

# SCHLINGENTRAINING



Anker zur schnellen Befestigung an der Tür

Edelstahl Rundring und Klemmschloss zur schnellen Längenverstellung



Haken zur Wand- oder Deckenbefestigung.

**VARIOSLING®**  
einfach vielseitig trainieren  
made in GERMANY

Das Schlingentraining ist die effektivste Trainingsmethode für die gelenkstabilisierenden Muskeln. Vor allem im Bauch- und Rückenbereich wird die tieferliegende Muskulatur erreicht. Schlingentrainer sind absolut alltagstauglich und fast überall zu befestigen. Das Geniale: Man braucht 1. nur das eigene Körpergewicht und 2. den Variosling® Sling-Trainer. Der Sling-Trainer ist ein innovatives, hocheffektives Fitness-Tool, mit dem sich Anfänger und Profis überall ganz leicht in Form bringen können. Zwischenzeitlich ist das Suspension Training in vielen Fitnessstudios und nahezu allen Sportarten etabliert und findet immer mehr den Weg in den Privatbereich, da der Schlingentrainer sich mit einem Türanker schnell und einfach an jeder Tür befestigen lässt, sodass einem vielseitigen und intensiven Schlingentraining nichts mehr im Wege steht. Nach dem Training wird der Variosling® einfach und platzsparend im mitgelieferten Netz verstaut.



## VarioSling® Basic Paket

### Produktspezifikationen:

- Länge des VarioSling® Basic von 190 - 270 cm stufenlos einstellbar
- Gesamtgewicht beträgt 600g
- über 300 Übungen möglich
- geeignet für Heimanwender und Slingfitness-Anfänger

### Lieferumfang:

- VarioSling® Basic Trainer
- Decken- und Wandhalterung aus Edelstahl
- Türanker
- praktisches Aufbewahrungsnetz
- Slingfitness DVD Vol. 1-3 und 2.2
- Übungsposter mit 10 Übungen
- Übungshandbuch mit 16 Übungen
- Trainingshinweise

33022 Set 119,90

## VarioSling® Professional

### Produktspezifikationen:

- Länge des VarioSling® Professional von 190 - 330 cm stufenlos einstellbar
- Gesamtgewicht beträgt 800 g
- über 300 verschiedene Übungen
- geeignet für die regelmäßige Trainingsarbeit von Fitnesstrainern, Physiotherapeuten und Profisportlern

### Lieferumfang:

- VarioSling® Professional Suspension Trainer mit austauschbaren Griffschlaufen
- Türanker und Karabiner zur Befestigung
- Slingfitness DVD Vol. 1
- Übungsposter mit 10 Übungen
- Übungshandbuch mit 16 Übungen
- Trainingshinweise
- Praktisches Aufbewahrungsnetz zum Transport

33023 Set 162,90

## VarioSling® Professional Paket

### Produktspezifikationen:

- Länge des VarioSling® Professional von 190 - 330 cm stufenlos einstellbar
- Gesamtgewicht beträgt 800 g
- über 300 verschiedene Übungen
- geeignet für die regelmäßige Trainingsarbeit von Fitnesstrainern, Physiotherapeuten und Profisportlern

### Lieferumfang:

- VarioSling® Professional Suspension Trainer
- Decken- und Wandhalterung aus Edelstahl
- Türanker und Karabiner zur Befestigung
- Aufbewahrungsnetz
- Slingfitness DVD Vol. 1-3 + 2.2 mit über 70 Übungsvideos
- Übungsposter mit 10 Übungen
- Übungshandbuch mit 16 Übungen
- Trainingshinweise

33024 Set 140,90

**NEU**  
im Sortiment



## Slide Pads

Einsetzbar beim Fitnessstraining oder in der Physiotherapie bei stabilisierenden Schulter-, Hüft-, Kniegelenk- und Wirbelsäulenübungen. Mit fließenden Bewegungen stärken Sie die einzelnen Muskelgruppen. Die Oberfläche der Pads ermöglicht ein Gleiten über glatte Böden. 2er Set oval 31 x 22 cm aus Polyester und Schaumstoff.

32871 Set 8,90



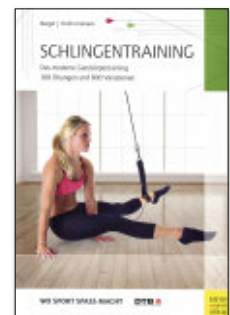
## Fitness Set

Holen Sie sich mit dem Fitness Set einfach Ihr Fitnesssequipment nach Hause. Das Set beinhaltet: 2 Vinylfausthanteln je 0,5 kg, 2 Vinylfausthanteln je 1 kg, Fitness Tube Expander leicht und Rope Skipping Seil 300 cm lang.

8106 Set 29,90

**NEU**  
im Sortiment

**pro gym**



## Schlingentraining

Schlingentraining - der ultimative Guide zum Ganzkörpertraining. 100 Übungen von leicht bis schwer sind hier alle mit detaillierten Bildfolgen dargestellt. Dieses Buch enthält 20 Übungsprogramme, von Spezialisten zusammengestellt. Auf einfache und schnelle Weise wird die Fitness des Sportlers verbessert. 192 Seiten mit 200 Farbfotos. Autor: Anders Berget & Lennart Krohn-Hansen.

42396