

# Wellen schlagen als Übungsprinzip

Funktionelles Training mit Battle Ropes

Das Fitnessstraining mit Trainingsseilen, auch „Battle Ropes“ genannt, steht für ein abwechslungsreiches und höchst effektives, funktionelles Krafttraining für Muskeln und Herz-Kreislauf-System. Getreu dem Motto „Back-to-Basics“ lockt diese unkonventionelle Trainingstechnik den Körper aus der altbekannten Komfortzone, indem die Muskeln mit bisher ungewohnten Bewegungsmustern konfrontiert werden. Das bringt Schwung in das Training und verhindert den Plateau-Effekt, der sich durch eine immer gleiche Trainingsgestaltung aufbauen kann.

## Benötigtes Equipment

Für ein Fitnessstraining eignen sich Seillängen von 15-25 m und Umfänge von 30-50 mm. Dabei gilt: je länger und dicker die Seile, desto höher der Schwierigkeitsgrad. Außerdem braucht man einen stabilen Befestigungspunkt, das kann z.B. ein Baum, eine Sprossenwand oder eine schwere Kettlebell (ab 24 kg) sein.

## Wellen schlagen als simples Übungsprinzip

Der gesamte Körper steht unter Spannung, wobei Rumpf und Schultergürtel gegenüber den schnellkräftigen Bewegungen der Arme wichtige Stabilisationsaufgaben zu erfüllen haben. Das Übungsprinzip ist denkbar simpel: Möglichst viele Wellen durch Auf- und Abschwingen der Arme in die Seile schlagen, die sich bis zum Ankerpunkt fortsetzen sollen. Je nach Trainingschwerpunkt und Leistungsstand lässt sich die Länge der Intervalle individuell anpassen. Grundsätzlich gilt, umso kürzer die Belastungsintervalle gewählt werden, desto schneller soll geschwungen werden.

## Ein hervorragendes Ganzkörperworkout

Die Bewegung ist leicht erlernbar und das Verletzungsrisiko aufgrund des geringen Eigengewichts der Seile praktisch nicht vorhanden. Mit zunehmender Ermüdung nimmt die Bewegungsqualität zwar typischerweise ab, jedoch ist dies gleichzeitig auch mit einer Reduzierung der Bewegungsgeschwin-



Foto: D. Guettes

digkeit und damit einhergehender geringerer Belastung verbunden. Somit sind die Seile sowohl für Einsteiger, Profi-Athleten und sogar für Kinder geeignet. Außerdem erhält der Sportler anhand der Wellenfrequenz und -amplitude eine sofortige Rückmeldung über die Bewegungsausführung.

Die meisten Übungen mit den Tauen sind zudem in das sogenannte Low-Impact-Training einzuordnen, bei dem die Belastungen auf die Gelenke sehr gering sind. Somit können sich auch Menschen mit arthrotischen Gelenkerkrankungen auf eine sichere und gelenkschonende Art auspowern. Durch starkes Anspannen der stabilisierenden Hüft- und Rumpfmuskulatur soll jegliches Mitbewegen des Oberkörpers verhindert werden. Auf diese Weise entfaltet das Trainieren mit Battle Ropes einen hervorragenden Ganzkörper-Trainingseffekt.

Am Samstag, 18.05.2013 können Sie das interessante Ganzkörperworkout in einem Tagesseminar in Mainz erleben.

**Dauer:** 10 - 17 Uhr, 8 LE

**Referent:** Wiktor Baranowski  
Diplom Sportwissenschaftler,  
Personal-Trainer

**Kosten:** 119 € Standard  
79 € Kooperationsverein

 Weitere Infos

Und wer vorab mehr über das Training mit Battle Ropes erfahren möchte, findet hier einen tollen YouTube Beitrag.

[www.youtube.com/watch?v=QLBt3mbSiTY](http://www.youtube.com/watch?v=QLBt3mbSiTY)



 Anmeldung und Beratung

Bildungswerk Sport  
Annika Stein  
Tel.: 06131/2814369  
E-Mail: [a.stein@BildungswerkSport.de](mailto:a.stein@BildungswerkSport.de)