

تمرینات اسلینگ

راهنمای جامع برنامه تمرینی برای رشته‌های
مختلف ورزشی

نویسندگان:

اندرس برکت، لئارت کورن هانسن

ترجمین:

علی اکبر جهاننید، حسین صمدی

فرزاد نوبخت، آرژانید رآبادی

ویراستار علمی:

دکتر حمید عباسی



انتشارات فراونگ

۱۳۹۴

Berget, Anders

: برگت، آندرس

سرشناسه

: تمرینات اسلینگ : راهنمای جامع برنامه تمرینی برای رشته‌های مختلف ورزشی/

عنوان و نام پدیدآور

اندرس برگت، لنارت کروهن-هانسن : مترجمین علی اکبر جهان‌دیده ... [و دیگران].

: طبس: انتشارات فراونگ، ۱۳۹۴.

مشخصات نشر

: ۲۲۰ ص: مصور (رنگی).

مشخصات ظاهری

: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۶۴-۱-۸

شابک

: وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا.

: عنوان اصلی: Sling training: full body suspension workout, c2013.

یادداشت

: مترجمین: علی اکبر جهان‌دیده، حسین صمدی، آرزو ایلدرآبادی، فرزاد نوبخت.

یادداشت

: تمرین‌های ورزشی -- دستنامه‌ها

موضوع

: آمادگی جسمانی -- دستنامه‌ها

موضوع

: کروهن-هانسن، لنارت

شناسه افزوده

: Krohn-Hansen, Lennart

شناسه افزوده

: ویراستار، حمید، ۱۳۴۶ -، ویراستار

شناسه افزوده

: ۱۳۹۴ ت ۴/ب/ RAY81

رده‌بندی کنگره

: ۶۱۱.۱۱

رده‌بندی دیویی

: ۴۱۰.۲۶۷

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات فراونگ

تمرینات اسلینگ

(راهنمای جامع برنامه تمرینی برای رشته‌های مختلف ورزشی)

: نویسندگان : اندرس برگت، لنارت کورن هانسن

: مترجمین : علی اکبر جهان‌دیده، حسین صمدی، فرزاد نوبخت، آرزو ایلدرآبادی

: ناشر : انتشارات فراونگ

: ناظر چاپ : سلمان برقی

: ویراستار علمی : دکتر حمید عباسی

: نوبت چاپ : اول ۱۳۹۴

: شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

: قیمت : ۲۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-95764-1-8

: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۶۴-۱-۸

شابک

آدرس انتشارات: طبس، خیابان نواب صفوی، پلاک ۱۰۰، انتشارات فراونگ

تلفن: ۰۹۱۳۲۵۳۳۶۹-۰۵۶۳۲۸۳۵۲۷۰

مقدمه مترجمان

تمرین قدرتی یا فعالیت مقاومتی، به عنوان یک جزء مهم از هر برنامه تمرینی یا آمادگی شناخته شده است. تمرینات اسلینگ، یک سیستم تمرینی مؤثر و ابتکاری توصیف می‌شود که با وزن بدن در برابر مقاومت جاذبه زمین انجام می‌گردد. تمرینات با یک تسمه خاص صورت می‌گیرد که با اسلینگ و دسته تجهیز شده است و توانایی تمرین مؤثر تمام بدن با توجه به قدرت، هماهنگی، ثبات و چابکی را ارائه می‌دهد. بدین ترتیب، این ورزش تمرینی یک تمرین کامل، تنها با یک دستگاه ورزشی است و می‌تواند جایگزین سایر رشته‌ها باشد.

امروزه در جهان، استفاده از تمرینات اسلینگ به دلیل قیمت ارزان، وزن سبک و قابلیت حمل آسان، عدم آسیب به مفاصل و تاندون‌ها، قابلیت استفاده در تمرینات ایزومتریک و ایزوتونیک، گوی سبقت را از ورزش و بدن‌سازی از وزنه، دمبل و سایر ادوات سنگین ورزشی ربوده است. این تمرینات برای هر سن، جنس و تیپ بدنی مناسب بوده و نتایج مثبت‌تری را نسبت به سایر تمرینات، پس دارد. با استفاده از اسلینگ، ورزشکاران می‌توانند با کمترین هزینه با به همراه داشتن برنامه‌ای تمرینی مناسب ارائه شده در این کتاب، در هر مکان و زمانی به تمرین پرداخته و بهترین نتایج را کسب نمایند. استفاده از اسلینگ‌ها، طبق دستورالعمل‌های این کتاب، بسیار ساده بوده و با پیشرفت تمرینات باعث انگیزه زیادی جهت ادامه تمرینات می‌گردد. داده وسیع حرکات مبتنی بر علم و تغییرات شدت، تمرینات اسلینگ را برای تمامی رشته‌های ورزشی، ورزشکاران تفریحی، غیر حرفه‌ای و حرفه‌ای بسیار جذاب نموده است. در این کتاب حرکاتی معرفی شده است که توسط مربیان و درمانگران اروپایی توسعه یافته و در بین حرکات سنتی روی قدرت عضلات میانی بدن و تعادل تمرکز دارد.

با مطالعه این کتاب شما قادر خواهید بود با استفاده از وسایل جانبی مانند توپ‌های طبی، وزنه و تخته‌های تعادل هزاران تمرین متنوع متناسب با رشته ورزشی طراحی نمایید. با استفاده از این تمرینات، ورزشکاران قادر خواهند بود تا ثبات مفاصل را افزایش داده و از آسیب‌های ورزشی جلوگیری نمایند. علاوه بر این، تحقیقات انجام شده نشان داده است که ورزشکاران می‌توانند با استفاده از این تمرینات به اوج عملکرد خود دست یابند. اثرات مثبت این نوع تمرینات در بسیاری از رشته‌های ورزشی از جمله فوتبال،

هندبال، تکواندو، بدمینتون و... دیده شده است. این تمرینات علاوه بر افزایش کارایی برای ورزشکاران، در تمامی مراحل توان بخشی نیز قابل استفاده است.

در مجموعه حاضر تلاش بر این است که ضمن بهره گیری از جدیدترین اطلاعات علمی، یک دستورالعمل ملموس و قابل اجرا برای مربیان و ورزشکاران فراهم شود. کتاب حاضر مبتنی بر چند بخش است که در بخش اول، نویسنده به معرفی و نحوه کار با اسلینگ ها پرداخته است و خواننده قبل از شروع تمرینات باید با این نکات برای بهره مندی بیشتر از تمرینات آشنا گردد. در بخش حرکات، هر فصل شامل حرکات پایه ای و نام عضلات هدف می باشد و آموزش های حرکتی را ارائه می دهد. سپس تنوع حرکت و اجرای دیگر برای هر حرکت پایه ای توضیح داده می شود. آخرین بخش کتاب، بی شک جذاب ترین بخش برای ورزشکاران رشته های ورزشی است که این بخش برنامه تمرینی با اسلینگ برای رشته های ورزشی خاص را ارائه نموده است.

در خاتمه ضمن اظہار تشکر از مدیریت انتشارات فراونگ جناب آقای سلمان برقی؛ که زمینه چاپ این اثر را فراهم نمودند، از والدین، معلمان، مربیان و دانشجویان عزیز تقاضا داریم کاستی ها و نواقص را به ناشر یادآوری کرده تا نسبت به رفع و اصلاح آن ها در چاپ های آینده، اقدام لازم به عمل آید.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که نظر می رسد که متأسفانه، بسیاری از افراد بین تمرینات اسلینگ و TRX تفاوتی قائل نشده و حتی هر دو تمرین را مترادف دانسته اند؛ در حالی که تفاوتی مهم بین این دو نوع تمرین وجود دارد. TRX یا RIP60، یک نقطه اتصال در سقف دارند، در حالی که، در تمرینات اسلینگ از دو نقطه اتصال به سقف استفاده می شود.

فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۹	بخش اول: قبل از این که شما شروع کنید.....
۱۱	وضعیت قامت صحیح.....
۱۲	فعالیت عضلات مرکزی بدن.....
۱۲	وضعیت ۸۰/۱۰۰ درصدی.....
۱۳	ثبات مرکز بدن.....
۱۳	حرکت سینه فقرات.....
۱۴	رهنمودهای کلی.....
۱۴	شانه‌ها را پائین نگه دارید و گردن راحت باشد.....
۱۵	لگن‌ها بر روی زانوهای رانوها بر روی پنجه پا.....
۱۶	ثبات عضلات مرکزی بدن حرکت پلانک.....
۱۷	ثبات مرکزی بدن در حالت ایستاده.....
۱۸	ست‌ها و تکرارها.....
۱۹	تنظیم مقاومت.....
۱۹	توصیه‌هایی راجع به تکرارها و ست‌ها در فعالیت.....
۲۳	بخش دوم: کار با اسلینگ‌ها.....
۲۵	اصول: وضعیت متمایل به عقب.....
۲۸	پای اتکا (حمایت کننده).....
۲۹	در وضعیت متمایل به عقب.....
۲۹	در وضعیت متمایل به جلو.....
۳۳	بخش سوم: چیزهای بیشتری از کتاب بدانیم.....
۳۵	راه خود را بدانید.....
۳۵	وضعیت شروع حرکت.....
۳۵	وضعیت انتهای حرکت.....
۳۶	ارتفاع اسلینگ.....
۳۷	سطح دشواری.....

۳۷	 سطح دشواری کم
۳۷	 سطح دشواری بالا
۳۹	 بخش چهارم: حرکات
۴۱	 فصل اول: تمرینات تمام بدن
۴۳	 ۱-۱. اسکات و روئینگ
۴۴	 ۱-۲. لانژ و فلای
۴۵	 ۱-۳. لانژ با خم شدن به پهلو
۴۶	 ۱-۴. اسکات تک پا با لانژ
۴۷	 ۱-۵. کس بالای سر
۴۸	 ۱-۶. اسیت روی یخ
۴۹	 ۱-۷. امپارت وی سیت
۵۰	 ۱-۸. اسکات قدامی (وضعیتی)
۵۳	 فصل دوم: تقویت اندام مرکزی
۵۵	 ۲-۱. اسکات تک پا
۵۶	 ۲-۲. اسکات تک پا با چرخش
۵۷	 ۲-۳. لانژ وارونه (به عقب)
۵۸	 ۲-۴. لانژ وارونه با پرش
۵۹	 ۲-۵. لانژ ثباتی
۶۰	 ۲-۶. اسکات دیپ تک پا
۶۱	 ۲-۷. پشت ران
۶۲	 ۲-۸. پشت ران بالا
۶۳	 ۲-۹. پشت ران تک پا
۶۴	 ۲-۱۰. اکستنشن لگن در بالا با پای باز
۶۵	 ۲-۱۱. بلند کردن پاها با اسلینگ
۶۶	 ۲-۱۲. بلند کردن داخلی ران
۶۷	 فصل سوم: تقویت اندام فوقانی
۷۱	 ۳-۱. سوپرمن در حالت زانو زده

۷۲	۳-۲. سوپرمن
۷۳	۳-۳. سوپرمن تک دست
۷۴	۳-۴. فلای
۷۵	۳-۵. فلای معکوس با آرنج
۷۶	۳-۶. فلای معکوس
۷۷	۳-۷. فلای Y
۷۸	۳-۸. فلای A
۷۹	۳-۹. روئ. گ (بارو زدن) تک دست
۸۰	۳-۱۰. بارفیکس شیدار
۸۱	۳-۱۱. پرس جانبی بازوی خم
۸۲	۳-۱۲. پرس جانبی
۸۳	۳-۱۳. چرخش خارجی
۸۴	۳-۱۴. چرخش داخلی
۸۵	۳-۱۵. پشت بازو
۸۶	۳-۱۶. جلو بازوی تک دست
۸۷	۳-۱۷. پرس سه سر بازو
۸۸	۳-۱۸. پرس سه سر بازوی تک دست
۸۹	۳-۱۹. شنای سوئدی شیدار
۹۰	۳-۲۰. شنای سوئدی
۹۱	۳-۲۱. شنای سوئدی روی توپ تناسب اندام
۹۲	۳-۲۲. دیپ حمایتی
۹۳	۳-۲۳. دیپ
۹۴	۳-۲۴. بارفیکس
۹۵	۳-۲۵. بارفیکس شیدار با پرس دوسر بازو
۹۶	فصل چهارم: مرکز بدن
۹۹	۴-۱. خم شدن به جلو
۱۰۰	۴-۲. جدا کردن زانوها از زمین

- ۴-۳. پلانک ۱۰۱
- ۴-۴. دوچرخه سواری با اسلینگ ۱۰۲
- ۴-۵. امگا ۱۰۳
- ۴-۶. امگای یک طرفه ۱۰۴
- ۴-۷. پلانک دورانی (چرخشی) ۱۰۵
- ۴-۸. دلتا ۱۰۶
- ۴-۹. بدن شبیه اره ۱۰۷
- ۴-۱۰. پلانک جانبی ۱۰۸
- ۴-۱۱. پلانک جانبی پویا ۱۰۹
- ۴-۱۲. پلانک طاق باز ۱۱۰
- ۴-۱۳. پلانک با یک پا ۱۱۱
- ۴-۱۴. چرخش یک طاق باز ۱۱۲
- ۴-۱۵. پل با اسلینگ ۱۱۳
- ۴-۱۶. دوچرخه سواری متوس با اسلینگ ۱۱۴
- ۴-۱۷. بلند کردن پاها ۱۱۵
- ۴-۱۸. موربها با اسلینگ پهن ۱۱۶
- فصل پنجم: تمرین اسلینگ شدید** ۱۱۷
- ۵-۱. پلانک شدید ۱۲۱
- ۵-۲. پرس شیب دار در حالت بالانس روی دست ۱۲۲
- ۵-۳. پرس در حالت روی دست ۱۲۳
- ۵-۴. پلانک جانبی دورانی ۱۲۴
- ۵-۵. امگا با یک دست، تک پا ۱۲۵
- ۵-۶. پلانک دو قطبی ۱۲۶
- ۵-۷. شنای سوئدی با یک بازوی حمایت شده ۱۲۷
- ۵-۸. شنای سوئدی یک دست با اسلینگ ۱۲۸
- ۵-۹. استراذل نشسته با نیمی از قابلیت ۱۲۹
- ۵-۱۰. بلند کردن پا در اسلینگ پهن ۱۳۰

۱۳۱.....	۵-۱۱. تاب خوردن شدید
۱۳۲.....	۵-۱۲. بالا بردن پای آویزان
۱۳۳.....	۵-۱۳. بالا کشیدن ۷ شکل
۱۳۴.....	۵-۱۴. آویزان شدن و چرخیدن
۱۳۵.....	۵-۱۵. بالانس روی دست با اسلینگ
۱۳۶.....	۵-۱۶. شنای سوئدی دورانی
۱۳۷.....	۵-۱۷. تخم مرغ
۱۳۸.....	۵-۱۸. دراز و نشست معلق
۱۳۹.....	۵-۱۹. اسکات با اسلینگ
۱۴۰.....	۵-۲۰. بارفیکس با دست تحریر
۱۴۱.....	۵-۲۱. بارفیکس با یک دست حمایت شده
۱۴۲.....	فصل ششم: تمرینات کشش و آرام سازی
۱۴۵.....	۶-۱. جنبش پذیری (تحریر) بخش فوقانی پشت
۱۴۶.....	۶-۲. کشش جانبی پشت
۱۴۷.....	۶-۳. کشش عضله سینه‌های
۱۴۸.....	۶-۴. کشش عضله پستی بزرگ
۱۴۹.....	۶-۵. جنبش پذیری پشت
۱۵۰.....	۶-۶. پاندول
۱۵۱.....	۶-۷. تک اسلینگ پا باز
۱۵۲.....	۶-۸. چرخش دهنده‌های لگن (چرخش داخلی لگن)
۱۵۳.....	۶-۹. کشش عضلات همسترینگ
۱۵۴.....	۶-۱۰. کشش عضلات سرینی
۱۵۵.....	۶-۱۱. کشش عضلات چهار سر
۱۵۶.....	۶-۱۲. کشش تاکننده‌های لگن
۱۵۷.....	فصل هفتم: برنامه‌های خاص ورزشی

اسلینگ: یک تسمه فنر مانند قابل تنظیم^۱ است که نیازهای مرتبط با قدرت و تعادل را در مقایسه با فعالیت‌های ورزشی عادی افزایش می‌دهد.

حلقه را با دست‌ها محکم گرفته و آماده می‌شوم. پاهایم به اندازه عرض شانه باز نموده و بدنی را در وضعیت پلانک نگه می‌دارم. در این وضعیت شنای سوئدی^۲ می‌روم. این حرکت چقدر ممکن است سخت باشد؟

همان طور که به سمت پایین حرکت می‌کنم، دست‌هایم شروع به احساس لرزش می‌کند. در این حالت برای حفظ تعادل هستم. در این وضعیت قفسه سینه، بازوها و عضلات مرکزی بدن^۳ در حال کار در حداکثر خود می‌باشند.

من به حفظ دست‌هایم به صورت ثابت تمرکز می‌کنم. ضربان من در حد مسابقه است، اما من این کار را ادامه می‌دهم. آیا تنفس من همیشه این طور سخت است؟ بعد از هفت تکرار، روی زمین افتادم. هفت شنا؟ گمان می‌کردم پنج بار این کار را انجام دهم.

این کار اولین تجربه من در انجام تمرینات اسلینگ بود. اما، تمرینات اسلینگ برای شما چه کاری انجام می‌دهند؟

تمرینات اسلینگ متفاوت است. این تمرینات شما را قوی‌تر، سریع‌تر و منعطف‌تر می‌سازد. این تمرینات همچنین تعادل شما را بهبود بخشیده و می‌تواند از آسیب‌های ورزشی جلوگیری کند. خواه در حال دویدن، کوهنوردی و انجام ورزش گلف، شما احساس پیشرفت خواهید داشت.

تنها نگرانی من این است که... شما معتاد این کار شوید.

1. Adjustable Looped Rope

2. Push-Ups

3. Core Muscles

1. Balanced Full Body Workout

2. Machine Training

3. Muscle Chain



به شکل جدیدی از حرکات خش آید. امیدواریم آمادگی لازم را - با هر تیپ بدنی، وزن، قد و سنی - برای تلاش نسبت به تمرین متناسب با خود را داشته باشید. تمرینات اسلینگ تمرین متعادل شده برای تمام بدن است که نتایج سریع تری نسبت به تمرین منظم با دستگاه^۲ را در پی دارد. این تمرینات ثبات، تعادل و ثبات مفصل را به طور همزمان به چالش می کشند. مهم تر از همه این که شما نتایج این تمرینات را به وضوح در زندگی روزانه مشاهده خواهید نمود.

فرض کنید شما در حال حرکت (نقل مکان) به یک مکان جدید بوده و قرار است وسایل و جعبه ها را در طی روز جابجا کنید. هنگامی که شما یک جعبه سنگین را بلند می کنید، نه تنها نیاز به دست ها بلکه نیاز به قدرت تمام اعضای بدن حس می کنید. دست ها فقط یک عضو برای بلند کردن جعبه است، در حالی که شانه ها، عضلات پشت و عضلات مرکزی بقیه کار را انجام می دهند.

علم حرکت یک عبارت برای این مساله دارد: زنجیره عضلانی^۳. زنجیره عضلانی به همکاری عضلات با یکدیگر جهت اجرای تکالیف مختلفی از جمله بلند کردن شی،

1. Balanced, Full Body Workout
2. Machine Training
3. Muscle Chain

1. Adjustable Loop Rope
2. Push-Ups
3. Core Muscles

دویدن، پریدن و پرتاب کردن گفته می‌شود. یک زنجیر هرگز قوی‌تر از ضعیف‌ترین حلقه زنجیر نیست و برای زنجیره عضلات بدن نیز چنین حالتی است. یک تمرین متعادل برای تمام بدن بدین معنی است که همه عضلات با تاکید بیشتر روی قسمت ضعیف تقویت می‌شوند. دستگاه‌های قدرتی و وزنه‌های آزاد بدن‌تان را به این روش تقویت نمی‌کنند. حمایت نوسانی و متغیر^۱ اسلینگ، ثبات مفصل را افزایش داده و خطر آسیب‌های ورزشی را کاهش می‌دهد. با این تمرینات شما قوی‌تر شده و از آسیب جلوگیری خواهید نمود.

یک اسلینگ را خریداری نمایید. حال شما یک باشگاه با بیش از صد نوع حرکت را در اختیار دارید. این کار به شما اجازه می‌دهد تا بدون تجهیزات دیگر تمرین مناسب خود را آماده کنید. این کار شما از زمان به بهترین نحو استفاده می‌کنید، چون که نیاز ندارید تا در صف بایستید یا بین دستگاه‌ها قدم بزنید و سپس صندلی و وزنه‌های دستگاه را تنظیم نمایید. بلاقیه خرج داده و حرکات اسلینگ خود را با افزودن تخته‌های تعادل یا وزنه‌های اضافی متنوع کنید. هنگامی که حرکت جدیدی را انجام دادید، آن را با ما در سایت www.slingexercise.com در میان بگذارید. ما این کتاب را جهت معرفی و نشان دادن تمرینات اسلینگ جذاب و با ارزش طراحی کرده‌ایم.

اگر شما در خانه تمرین می‌کنید، کتاب اسلینگ تمرینات قدرتی کل بدن - هر زمانی که نیاز دارید - را به شما خواهد داد. کتاب اسلینگ خود را به آرک ببرید یا یک برنامه روتین اسلینگ را در گاراژ خود، انجام دهید.

اگر شما عضو باشگاه هستید، با توجه به نیازهای شما تمرینات اسلینگ تنوع بیشتری به شما می‌دهد که می‌خواهید سریع‌تر شوید و نتایج بهتری بگیرید. خود را به چالش بکشید و عضلاتی را که از داشتن آن‌ها بی‌خبرید فعال نمائید!

کتاب از «دکتر جیمز جی. مک‌کول» نوشته شده است. این کتاب به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توانید

1. Still Fings

2. Eliminates Gravity

1. Variable and Wobbly Support

چرا این کتاب؟

ما این کتاب را برای نشان دادن تمام حالات ممکن از تمرینات اسلینگ طراحی کرده‌ایم. ما قصد داریم تا موارد ذیل را به شما آموزش دهیم:

- بهترین تمرینات پایه
 - تمرین برای عضلات ویژه و گروه‌های عضلانی
 - تمرینات اسلینگ شدید
 - حرکات کششی و انعطاف پذیری
 - روتین‌های تمرینی و برنامه‌های ویژه ورزشی
- تنوع کلید هر تمرین است. حتی اگر شما در حال حاضر برنامه تمرین کاملی برای اندام فوقانی یا تحتانی بدن خود دارید، ما شما را به اضافه کردن یک یا دو حرکت اسلینگ و اثرات آن تشویق می‌کنیم.
- ما به دقت هر حرکت اسلینگ در این کتاب را آزمون کرده‌ایم. این کتاب یک انتخاب مناسب برای حرکات اسلینگ است. اگر شما حرکت مناسبی را پیدا کنید که در کتاب آورده نشده است، ما مایل به دریافت آن از شما در سایت www.slingexercise.com هستیم.

اکثر تمرینات اسلینگ می‌تواند با تجهیزاتی مانند یک تیر، پزشکی، تخته تعادل، وزنه‌های آزاد یا توپ‌های پیلاتس تعدیل شوند. در شیوه‌ای نشان داده شده شما ممکن است یک حرکت را از پنجه‌ها به زانوها و یا تغییر از دو به یک دست برای حمایت تعدیل کنید. با ایجاد تمام روش‌ها برای تعدیل حرکت، تعداد نامحدودی از تغییرات وجود خواهد داشت. ما به شما نمونه‌هایی از این تغییرات را نشان خواهیم داد و امیدوارم که شما برای تمرینات خود از آن‌ها الهام بگیرید. یک نکته خوب برای مربیان و آموزش دهندگان این است که ما توضیح هر حرکت را با عکس آورده‌ایم. با این روش، این کتاب جهت راهنمایی و کمک به دوستان و آموزش به ارباب رجوع مفیدتر خواهد بود.

چگونه تمرینات اسلینگ شروع شد؟

ژیمناستیک چندین هزار سال پیش توسط یونانیان باستان شروع شد. آمادگی جسمانی رواج یافت و همه شهرهای یونان یک باشگاه و یک زمین تمرین داشتند. حلقه‌های ژیمناستیک یا حلقه‌های ساکن^۱ توسط رومیان معرفی شد و به عنوان بخشی از آموزش ارتش مورد استفاده قرار گرفت. برخی از حرکات اسلینگ الهام گرفته شده از حرکات انجام شده در حلقه‌های ژیمناستیک هستند. اسلینگ‌ها تاکنون برای تفریح و به کسب تناسب اندام مورد استفاده قرار گرفته‌اند. مدرن‌ترین نسخه تمرینات اسلینگ در کتاب ورزش‌های قهرمانی برای پسران^۲ ثبت شده است که در سال ۱۸۶۶ میلادی به چاپ رسیده است. این کتاب چندین پیشنهاد تمرینی ارائه داده و اولین کتاب برای توضیح آموزش اسلینگ می‌باشد. در پایان دهه ۱۸۰۰ میلادی چندین ثبت اختراع برای طرح‌های مختلف مربوط به اسلینگ وجود داشت.

در شروع ۱۹۰۰ میلادی، پزشکان و فیزیوتراپ‌ها استفاده از اسلینگ را شروع کردند. اسلینگ درمانی یا اسلینگ نرایی برای بالا بردن یک عضو از بدن جهت ایجاد حرکت بدون اصطکاک مورد استفاده قرار گرفت. این حرکت این حریف گرانس^۳ به بیماران ضعیف اجازه می‌دهد تا بخش‌های بدن خود را به طور آردانه برای حرکت درمانی و انعطاف پذیری حرکت دهند. در فصل ششم - کشش - ما اصول مشابهی را بکار گرفته‌ایم که به شما اجازه می‌دهد عضلات و مفاصلی ریلکس و نرمی داشته باشید.

اگرچه اسلینگ درمانی برای مدت طولانی رواج داشته است اما تمرینات اسلینگ تنها در پنج سال گذشته ایجاد شده و محبوبیت زیادی بدست آورده است. تمرینات اسلینگ به خاطر محبوبیت، به عنوان یک ابزار آموزشی کاربردی و با ارزش رواج یافته است. تمرین مقاومتی با استفاده وزن بدن^۴، ادراک بدن را افزایش داده و نتیجه آن در زندگی روزمره قابل مشاهده است. تعدادی زیادی از انواع مختلف اسلینگ وجود دارد: ما در این کتاب از «Liana» - نوع ورزش‌های جنگلی آن - استفاده کرده‌ایم.

-
1. Still Rings
 2. Eliminates Gravity
 3. Bodyweight Resistance Training

شروع

باور اشتباه: شما برای انجام صحیح تمرینات اسلینگ به آموزش حرفه‌ای نیاز دارید.
واقعیت: مانند تمام انواع حرکات، شما باید اصول اساسی برای کسب بهترین نتایج و جلوگیری از آسیب را بدانید.

قبل از شروع کار به شما خواندن این فصل را توصیه می‌کنیم. دامنه حرکات اسلینگ از فوق العاده آسان تا بسیار سخت می‌باشد. در این کتاب ما شما را از هر چیزی، از اصول اولیه تا پیشرفته آموزش می‌دهیم، به طوری که شما می‌توانید همه چیز را در سطح خود آموخت و به طور مداوم خود را به چالش بکشید.

با حرکات ساده شروع کنید. اصول پایه و اولیه را یاد بگیرید. همه حرکات پیشرفته بر اساس حرکات ساده ساخته می‌شوند، بنابراین حرکات ساده را به طور دقیق و کامل یاد بگیرید.

موفق باشید.