



**VIA FORTIS**

# TRAINIEREN MIT **GYM RINGS**

Die besten Übungen, Tipps & Tricks

## ÜBER DIESEN WORKOUT-GUIDE

---

Gym Rings (auch bekannt als Gymnastikringe oder Fitnessringe) sind das wohl vielseitigste Fitness-Equipment überhaupt. Die Anzahl der Übungen ist fast unbegrenzt. Ob Muskelaufbau und Kraftzuwachs oder Flexibilität und Mobilität – für jeden Bereich gibt es passende Übungen. Und das sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene oder Profis. Und das Beste ist: Du kannst mit ihnen überall trainieren. Sozusagen ein Fitnessstudio für unterwegs. WORKOUT EVERYWHERE!

In diesem Workout-Guide findest du 11 Übungen für den ganzen Körper, die dir einen guten Einstieg in das Training mit Gym Rings geben. Doch das ist erst der Anfang. Wenn du mehr erfahren möchtest, besuche uns auf [www.viafortis.de/training](http://www.viafortis.de/training). Dort veröffentlichen wir immer mal wieder Übungen, Tipps und Ideen für das Training mit Gym Rings. Du findest uns natürlich auch auf Facebook und auf Instagram.

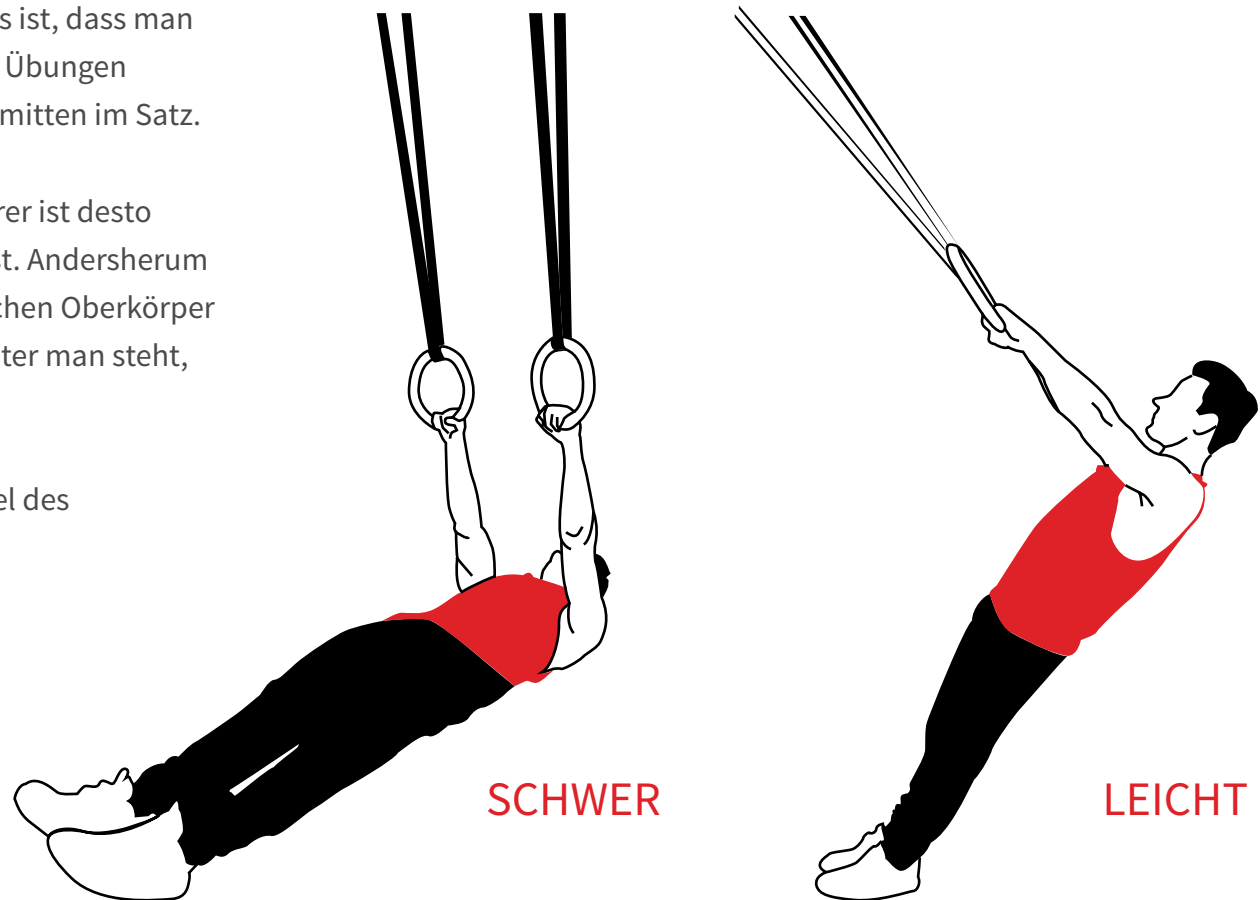
Wenn du Fragen zu diesem Workout-Guide oder zu den Gym Rings hast, schreibe uns gerne jederzeit eine Email an [support@viafortis.de](mailto:support@viafortis.de). Wir sind gerne für dich da!

## ÜBUNGEN SCHWERER ODER LEICHTER MACHEN

Einer der großen Vorteile beim Training mit Gym Rings ist, dass man allein durch die Position des Oberkörpers zum Boden Übungen leichter oder schwerer machen kann – und das sogar mitten im Satz.

Grundsätzlich ist es so, dass eine Übung umso schwerer ist desto kleiner der Winkel zwischen Oberkörper und Boden ist. Andersherum wird eine Übung leichter, wenn man den Winkel zwischen Oberkörper und Boden vergrößert. Vereinfacht gesagt: Je aufrechter man steht, desto einfacher ist die Übung.

Wir haben dir das Prinzip hier noch einmal am Beispiel des Ringruderns verdeutlicht:



## WIE SOLLTE MEIN TRAININGSPLAN AUSSEHEN?

Für den Anfang sind drei Trainingseinheiten pro Woche mit mindestens einem Tag Pause zwischen zwei Einheiten ideal (z.B. Training am Montag, Mittwoch und Freitag).

Wir empfehlen dir, jede Übung aus diesem Guide zwei- bis dreimal mit jeweils 10 bis 15 Wiederholungen auszuführen. Zwischen den Übungen solltest du jeweils etwa ein bis zwei Minuten Pause machen. Wenn dir eine Übung nicht gefällt oder zu schwer ist, dann lasse sie einfach weg. Je nach Fitnesslevel kann später ein Wechsel zu einem anderen Rhythmus oder anderen Wiederholungszahlen Sinn machen.

**Wichtig:** Bitte wärme dich vor jeder Einheit gründlich auf, um Verletzungen zu vermeiden. Gut geeignet hierfür sind Seilspringen, "Hampelmänner" oder auch leichte Übungen mit einem **Fitnessband**. Die Aufwärmphase sollte mindestens 10 Minuten dauern. Nach dem Training helfen dir leichte Dehnübungen und Massagen dabei, deine Muskeln zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Und nun wünschen wir dir **viel Spaß beim Workout!**

[🔗](#) *Springe direkt zur gewünschten Übung:*

**1. KLIMMZUG**

**2. RINGRUDERN**

**3. REVERSE BUTTERFLY**

**4. SUPPORT HOLD**

**5. DIPS**

**6. LIEGESTÜTZ**

**7. KNIEBEUGE**

**8. EINBEINIGE KNIEBEUGE**

**9. TRIZEPSDRÜCKEN**

**10. BIZEPSCURL**

**11. HORIZONTALES KNIEHEBEN**

**12. BEINHEBEN**



# KLIMMZUG

Rücken, Bizeps, Unterarm

1



Ringe so einstellen, dass sie mit ausgestreckten Armen gerade so erreichbar sind. Schulterbreit greifen und Körper frei hängen lassen. Falls die Ringe zu niedrig sind, Beine anwinkeln.

2



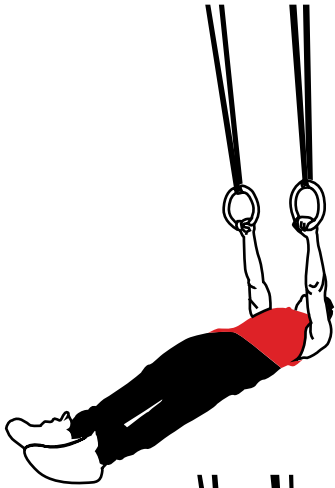
Hochziehen bis die Hände auf Höhe des Kinns sind, oben kurz halten und langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



# RINGRUDERN

Oberer Rücken

1



Ringe etwa auf Hüfthöhe einstellen und bei geneigtem Körper mit ausgestreckten Armen greifen. Die Füße stehen schulterbreit und der Rücken ist gerade.

2



Ringe eng am Körper zum oberen Bauch ziehen bis die Hände auf Höhe des Körpers sind. Kurz halten und langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



## REVERSE BUTTERFLY

Hintere Schulter, seitliche Schulter und Nacken

1



Auf Hüfthöhe hängende Ringe mit ausgestreckten Armen greifen und leicht nach hinten lehnen. Die Füße stehen schulterbreit und der Rücken ist gerade.

2

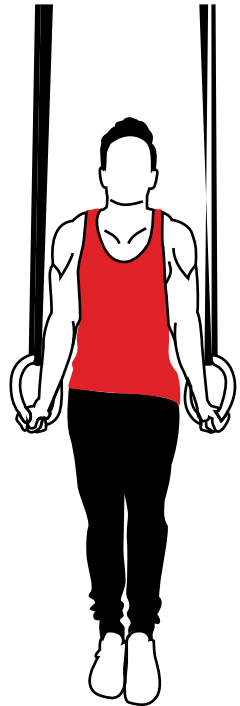


Ringe mit gestreckten Armen nach außen ziehen, bis sie auf Höhe des Kopfes sind. Kurz halten und langsam zurück. Wichtig: Körperspannung!



## SUPPORT HOLD

Brust, Rumpf, Körperspannung



Ringe auf Höhe des Bauches eng am Körper greifen und in die Stützposition springen. Die Arme sind komplett ausgestreckt und ganz eng am Körper. Die Handflächen zeigen nach vorne. Diese Position so lange halten, wie möglich.





# DIPS

Brust, Trizeps

1



Ringe auf Höhe der unteren Brust eng am Körper greifen. Die Ellenbogen sind nach hinten abgewinkelt und der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt.

2



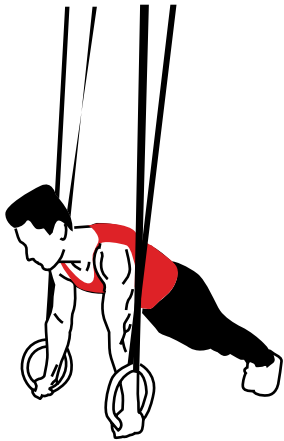
Körper nach oben drücken bis die Arme ausgestreckt sind. Oben Handflächen nach vorne drehen und kurz halten (siehe Support Hold). Langsam zurück in die Ausgangsposition. Arme die ganze Zeit eng am Körper halten.



# LIEGESTÜTZ

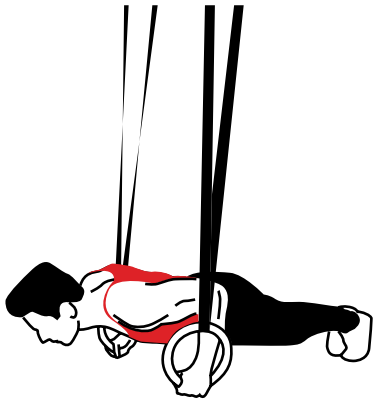
Brust, vordere Schulter

1

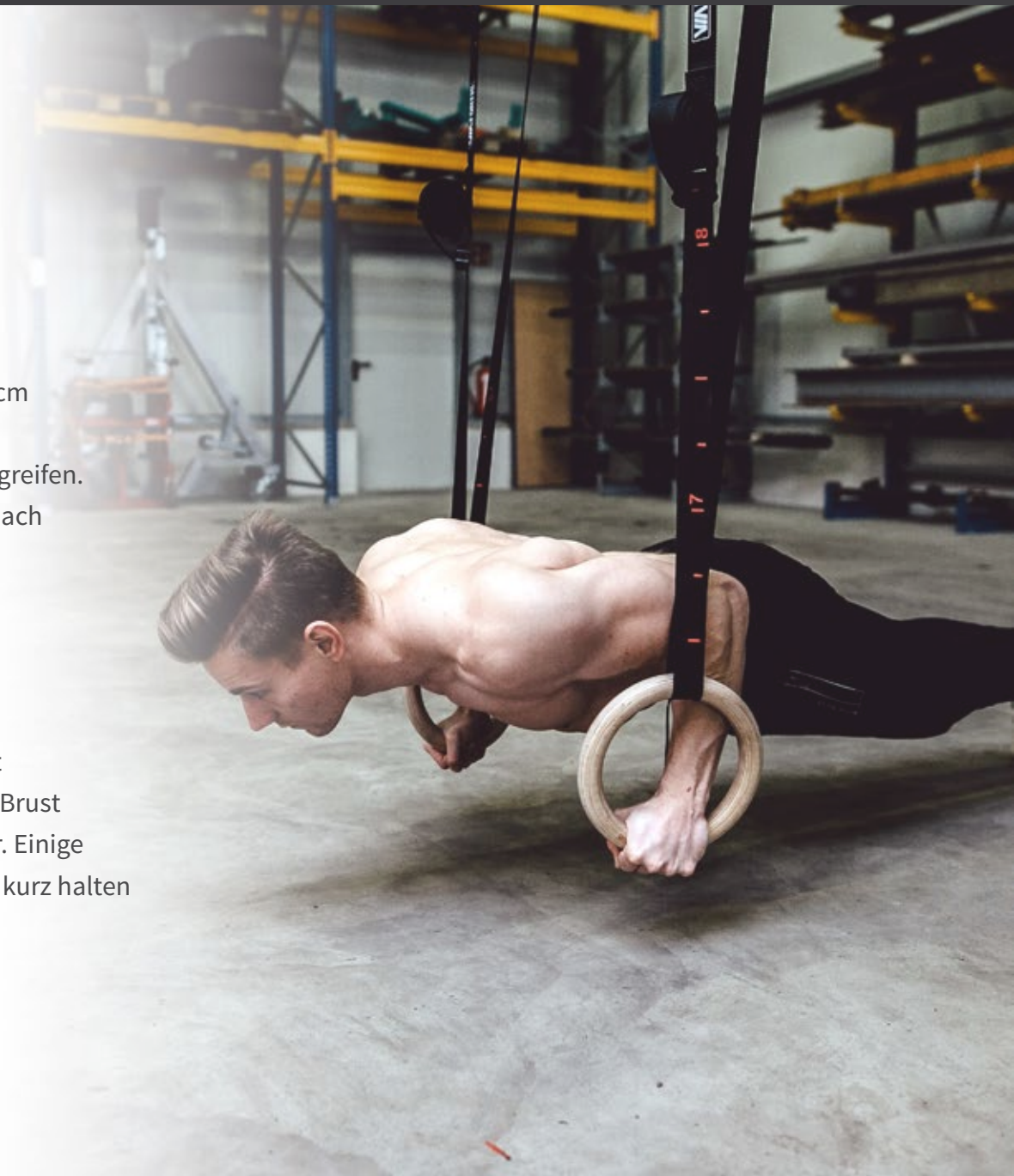


Ringe so einstellen, dass sie etwa 10cm über dem Boden hängen und mit ausgestreckten Armen schulterbreit greifen. Der Körper ist gerade und der Blick nach vorne gerichtet.

2



Den Körper langsam und kontrolliert absenken und die Ringe zur unteren Brust führen. Die Arme sind eng am Körper. Einige Zentimeter vor dem Boden stoppen, kurz halten und zurück nach oben.



# KNIEBEUGE

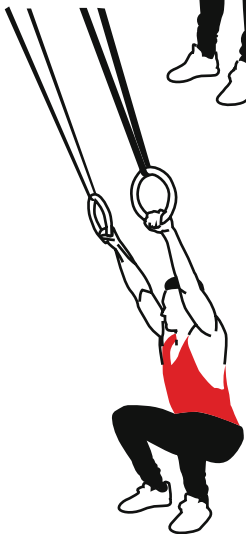
Oberschenkel, Gesäßmuskel

1

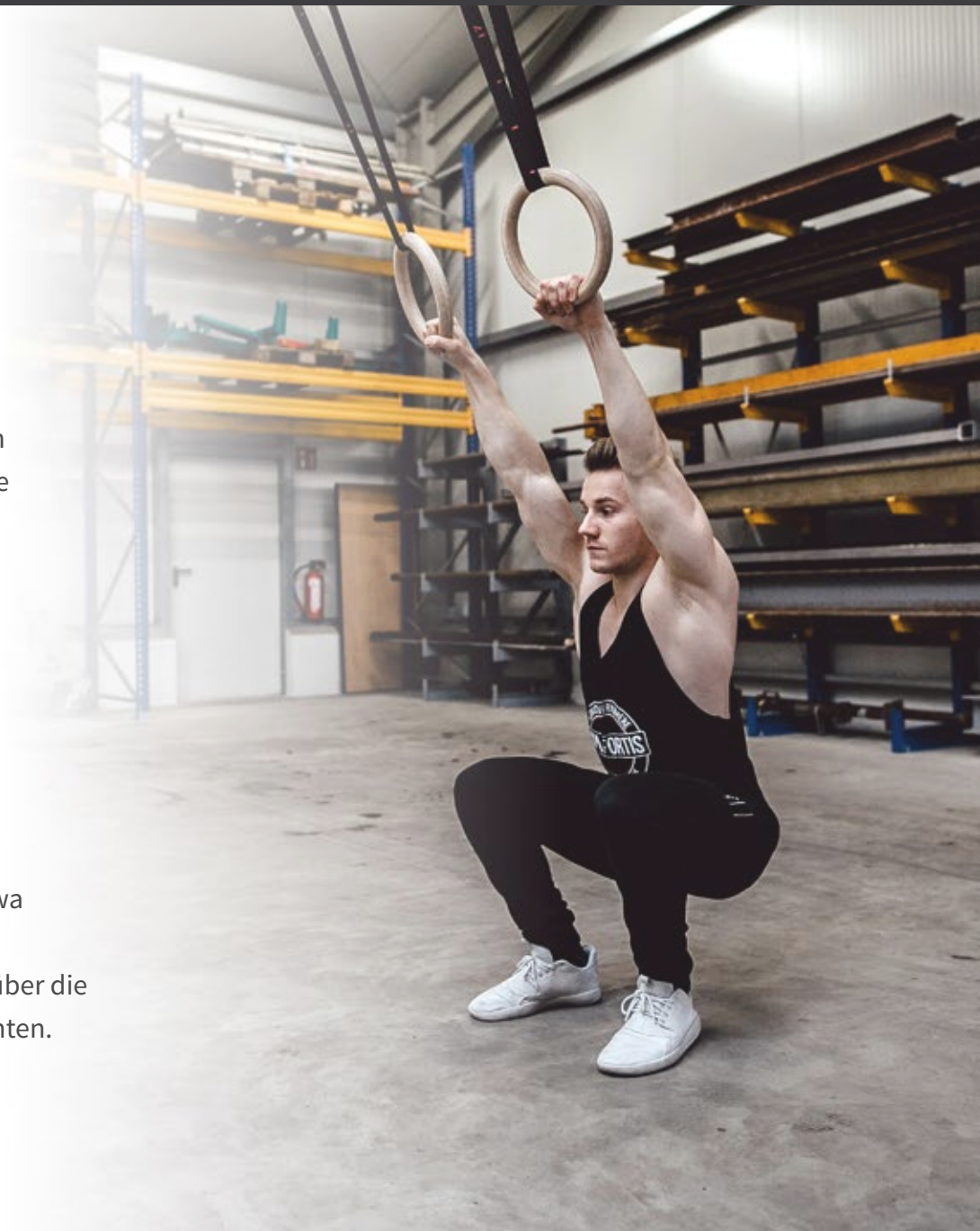


Ringe auf Schulterhöhe mit angewinkelten Armen greifen. Schulterbreiter Stand, Füße leicht nach außen gedreht.

2



In die Hocke gehen, bis das Kniegelenk etwa 90° gebeugt ist. Den Po dabei nach hinten schieben, so dass die Zehenspitzen nicht über die Knie herausragen. Langsam wieder aufrichten.



# EINBEINIGE KNIEBEUGE

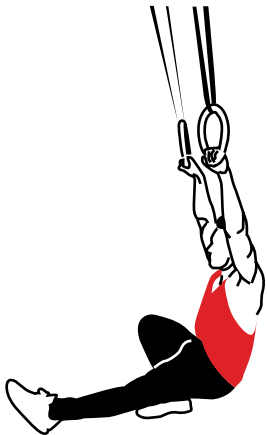
Oberschenkel, Gesäßmuskel

1



Ringe auf Schulterhöhe mit angewinkelten Armen greifen. Schulterbreiter Stand, Füße leicht nach außen gedreht.

2



In die Hocke gehen und dabei das rechte Bein nach vorne strecken. Wenn das rechte Bein parallel zum Boden ist kurz halten und wieder aufrichten. Danach das Bein wechseln.



# TRIZEPSDRÜCKEN

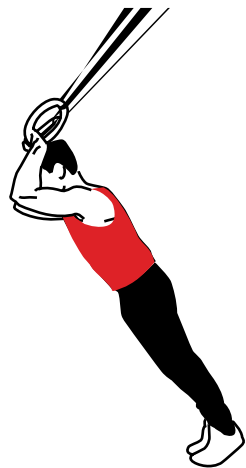
Trizeps

1

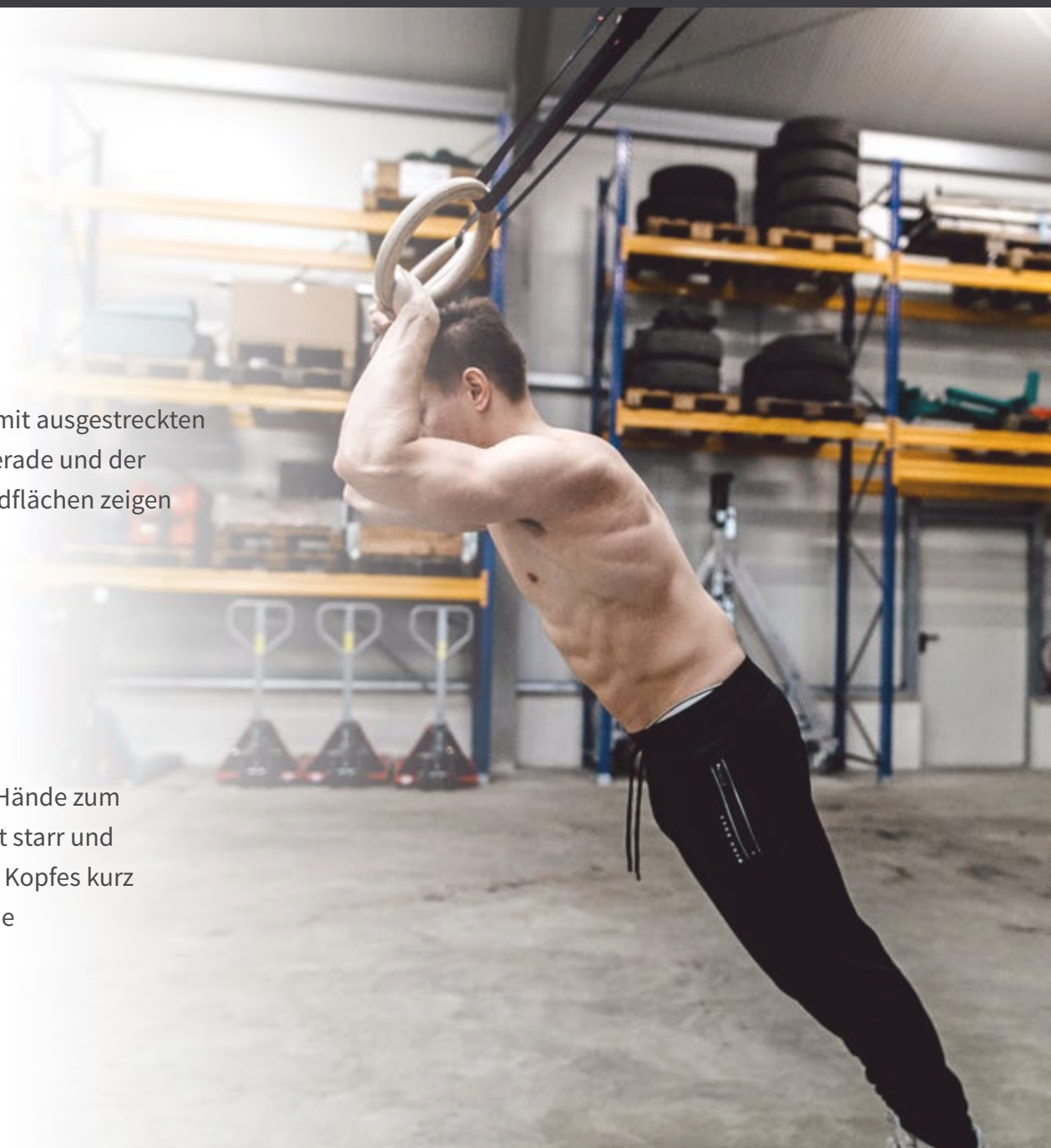


Die Ringe auf Höhe des Kopfes mit ausgestreckten Armen greifen. Der Körper ist gerade und der Blick nach vorne gerichtet. Handflächen zeigen nach unten.

2



Ellenbogengelenk beugen und Hände zum Kopf führen. Der Oberarm bleibt starr und unbewegt. Hände auf Höhe des Kopfes kurz halten und kraftvoll zurück in die Ausgangsposition drücken.



# BIZEPSCURL

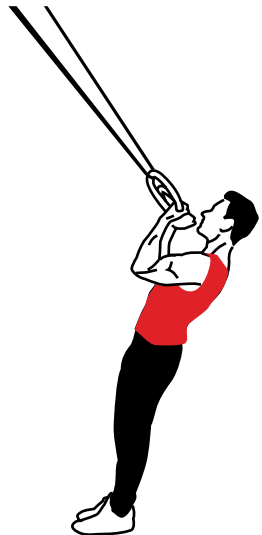
Bizeps

1



Die Ringe auf Höhe des Kopfes mit ausgestreckten Armen greifen. Der Körper ist gerade und der Blick nach vorne gerichtet. Handflächen zeigen nach oben.

2



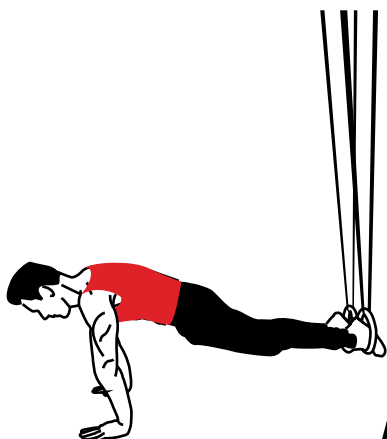
Ellenbogengelenk beugen und Hände zum Kopf führen. Der Oberarm bleibt starr und unbewegt. Hände auf Höhe des Kopfes kurz halten und langsam zurück in die Ausgangsposition.



# HORIZONTALS KNIEHEBEN

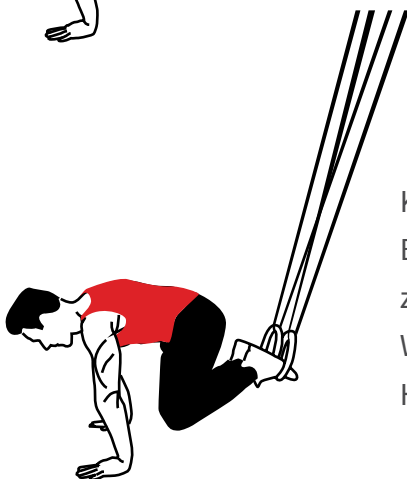
Bauch, Rumpf

1

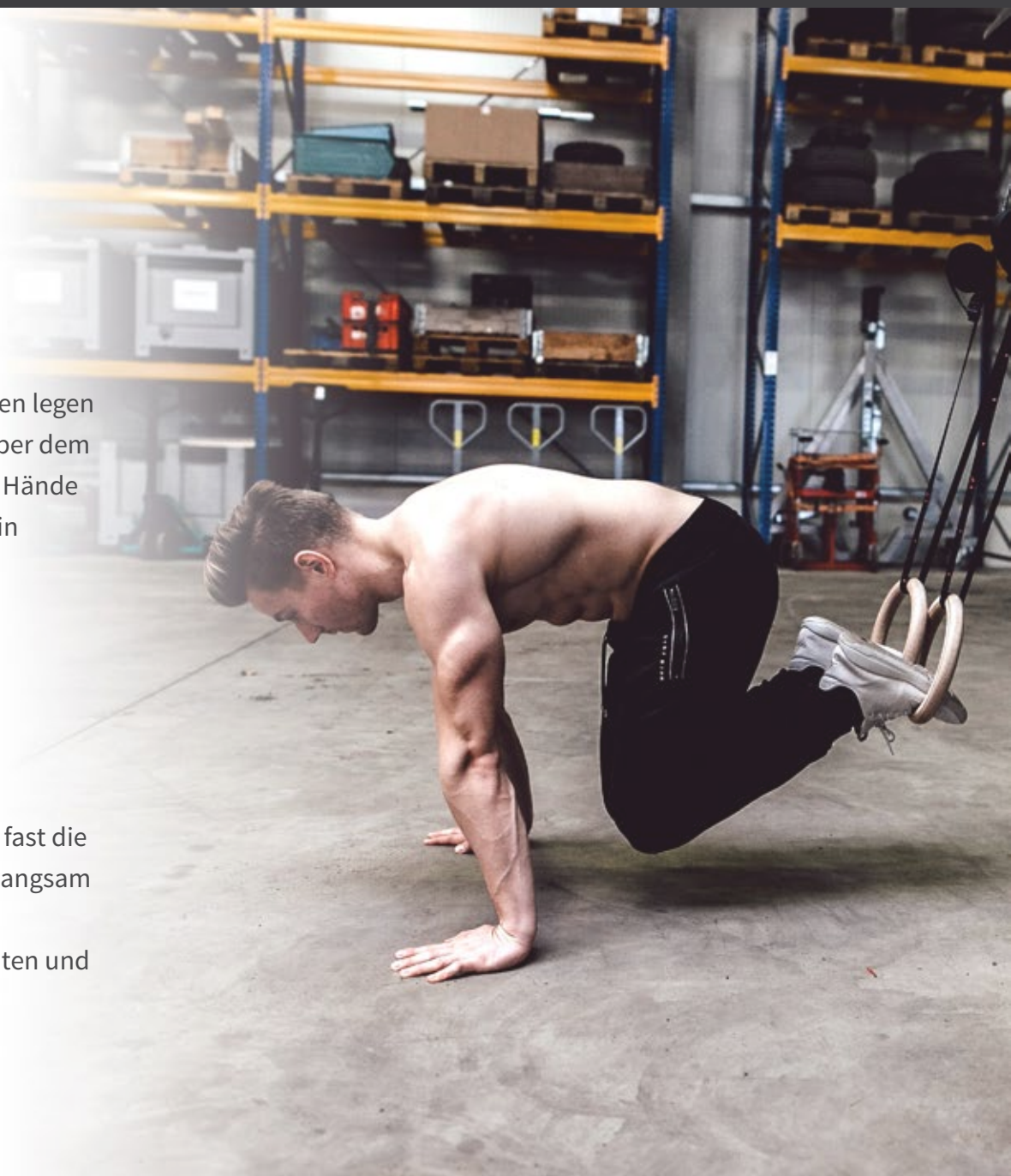


Mit dem Bauch flach auf den Boden legen und mit den Füßen in die 10cm über dem Boden hängenden Ringe steigen. Hände schulterbreit auf den Boden und in Liegestützposition gehen.

2



Knie langsam anziehen, bis diese fast die Brust berühren. Kurz halten und langsam zurück in die Ausgangsposition. Wichtig: Auf Körperspannung achten und Hohlkreuz vermeiden.



# BEINHEBEN

Bauch

1



Ringe auf Höhe des Bauches greifen und in die Stützposition springen. Dabei die Arme ganz ausgestreckt und eng am Körper halten. Handflächen zeigen zum Körper.

2



Die ausgestreckten Beine anheben, bis sie parallel zum Boden sind, kurz halten und langsam zurück. Leichtere Alternative: Bein anwinkeln und nur Knie hochziehen.





## WEITERE TRAININGSINFOS



[www.viafortis.de/training](http://www.viafortis.de/training)



[www.facebook.com/viafortis](http://www.facebook.com/viafortis)



[www.instagram.com/viafortis](http://www.instagram.com/viafortis)

### WICHTIGER HINWEIS

Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du deinen Arzt um Rat fragen und dich vergewissern, dass es keine Bedenken gibt, die gegen das Training mit Gym Rings sprechen. Stelle außerdem sicher, dass du die Anzeichen von Überanstrengung kennst. Lege regelmäßige Pausen ein und brich das Training bei Unwohlsein sofort ab und konsultiere einen Arzt! Dieser Workout-Guide ist für volljährige, gesunde Menschen konzipiert. Er stellt keine medizinische Therapie oder Behandlung dar, sondern ist lediglich zu Informationszwecken gedacht.

Die VIA FORTIS Gym Rings sind ein professionelles Sportgerät und kein Spielzeug! Sie sind nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren und sollten außerhalb deren Reichweite aufbewahrt werden. Es besteht Strangulationsgefahr. Auch ältere Kinder sollten die Bänder nur unter Beaufsichtigung eines Erwachsenen nutzen. Vergewissere dich vor jeder Trainingseinheit, dass deine Gym Rings, die Befestigungsurte und die Verschlusschnallen keine Mängel aufweisen, da ansonsten Verletzungsgefahr besteht.

Trotz größter Sorgfalt mit der wir diesen Workout-Guide zusammengestellt haben, kann keine Gewähr auf Richtigkeit und Vollständigkeit garantiert werden. Eine Umsetzung der hier gezeigten Übungen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Der Anbieter übernimmt keine Haftung für Schäden und Folgeschäden und ist nicht verantwortlich für Verletzungen oder Verluste, die direkt oder indirekt aus dem Gebrauch oder Missbrauch des Trainingsgeräts und Workout-Guides resultieren.

VIA FORTIS - Am Treptower Park 75 - 10437 Berlin

