

# Sling Training



Diese Trainingsmethode basiert auf den neuesten Erkenntnissen über Trainingsdosierung und Aufbau der Rumpfstabilität. Die lokalen Stabilisatoren, welche die Wirbelsäule oder andere Gelenke stabilisieren, reagieren auf schnelle, aggressive und instabile Reize.

Mit dem Sling Training können wir unser Muskel- und Skelettapparat optimal kräftigen und stabilisieren, dadurch verbessern wir unsere Haltungs- und Bewegungsqualität. Es ist eine hervorragende Ergänzung zum gewohnten Krafttraining. Die Belastung richtet sich nach dem Trainierenden.

Ob jung oder alt, Frau oder Mann, die Einstellungen sind schnell und leicht vorzunehmen.

