Basic Exercises
Suspended Pulley Training

aeroSling®
THE BASICS

aeroSling suspension training is all about using your own bodyweight as resistance, which is known to be one of the most effective and natural form of physical activity. With its high variability the aeroSling can be adjusted exactly to the user‘s needs.

The important adjustment factors are:

- the adjustable angle towards the anchor point
- the adjustable instability for exercises that don‘t require free movement of the main rope
- the adjustable pendulum force that gets disproportionately stronger the further the holding point moves away from the anchor point
- the adjustable handles for hand, foot, and arm suspension

From beginners to professional athletes – with the aeroSling suspension trainers almost everyone can train for increased strength, muscular coordination, and strength endurance.

Every basic exercise can be varied depending on the user’s individual fitness level. This means that there is often a standard, a regression, and a progression for the same exercise.

Get started with your training guide now on:
aerob.is/aeroslingguide

PUSH & PULL



ROWING (LOW)

Keep arms tight to your body. Pull handles as far back as as possible. Forearms should stay in the prolongation of the main ropes. Progression: Decrease angle between body centre axis and floor.



CHEST PRESS

Stand shoulder-wide apart with extended arms on shoulder height. Lean forward until your elbows are on shoulder level. Progression: Decrease angle between body centre axis and floor.



TRICEPS PRESS

Bent arms in front of your body. Extend your arms to a straight position without your upper arms moving. Keep a straight head position.



SHOULDER LIFT

Shoulder-wide stand. Lean back and bring the extended arms upwards. Hold your shoulder blades close to each other. Please note: Keep your hip straight.

CORE & ROTATION



KNEE TUCK

Hands on the ground. Extend the whole body. Alternatingly tuck up your knees under your core. Bottom and lower back stay straight. Hip doesn‘t move.



POWERPULL

Grab both handles with extended arms. Row alternatingly. The elbow is being pulled backwards close to your body. Fully extend the arm. Sight stays on the pulling arm.



POWERPRESS

Hold the handles with extended arms in front of your shoulders. Bend one arm and bring its elbow back close anlongside your body. Sight follows the back hand.



CORE ROTATION

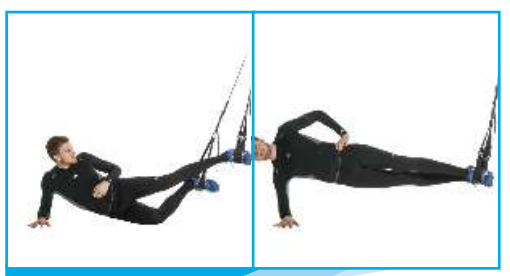
Single handle mode. Grab one handle with extended arms. Fixate your arms and hands. Rotate your core sideways.

CORE & ROTATION



LATERAL KNEE TUCK

Hands or forearms on the ground. Put both feet in the grip slings. Lift your knees from the ground. Pull your bent legs towards your left/ right shoulder alternatingly and extend them in between. Form a slight hunchback.



LATERAL PLANK (STATIC)

Grip slings slightly underneath knee level. Both feet with their instep in the grip slings. Lateral position with weight on the bent forearm. Elevate your hips. Please note: head stays in line with the spine, don‘t rotate your hips.



ROLL OUT

Kneel under the anchor point. Grab the handles with extended arms. Bend forward slowly. Keep your abs and back stable. Bend your arms and hold this position for a short moment.



HIP EXTENSION

Sit down with your heels in the grip handles. Raise your hip to horizontal level and rest only on your hands directed to your feet.

LEGS



SQUAT

Feet shoulder-wide apart / slightly outwards-rotated. Bring your bottom down just under knee level. Please note: Shift your weight on your heels and keep your lumbar lordosis. Fully extend your hip when coming up.



SPRINT START

Single-handle mode with one suspended foot. Shift your weight backwards slowly while bending the knee of your supporting leg. Please note: Don‘t move your knee beyond your foot and keep your upper body straight.



SINGLE LEG SQUAT (PISTOL)

Stand with your feet close together. Extend one leg forward while bending the support leg and your hips. Put your weight on your heel. Goal: Try to use as little support from the slings as possible when coming up.



HAMSTRING CURL

Lie down on your back with your heels in the grip slings. Align your body so that only your shoulder blades and arms have contact to the ground. Keep legs together and pull heels towards bottom.

Producer/Hersteller:
aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an aeroSling Bildern und Inhalten bei aerobis.

Basis-Übungen
Dynamisches Schlingentraining

aeroSling®
DAS PRINZIP

aeroSling Sling Training setzt auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es gilt als eine der effektivsten und natürlichsten Formen des Körpertrainings. Durch die hohe Variabilität des aeroSling lässt sich das Training sehr gut auf den einzelnen Anwender abstimmen.

Faktoren, die das Training steuern, sind:

- Der der einstellbare Winkel zum Aufhängungspunkt
- die einstellbare Instabilität am Hauptseil (bei Übungen, die keinen Freilauf des Seils erfordern)
- die Pendelkraft, die überproportional stärker wird, je weiter der Aufhängungspunkt vom Ankerpunkt entfernt ist
- die einstellbaren Griffe für Hand-, Fuß- und Armmodus

Sowohl Anfänger als auch Profis können mit aeroSling Schlingentrainern Kraft, Kraftausdauer und Muskelkoordination trainieren.

Jede Basisübung kann, je nach Leistungsstand, in verschiedenen Variationen ausgeführt werden. Oft gibt es Möglichkeiten eine Übung leichter oder auch schwerer zu gestalten.

Starte jetzt mit deinem Trainingsguide unter:
aerob.is/aeroslingdvd

RÜCKEN & ZIEHEN



RUDERN (TIEF)

Arme eng an den Körper. Griffe so weit wie möglich zurückziehen. Die Unterarme bleiben in Verlängerung der Hauptseile. Progression: Winkel zwischen Körperlängsachse und Boden verringern.



BRUSTDRÜCKEN

Schulterbreiter Stand mit gestreckten Arm auf Schulterhöhe. In die Griffe eintauchen bis Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Progression: Winkel zwischen Körperlängsachse und Boden verringern.



TRIZEPSDRÜCKEN

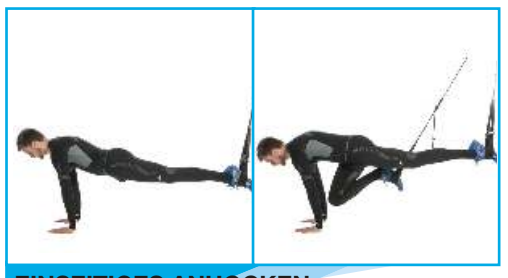
Gebeugte Arme eng vor dem Körper. Arme vor dem Körper strecken, wobei sich die Oberarme nicht bewegen. Beachte eine gerade Kopfhaltung.



SCHULTERHEBEN

Hüftbreiter Stand. Lehne Dich zurück und führe die gestreckten Arme nach hinten oben. Halte die Schulterblätter bewusst zusammen. Achtung: In der Hüfte nicht durchhängen!

RUMPF & ROTATION



EINSEITIGES ANHOCKEN

Hände aufsetzen. Knie lösen und Beine strecken. Körperbrett formen. Beine nacheinander einzeln anhocken und unter den Körper ziehen. Gesäß bleibt immer in Körperlinie und Rücken gerade.



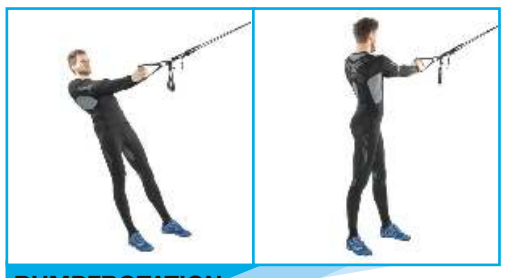
POWERPULL

Beide Griffe an gestreckten Armen greifen. Alternierend Rudern. Der Ellbogen wird eng am Körper vorbeigeführt. Den Arm weit nach hinten durchstrecken. Blick folgt der ziehenden Hand.



POWERPRESS

Beide Griffe an gestreckten Armen vor der Schulter halten. Alternierend einen Arm beugen und Hand kontrolliert neben die Schulter führen. Arm weit nach hinten bis zur Streckung bringen. Blickrichtung zur hinteren Hand.



RUMPFROTATION

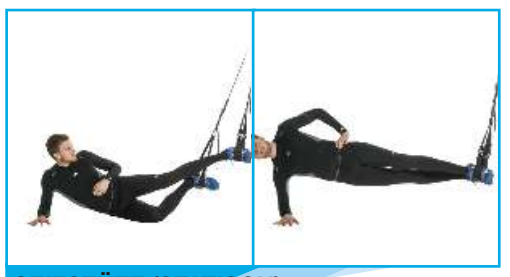
Single-Griff-Modus. Griffmit beiden Händen an gestreckten Armen greifen. Arme und Hände fixieren. Oberkörper rotiert seitlich.

RUMPF & ROTATION



SEITLICHES ANHOCKEN

Hände oder Unterarme aufsetzen. Beide Füße mit dem Spann in die Griffschlaufen. Knie lösen. Beine gehockt im Wechsel Richtung linke/rechte Schulter ziehen und dazwischen strecken. Dabei leichten Rundrücken formen.



SEITSTÜTZ (STATISCH)

Griffschlaufen leicht unterhalb Kniehöhe. Beide Füße mit dem Spann in die Griffschlaufe. Seitlicher Stütz auf Unterarm. Hüfte nach oben bringen. Achtung: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Hüfte nicht rotieren.



AUSROLLEN

Kniend unter Ankerpunkt. Mit gestreckten Armen langsam nach vorne beugen. Bauch- und unteren Rücken stabil halten. Langsam Arme beugen und Position kurz halten.



HÜFTSTRECKUNG

Rücklings mit Blick zum Ankerpunkt positionieren. Fersen in Griffschlaufen. Hände stützen in Richtung Füße. Hüfte nach oben bringen bis zur Waagerechten.

BEINE



KNIEBEUGE

Füße schulterbreit / leicht außenrotiert aufstellen. Gesäß knapp unterhalb der Kniehöhe nach unten führen. Achtung: Gewicht in Richtung Ferse verlagern und natürliche Lendenlordose bewahren. Hüftstreckung bei Aufrichtung.



SPRINTSTART

EinzelGriffmodus mit eingehängtem Fuß. Gewicht langsam nach hinten unten verlagern. Achtung: Vorderes Knie nicht vor die Fußspitze verlagern. Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.



TIEFE EINBEINIGE KNIEBEUGE

Füße eng nebeneinander. Abwechselnd einbeinig so tief wie möglich bewegen. Spielbein wird ohne Bodenkontakt nach vorne gestreckt. Ziel: Möglichst wenig Unterstützung der Slings beim Hochkommen.



CURL OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Rückenlage mit Fersen in Griffschlaufen. Körperbrett bilden und Bodenkontakt nur mit Schultern, Armen und Kopf. Unterschenkel durch Druck auf Fersen 90 Grad anwinkeln.

Producer/Hersteller:
aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an aeroSling Bildern und Inhalten bei aerobis.