

Integration von Slingtraining in den Club

› DOWNLOAD

www.bodylife.com/download

Marktübersicht Slingtrainer

Die Übersicht der aktuellen Slingtrainer-Modelle steht im Internet als Download zur Verfügung.



Foto: aeroSling

Ziele festlegen und kommunizieren

Wie bei allen neu einzuführenden Geräten im Club kommt der internen Kommunikation und der Trainerschulung im Vorfeld wohl die wichtigste Bedeutung zu. Vor der Investition steht die Entscheidung an, welche wirtschaftlichen Ziele mit der Einführung des Slingtrainings verbunden werden und in welchen Bereichen es angeboten werden soll.

Slingtraining kann im Fitnessclub auf unterschiedliche Weise angeboten werden:

- als Gruppenkurs mit Instructor (integriert in den Kursplan),
- als freies Training auf der Fläche,
- im Personal Training.

Die etablierten Anbieter von Slingtrainern bieten für jedes Szenario die richtigen Schulungsvarianten. Inhouse im Club oder zu festgelegten Terminen – in deutschen Großstädten bieten die meisten Marken Schulungstermine an. Meist sind das Tagesworkshops, die von einem Master Trainer geleitet werden.

Standortwahl und Aufhängung

Bei der Standortwahl muss lediglich die Raumhöhe beachtet und für einen rutschfesten Untergrund gesorgt werden. Sollte die Möglichkeit bestehen, Außenbereiche zu nutzen, ist das Slingtraining natürlich perfekt geeignet! Die Aufhängung kann entweder mit Decken- und/oder Wandankern erfolgen oder mit freistehenden Rahmenlösungen, sogenannten Frames. Die Rahmen bieten eine Lösung für das Training in Gruppen, ohne dass man Bohrungen in der Wand oder Decke vornehmen muss. Die

Frames können entweder im Boden fest verbohrt oder mit wenigen Hantelscheiben so beschwert werden, dass sie stabil stehen. Einige Hersteller bieten Frame-Erweiterungen für Dips und Klimmzüge an; so wird der Frame zum Multifunktionssturm.

Die größte Freiheit bietet das Slingtraining bei einer Befestigung an der Decke; alle Richtungen sind hier frei, vorausgesetzt, man hält sich an die angegebenen Abstände. Pro Slingtrainer sollten in der Breite circa zwei Meter Platz eingeplant werden; nach vorn ca. ein Meter und nach hinten etwa 1,5 Meter. Ein großzügiges Platzangebot pro Person macht sich hier durch weniger Kollisionen und eine größere Zahl an möglichen Übungen bezahlt.

Auch eine Wandbefestigung ist möglich, lässt jedoch nicht alle Übungen zu. Eine platzsparende Alternative ist die Befestigung an vorhandenen Klimmzugstangen.

Erläuterungen zur Marktübersicht

In der Marktübersicht wurden von allen uns bekannten Herstellern von Schlingentrainern die in Deutschland verfügbar sind einige Informationen zu ihren Services und zum Aufbau Ihrer Geräte angefordert. Von allen uns bekannten Marken haben wir jeweils nur das Topmodell (meist auch der höchste Preis) in die Tabelle aufgenommen. Die meisten Hersteller bieten unterschiedlichste Varianten und Zubehörkombinationen ihrer Geräte an. Die drei grundsätzlichen Unterscheidungsmerkmale von Schlingentrainern finden sich gleich in den ersten Zeilen der Übersicht:

- Offenes (Karabiner) oder geschlossenes (vernähtes) Schlingensystem
- Schlingen aus Gurt oder Seil?
- Verstell-Art: Knoten, Gurtklemme oder Verstell-Schnallen

Zielgruppe und Durchführung

Die hohe Skalierbarkeit des Slingtrainings macht das Angebot für alle Altersgruppen im Club interessant. Wenn man letztendlich ansprechen möchte, kann man auch mit einer entsprechenden Kursbenennung und -beschreibung steuern. Um jeder Zielgruppe gerecht zu werden, ist es sinnvoll, Kurse mit verschiedenen Intensitäts-Leveln anzubie-

ten (zum Beispiel Anfänger, Sportler, Athlet).

Das Training mit den Seilen wird zwar immer bekannter bei den Studiomitgliedern, jedoch bietet der Marketingsupport, den einige Hersteller anbieten, eine gute Hilfe bei der internen Vermarktung im Club. Banner, Roll-ups und Flyer, bedruckt mit hochwertigen Fotos, sind hier im Angebot enthalten. Außerdem gibt es die Möglichkeit, gemeinsam mit den Herstellern Kick-off-Veranstaltungen im Club zu veranstalten.

Die nicht geführte, freie Bewegung beim Slingtraining setzt einen Schulungstermin für jeden Nutzer zwingend voraus. Einfach einen Slingtrainer an die Decke zu hängen und die Mitglieder sich selbst zu überlassen, wird nicht funktionieren und wäre gefährlich.

Die Dauer des Kurses hängt von der Zielgruppe ab; zwischen 30 und 45 Minuten sind ideal. Auf Kraft- und Konditionsübungen sollten nur ca. 30 Minuten entfallen. Mindestens die ersten 15 Minuten sollten bei Anfängern für eine erste Einweisung eingeplant werden; später werden sie für Aktivierungs- und Mobilitätsübungen genutzt.

Wie unterscheiden sich die Slingtrainer?

Manche Hersteller verbinden die einzelnen Elemente des Slingtrainers mit Karabinern, andere dagegen vernähen die Elemente des Slingtrainers. Karabinerbasierte Sling-Systeme sind offener und ermöglichen auch das einhängen eines Gewichts an der gegenüberliegende Seite oder das einhängen anderer Griffvarianten wie zum Beispiel Turnringe oder Schlaufen. Geschlossene, fest vernähte Systeme bieten den Vorteil, dass keine Griffe oder Karabiner abhanden kommen können.

Ob die Schlingen aus Gurt oder aus Seil gefertigt sind beeinflusst die Verstellmöglichkeiten. Schlingentrainer aus Gurt sind meist mit Gurtklemmen (LKW-Spanngurt-System) oder Schnallen verstellbar. Beim Training ist nahezu kein Unterschied spürbar. Schlingentrainer aus Seil sind meist mithilfe von verschiebbaren Knoten verstellbar, die sich bei Belastung fest ziehen. Seilbasierte Schlingentrainer bieten die Möglichkeit das Seil über eine Umlenkrolle zu leiten und dem Trainierenden damit eine noch höhere Intensität zu ermöglichen.



Foto: aerobis

Die Aufhängung der Slingtrainer kann entweder mit Decken- und/oder Wandankern erfolgen oder mit freistehenden Rahmenlösungen, sogenannten Frames



Foto: Transatlantic Fitness

Während Manche Hersteller die einzelnen Elemente des Slingtrainers vernähen, werden bei anderen Modellen Karabinerhaken eingesetzt



Foto: aerobis

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/fiw



FIW
Fitness- und
Wellness-Studio



Marek Joschko | Inhaber und Gründer der Firma pullsh. Experte, wenn es um funktionelle Trainingsgeräte geht. pullsh gilt als Pionier im Bereich des funktionellen Trainings ohne geführte Geräte und war maßgeblich an der Entwicklung und Vermarktung von Functional Training in Deutschland beteiligt. Zusammen mit acht Mitarbeitern berät Marek Joschko bei Neueinrichtungen und unterstützt bei der Einrichtung ihrer Räumlichkeiten mit funktionellem Trainingsequipment.

Infos: www.pullsh.net

Fast alle Hersteller bieten Sets mit Zubehör an. Diese umfassen zumeist

- Trainingsprogramm-Booklet, Poster und DVDs
- App-Download-Codes und teilweise mehrwöchige Trainingsprogramme
- Befestigungsanleitungen und Deckenanker
- Türanker, Baumschlaufen und Verlängerungen

Für Studios, die bis zu zehn Slingtrainer benötigen, sind die deutlich teureren Sets in der Summe meist unnötig teuer. Die Hersteller sind deshalb dazu übergegangen „abgespeckte“ Sets ohne Zubehör und Medien als „Studioversion“ anzubieten. Trotzdem sollte jeder kommerzielle Anbieter mindestens eine „Vollversion“ des Topmodells verfügbar haben um Fragen klären zu können und das Produkt aus Kundensicht beurteilen zu können.

Die Handgriffe und Fußschlaufen sind die Verbindung zwischen Sportler und Slingtrainer. Im Club werden diese besonders beansprucht. Hier ist auf widerstandsfähige, griffige und aber auch angenehme Materialien zu achten. Die Hersteller bieten zum Beispiel Griffe mit schadstoffarmen Gummi, glasfaserverstärktem Kunststoff oder Griffe mit Aluminiumkern an. Einige Anbieter vernähen die Fußschlaufen mit den Griffen, andere Anbieter bieten sie als Zubehör an. Außerdem ist es möglich eine

Schlaufe als kombinierte Fuß- und Handschlaufe zu nutzen. Fast immer sind die Fußschlaufen aus Gurt gefertigt und mit Schaumstoff oder Neopren gepolstert.

Vorschau

Folgende Marktübersichten werden in diesem Jahr in der body LIFE veröffentlicht:

- Ausgabe 2: **Thekenverkaufskonzepte/ Ernährung**
- Ausgabe 7: **Neue Cardiogeräte-Linien**
- Ausgabe 8: **Neue Kraftgeräte-Linien**
- Ausgabe 9: **Kleingeräte für funktionelles Training**
- Ausgabe 10: **Versicherungen**

	4D CoreSpeed GmbH 93053 Regensburg Tel.: 0941/942 56 17 www.4dpro.de	Aerobis Limited 50859 Köln Tel.: 02234/9895 290 www.aerobis.com	Aerobis Limited 50859 Köln Tel.: 02234/9895 290 www.aerobis.com	BodyCROSS – Functional Fitness 94086 Bad Griesbach Tel.: 0174/3909 896 www.bodycross.de
Hersteller:	4D CoreSpeed GmbH	aeroSling Limited	Blackthorn Equipment	BodyCROSS – Functional Fitness
Modellname	4D PRO ReAction Trainer	aeroSling ELITE	Blackthorn Sling Trainer	BodyCross Slingtrainer Premium
Umlenkrolle oder fixierte Schlingen	Elastisch	Umlenkrolle	Fixiert	Fixiert
Schlingenart	Längenverstellbarer Gurt und vier elastische Lambdabänder	Seil	Gurt	Seil (Polypropylen) Zugkraft 800 Kg (geprüft)
Verstellart	Zwei Verstellschnallen	Knoten	Verstellschnallen	Stellacht (analog zum Ringturnen)
Griffmaterial	Innen: Alu, außen weicher NBR-Schaum	Aluminiumkern/Gummi	Glasfaserverstärkter Kunststoff	Schadstoffgeprüfte Gummigriffe die Griffe haben Tests auf dermale Irritationen u. Zytokität bestanden
Fußschlaufe	2 Neoprenschlaufen verwendbar als Fuschlaufe, Beckengurt/Armschlaufe mit weicher großer Auflagefläche	Integriert in Grifffschlinge, gepolstert als Zubehör	Ja, eingenäht, stufenlos verstellbar.	Eingenäht
Lieferumfang	Baumschlaufe bzw. Verlängerungsseil, 2 x Türanker, 1 x Karabinerhaken für Deckenaufhängung, Anleitung	Türanker, Anleitung, Übungen als Poster, DVD	Türanker, Anleitung, Übungen als Poster	Multiadaption, Türanker, Spacer, Poster, 10-Wochen-Trainingsplan, Trainingsmanual als kostenl. Download
Aufbewahrungsbeutel/Lieferumfang	Seesack	Ja, Tragetasche aus Mesh-Gewebe	Ja, Tragetasche aus Mesh-Gewebe	Ja
Günstige Studioversion verfügbar	Ja	Ja	Nein	Ja
Material Griff zu Schlingenverbindung	Karabiner	Karabiner	Vernäht	Vernäht
Marketingsupport (Roll-Up, Flyer...)	Ja	Ja	Nein	Poster, Banner, Roll-Up, Flyer, Internet
Trainer-Zertifizierung deutschlandweit	Ja	Ja	Nein	Ausschließlich in Stuttgart
Frame verfügbar/Besonderheiten	Ja auf Anfrage, beschleunigt das Körpergewicht wie ein Trampolin	Ja, Umlenkrolle, Rotationsübungen über volle Seillänge durch Griffknoten	Nein, Grifffschlaufen einzeln montierbar für breiteren Abstand	Nein, zwei getrennt voneinander entnehmbare Seile, made in Germany
Garantie; Preis	Gesetzliche Garantie; 349 Euro	1 Jahr bei Registrierung, 189 Euro	Gesetzliche Gewährleistung, 89 Euro	2-3 Jahre Jahre, 99 Euro inkl. Versand



	Right Now Fitness 82131 Gauting Tel.: 089/255 5759 90 www.rightnowfit.de	Sport Tiedge GmbH 24837 Schleswig Tel.: 04621/421 00	Physio Loop GbR 24106 Kiel Tel.: 0431/2374 052 www.physioloop.de	rheinstruktur UG 50933 Köln Tel.: 0221/4234 8855 www.prosling.de
Hersteller:	CrossCore	Astone Fitness	Physio Loop	Prosling
Modellname	CrossCore 180	The Human Trainer	physioLoop superSling Trainer	Prosling Trainer
Umlenkrolle oder fixierte Schlingen	Umlenkrolle, mit Pin fixierbar	Fixiert	Umlenkrolle ist fixierbar	Fixiert
Schlingenart	Seil, Aufhängung Gurt	Zwei separate Gurte	Seil	Gurt
Verstellart	Verstellschnalle und Knoten	Fünf fest installierte Haken (pro Gurt)	Knoten	Klemme
Griffmaterial	Innen Plastik, außen Hartgummi	Strapazierfähiges Hartgummi	Alu/Softgrip 100% schadstofffrei und besonders langlebig	Innen: Hartplastik; Außen: Schaumstoff
Fußschlaufe	Integriert und größenverstellbar	Als Zubehör (im Lieferumfang enthalten)	Eingenäht	Eingenäht
Lieferumfang	Türanker integriert, Booklet, Poster	Türanker integriert, Booklet, Poster, DVD (englisch)	Booklet, Poster, Hantelscheibenkit	Türanker, Booklet, Manual, je nach Set (Zubehör)
Aufbewahrungsbeutel/Lieferumfang	Ja, wasserdicht beschichtet	Nein, stattdessen Aufbewahrungsbox	Ja	Ja
Günstige Studioversion verfügbar	Ja, 6 CrossCore mit DVD und Booklet	Nein	Ja	Ja
Material Griff zu Schlingenverbindung	Karabiner	Karabiner	Karabiner	Vernäht
Marketingsupport (Roll-Up, Flyer...)	Ja	Keine Angaben	Ja	Flyer
Trainer-Zertifizierung deutschlandweit	Ja	Nein	Nach Absprache	Bedingt
Frame verfügbar/Besonderheiten	ja, modularer Frame, Umlenkrolle fixierbar mit dem PIN zur Stabilisierung	Keine Angaben, Doppel-Gurt-System bietet vielfäl. Übungsmöglichkeiten	Ja, Spezialumlenkrolle aus dem Segelbereich, Made in Kiel	Ja, integrierter Türanker
Garantie; Preis	2 Jahre, 249 Euro	1-2 Jahre, 179,95 Euro	2 Jahre, 249,95 Euro	Herstellergarantie, 119,95 Euro



	AMS Vertrieb GbR 80637 München Tel.: 089/5455 8267 www.slingtrainer.de	MoveToLive Deutschland GmbH 51147 Köln Tel.: 02203/202 00 www.movetolive.de	Transatlantic Fitness GmbH 82166 Gräfelfing Tel.: 089/ 5008 0790 www.transatlantic-fitness.com	Variosports GmbH Tel. 0221/5481 2163 50931 Köln www.variosling.de
Hersteller:	AMS Vertrieb GbR	Free Motion	Fitness Anywhere LLC	Variosports GmbH
Modellname	REHAPE Sling Trainer	RIP: 60 Club Strap	TRX Suspension Trainer - PRO	Variosling Pro/Pro2
Umlenkrolle oder fixierte Schlingen	Fixiert	Beides	Fixiert	Fixiert, leicht altern. Bewegung mögl.
Schlingenart	Seil	Gurt	Gurtsystem	Gurt
Verstellart	Knoten	Gurtklemme und Verstellschnalle	Stahlschlitten zur Längenverstellung	Gurtklemme
Griffmaterial	Nur Handschlaufe	Kunststoff	Rutschfeste Gummigriffe	Glasfaserverstärkter Kunststoff
Fußschlaufe	Nur Handschlaufe, die so strapazierfähig ist, dass man mit Schuhen reintreten kann	Eingenäht	Eingenähte, materialverstärkte Fußschlaufen	Eingenäht
Lieferumfang	Je nach Set. Alles Zubehör	Booklet, Poster, DVDs	TRX Door Anchor Pro, für hohe Aufhängepunkte, Türschild, Armband, Videocontent, Trainingspläne	Türanker, Booklet, Poster, DVD
Aufbewahrungsbeutel/Lieferumfang	Nein	Ja	Aufbewahrungs- und Transportbeutel	Ja
Günstige Studioversion verfügbar	Nein	Keine Angaben	Studioversion 3.0 verfügbar	Ja
Material Griff zu Schlingenverbindung	Keine Angaben	Karabiner	Vernäht	Vernäht
Marketingsupport (Roll-Up, Flyer...)	Ja	Auf Anfrage	Roll-up Banner, Poster, usw.	Marketingpaket für Studios
Trainer-Zertifizierung deutschlandweit	Ja	Ja	Ja, 4 verschiedene Ausbildungen	Ja
Frame verfügbar/Besonderheiten	Ja, Akademie, Schulung für Physiotherapeuten bis Fitnesstrainer	Ja, keine Angaben	Ja, 5 verschiedene TRX-Suspension-Trainer-Versionen verfügbar	Ja, Made in Germany, Öko Tex Standard 100
Garantie; Preis	Ja, 120 Euro	1 Jahr 199 Euro	1 Jahr, 289,90 Euro	2 Jahre, 159 Euro

