

# **DIE RING** **BIBEL**



**Kostenlose Leseprobe**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek** Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbiografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Bei Fragen und Anregungen:**

info@hit-the-rings.com

1. Auflage 2022

**Hit The Rings**

SHREDD Marketing GmbH

Carl-Benz-Str. 3

68723 Schwetzingen

Deutschland

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie einer Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter der Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.hit-the-rings.com](http://www.hit-the-rings.com).

**Autor:** Sergej „Ring King“

**ISBN:** 9783948713836

## Über den Autor



Mein Name ist **Sergej**. Mein Ziel: ich will mehr Menschen über die genialen Vorteile von Gymnastik-Ringen aufklären! Als ich vor über drei Jahren in Süd-Amerika das erste mal mit diesen Turngeräten in Berührung kam, war ich sofort neugierig. Ich hatte davor

konventionell im Fitness-Studio trainiert. Wie wirksam Turn-Ringe jedoch sind, wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Für mich hatten Ringe nichts mit Kraft- und Muskelaufbau zu tun. In meinem Kopf handelte es sich einfach um ein vom Image her angestaubtes Turngerät, dass bei Olympia für verrückte Übungen genutzt wird.

Als ich mich jedoch mehr mit der Materie beschäftigt habe bemerkte ich rasch, dass ich Kraft, Muskeln und Körperbeherrschung gewann. All dies passierte in einem Tempo, dass ich selbst kaum glauben konnte. Ich war der Überzeugung, dass das Gym der einzige Ort sein, um einen ästhetischen Körper aufbauen zu können. So studierte ich die Vorteile von Training an Turnringen und wurde immer tiefer in die Materie hineingezogen. Was sich mir offenbarte war ein echter Game-Changer: *kleine, günstige* und *mobile* Trainingsgeräte, die mich in kürzester Zeit fitter machten als all die Jahre im Gym

davor. Darüber hinaus erlangte ich Körperbeherrschung jenseits meiner Vorstellungskraft. Daher habe ich mich nunmehr dazu entschlossen, mein Wissen und die jahrelange Erfahrung mit dir und tausenden anderen Menschen zu teilen! Das Ergebnis dieser Arbeit hältst du in deinen Händen: Ring-Bibel. All mein Wissen das ich mir über die Jahre angeeignet habe, habe ich auf den folgenden Seiten niedergeschrieben. Dabei will ich nicht weniger als die Fitness-Industrie revolutionieren! Mein Ziel ist es, eine deutschsprachige Community aufzubauen und mehr Menschen von den Vorteilen der Ringe zu überzeugen. Weltweit trainieren bereits hunderttausende mit den Turngeräten. Dieser Trend wird sich auch weiter fortsetzen und die Zahl der Ring Hitter steigt stetig.

Daher halte ich die Fahne für den Deutschsprachigen Raum hoch und will Deutschland und Österreich zu wahren Hochburgen des Ring-Trainings machen. Sei auch du ein Teil dieser Fitness-Revolution und nimm an der Reise zum Ring Hitter teil! Du wirst es dir selbst schon in Kürze danken. Dem bleibt nichts weiter hinzuzufügen. **Hit The Rings!**

Mit sportlichen Grüßen, *dein Sergej*.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Respektiere die Ringe</b> .....	<b>12</b>
2.1 Transport & Aufbewahrung.....	13
2.2 Sicher & richtig Aufhängen.....	15
2.3 Lass dein Ego daheim!.....	17
2.4 Wenn du nicht trainierst, dann ruhst du!.....	21
2.5 Fazit.....	25
<b>3. Das perfekte Paar</b> .....	<b>26</b>
3.1 Material.....	27
3.2 Größe.....	33
3.3 Länge.....	35
3.4 Markierungen.....	36
3.5 Verschluss.....	37
3.6 Fazit.....	38
<b>4. Der Körper eines Gottes</b> .....	<b>39</b>
4.1 Muskelwachstum.....	41
4.2 Kraftzuwachs.....	45
4.3 Körperfett.....	49
4.4 Symmetrie.....	52
4.5 Körperbeherrschung.....	54
4.6 Fazit.....	56

<b>5. Jederzeit und Überall .....</b>	<b>57</b>
5.1 Zu Hause .....	59
5.2 Der Park.....	61
5.3 Reguläre Sportplätze .....	63
5.4 Ausgefallene Ideen .....	65
5.5 Fazit .....	67
<b>6. Intensität variieren .....</b>	<b>68</b>
6.1 Die Höhe deiner Bänder .....	69
6.2 Deine Position.....	70
6.3 Der Lock-Out .....	71
6.4 Der False-Grip .....	72
6.5 Chains.....	73
6.6 Ankle-Weights.....	74
6.7 Gewichtswesten .....	75
6.8 Fazit .....	76
<b>7. Das erste Ring-Workout.....</b>	<b>77</b>
7.1 Aufwärmen.....	78
7.2 Bestens ausgerüstet.....	81
<b>8. Ring-Hitters-Union .....</b>	<b>84</b>
<b>9. Das Ring-Lexikon .....</b>	<b>86</b>

## 1. Einleitung

*„Gymnastikringe sind vermutlich die effektivsten Geräte, die du im Kraftsport benutzen kannst!“*

Herzlich Willkommen zu deiner Ausgabe der **Ring-Bibel**! Sie ist dein erster Schritt zum Körper eines echten Athleten und ich habe diese so verfasst, dass sie sich sowohl an Anfänger als auch fortgeschrittene **Ring Hitter** richtet. Mit den folgenden Seiten wird du schon in Kürze von den zahlreichen Vorteilen der Ringe profitieren. Dazu zählt allem voran ein absurder Kraftzuwachs. Ringe hängen unabhängig voneinander an Gurtbändern. Dies macht deine Workouts viel härter als bei jeder anderen Kraftsportart. Eine Hantelstange oder Beinpresse muss schließlich nicht extra ausbalanciert werden. Dein Körper muss bei Ring-Workouts hingegen jede Übung mit Hilfsmuskulatur stabilisieren. Das Resultat: **enormer Kraftzuwachs** und miteinander **synchronisierte Muskelgruppen**. Die Wahrnehmung deines Körpers wird durch Ring-Workouts verbessert und du fühlst dich deutlich fitter.

Darüber hinaus trainierst du auch Muskelgruppen, von denen du noch nicht einmal wusstest, das du sie hast! In den meisten Kraftsportarten werden lediglich die oberflächlichen Muskelgruppen trainiert. **Stabilisierungsmuskeln** die tief unter deiner Haut sitzen kommen hierbei fast immer viel zu kurz. Diese sind aber wichtig für deine Körperhaltung und die Stabi-

lisierung von Gelenken. Durch Ring-Workouts stärkst du auch diese Muskelgruppen. Das Resultat: du verbrennst deutlich mehr Kalorien, du wirst schneller schlank und dein Körper sieht schon nach kurzer Zeit phänomenal aus!

Dabei spielt es übrigens überhaupt keine Rolle ob du schon Kraftsport treibst oder blutiger Anfänger bist. Du wirst in beiden Fällen überrascht davon sein, wie schnell und effektiv kurze **Ring-Workouts** sind.

Dank sogenannter Compound-Übungen trainierst du immer mehr als nur eine Muskelgruppe. Daher kannst du dich für dein knallhartes **Six Pack** auch endlich von Sit-Ups verabschieden. Dein Bauch ist nämlich bei nahezu allen Übungen immer aktiviert. So ist der Waschbrettbauch das Nebenprodukt von starken Armen, einer breiten Brust und kanonenkugelartigen Schultern. Jetzt fragst du dich vielleicht: „*Was ist mit meinen Beinen?*“ Selbst die kannst du mit Ringen effektiv trainieren! Mehr dazu erfährst du im Kapitel *Der Körper eines Gottes*.

Das ist aber noch nicht alles: Ringe passen sich immer deinem Leben an! Egal ob du viel reist, geschäftlich oft unterwegs bist oder erst gar nicht das Haus verlassen willst: du kannst immer und überall ein effektives **Ringtraining hitten**. Selbst ins Flugzeug kannst du die Teile mitnehmen. So gibt es



keine Ausreden mehr! Mehr kreative Ideen für's Aufhängen von Ringen findest du im Kapitel *Jederzeit und Überall*.

Auch in deinem **Alltag** wird sich dein neues Lieblings-Sportgerät schnell bemerkbar machen! Du hasst es, schwere Einkaufstaschen zu schleppen? Dank deiner überlegenen **Griffkraft** trägst du selbst den größten Einkauf am kleinen Finger. Du bist mit deinen Freunden am See und willst dich auf eine Badeinsel hochziehen? Dein **brachialer Triceps** drückt dich wie nichts aus dem Wasser. Ein Freund will ein Wandregal anbringen und du sollst helfen? Wenn du willst halten deine Schultern das verdammte Brett den ganzen Tag!

Einen ganz besonderen Teil bei Ring-Workouts nimmt übrigens der Community-Faktor ein. Du wirst mit deinen Ringen meistens an der frischen Luft in Calisthenic-Parks trainieren. Hier sind zahlreiche **Ring Hitter** am Start, die jede neue Person mit offenen Armen empfangen. Gerade für Gym-Gänger mag das sehr befremdlich klingen. Die Atmosphäre in einem Fitnessstudio ist meist sehr anonym. Kaum ein Mitglied kennt das andere. Denk einfach selbst daran: wann hat dich das letzte mal jemand von sich aus gefragt, ob er dich beim Bankdrücken spotten soll? **Ring Hitter** leben & lieben ihren Sport. Sie tauschen sich lebhaft über Übungen, Ernährung und Erfahrungen miteinander aus: und das ganz ohne Neidfaktor! So lernst du von echten Ring-Veteranen und fühlst dich

direkt wohl beim Sport. Zögere nicht jemanden anzusprechen wenn du Fragen hast: man hilft dir immer weiter. Mehr dazu erfährst du im Kapitel *Ring-Hitters-Union*.

Davon mal ganz abgesehen: du wirst durch Ring-Workouts den Körper eines **griechischen Gottes** bekommen! Wenn man dich sieht, wird man eine symmetrische und ästhetische Pehysis bewundern. Niemand wird sich denken, dass du ein aufgeblasenes Gym-Monster bist. Du wirst eher einer Körperstudie von Leonardo DaVinci gleichen. Das all dies deiner Gesundheit zuträglich ist, brauchen wir dir vermutlich gar nicht mehr erklären. Mehr rund um das Thema Körperbewusstsein findest du im Kapitel *Der Körper eines Gottes*.

Das alles klingt für dich jetzt vermutlich so verlockend wie überfordernd - und das ist ganz normal. Wo findet man einen Calisthenics-Park? Mit welchen Übungen soll man anfangen? Kann man sich verletzen? Welche Ringe sind die richtige für mich? Fragen über Fragen... und die **Ring-Bibel** hat Antworten! Sie ist dein Kompass in einem für dich völlig neuem Umfeld. Selbst als routinierter Kraftsportler wirst du auf jeden Fall vor ungewohnte Herausforderungen gestellt. Das kann anspornend sein - aber auch frustrierend. Auch hier hilft dir die **Ring-Bibel** weiter.

Im Übrigen musst du die **Ring-Bibel** nicht wie ein herkömmliches Buch an einem Stück lesen: schlage relevante Inhalte

dann nach, wenn diese für dich interessant sind. In jedem Fall solltest du aber vor deinem ersten Workout das Kapitel *Respektiere die Ringe* aufmerksam durchlesen. Hier wird dir erklärt, worauf du beim Training achten musst und wie du Verletzungen, Überlastungen oder Fehltraining vermeidest.

Aber nun genug der einleitenden Worte... es wird Zeit die Ringe auspacken und an deinem Körper zu arbeiten. Die Physique eines Hollywood-Action-Heros kommt nicht von selbst! Worauf wartest du also noch?! **Hit The Rings!**

## 2. Respektiere die Ringe

*„Einfach mal irgendetwas machen ist das respektloseste, das du dir als Ring Hitter antun kannst!“*

Bevor du das erste mal deine Ringe aufhängst um den Körper eines römischen Gladiators zu bekommen muss dir eines klar sein: Ringe sind **kein Spielzeug!** Daher widmet sich dieses Kapitel dem verantwortungsbewussten Umgang mit diesem sehr speziellen Trainingsgerät. Allein die Tatsache, dass zwei Ringe an frei schwingenden Gurtbändern hängen, welche Wiederrum an irgendeiner Art Stange befestigt werden, sollte dir einen gewissen Grundrespekt einflößen. Auch ein Kaltstart ohne Aufwärmen, Übertraining oder Ego-Lifting sind bei Ringen absolut **fehl am Platz**.

Aber keine Sorge: wenn du die folgenden Ratschläge beherzigst und umsetzt, dann wirst du keine Probleme haben. So kannst du respektvoll und angstfrei deine ersten **Ring-Workouts hitten** und den Grundstein eines athletischeren Körpers legen.

## 4. Der Körper eines Gottes

*„Anima sana in corpore sano!“*

Was das heißen soll? Der gesunde Geist lebt im gesunden Körper! Diese alt-lateinische Weisheit ist die Definition des antiken Menschenbildes. Dabei müssen die meisten Menschen direkt an **athletische Olympioniken** oder **griechische Götter** denken. Die Körper dieser Prototypen menschlicher Überlegenheit wurden nicht selten in Marmor verewigt und man kann sie bis heute in Museen bestaunen. Es besteht also durchaus eine Faszination für die erhabene Physis der Antike. Diese ist aber mit herkömmlichen Kraftsport kaum zu erreichen! Wie oft siehst du einen Menschen und denkst dir: *„Der sieht wirklich aus wie ein griechischer Gott!“* Dazu braucht es einfach einen ganzheitlichen Trainingsansatz, bei dem all deine Muskeln aktiviert werden. Deine Stränge sollen nicht nur massiv wachsen, sondern auch immer im Verhältnis zueinander stehen. Das gleiche gilt im Übrigen auch für deine Kraft! Was bringt dir ein starker Bizeps, wenn dir dein unterer Rücken im Alltag ständig Probleme bereitet? Auch wenn viele es nicht wahrhaben wollen: Ringe sind die vermutlich **effektivsten Trainingsgeräte**, die jemals entwickelt wurde! Das gilt sogar für die zeitliche Effizienz. Wenn du zwei Sportler hast, die exakt gleich lang trainieren, wird der Ring-Athlet immer deutlich mehr Kraft und ein bessere Aussehen haben. Woran das liegt

und wie Ring-Workouts dir zu einem athletischen, kräftigen und gesunden Körper verhelfen, erkläre ich dir daher in diesem Kapitel.

## 6. Intensität variieren

*„Schwer ist mehr!“*

Mit Ringen zu trainieren ist nie leicht. Auch wenn viele das runde Turngerät erstmal belächeln, verschwindet das Grinsen schnell beim ersten Ring-Dip. Doch das Argument, dass ich immer noch häufig zu hören bekomme lautet: *„Dein Körpergewicht bleibt ja immer gleich. Wie willst du dich hier überhaupt steigern?“* Dieser Frage musst du dich auch stellen. Kannst du Übungen schwerer gestalten?

Diese Frage kann ich dir mit einem eindeutigen ja beantworten. Ring-Workouts kannst du deutlich heftiger intensivieren als du denkst. Die kleinen Sportgeräte bieten dir eine nahezu unendliche Vielfalt an Möglichkeiten mehr Reize zu setzen und so deine Muskeln und deine Kraft weiter wachsen zu lassen. Dabei hast du zahlreiche Parameter und Stellschrauben an denen du immer wieder drehen kannst. Während du in einem Gym lediglich mehr Gewichte auf die Langhantel packst sind meine Ansätze deutlich kreativer und heftiger. Das liegt auch daran, dass du verschiedene Varianten immer wieder neu miteinander kombinieren kannst. Im Folgenden gebe ich dir daher einen Überblick über die Möglichkeiten, wie du deinen Trainingsreiz steigerst und ein Plateau vermeidest.

## 9. Das Ring-Lexikon

*„Man muss nicht alles wissen. Nur wo es steht!“*

Die Welt der Ringe ist voller neuer Begriffe, die für jeden erstmal sehr unübersichtlich ist. Support Hold, Front-Lever, Back-Lever, Iron-Cross... die Liste könnte ewig fortgeführt werden. Deswegen findest du im folgenden Abschnitt eine Übersicht über wirklich alle Begriffe, die dir je beim Ring-Workout über den Weg laufen könnten. Zu jedem Eintrag findest du eine ausführliche Erklärung bzw. Anleitung, um dich rundum zu bilden. Aufgrund der vielen Variationen von Grundübungen haben wir nur die übergeordneten Übungen alphabetisch angeordnet. So findest du also unter **Ring-Push-Ups** auch die **Archer-Push-Ups**, da diese lediglich eine Variation darstellen. Die Variationen selbst sind dann wiederum alphabetisch angeordnet. Damit all dies nicht zu kompliziert ist, findest du im Folgenden ein **Inhaltsverzeichnis**.

Dieses Kapitel kannst du natürlich an einem Stück durchlesen, es ist aber vielmehr als Nachschlagehilfe gedacht. Wenn dir ein Begriff begegnet, den du nicht kennst, kannst du diesen dank der alphabetischen Anordnung schnell und problemlos finden. Worauf wartest du also noch? Wissen ist macht. Eigne sie dir schnellstmöglich an!



## Inhaltsverzeichnis Ring-Lexikon

<b>1. Back-Lever-Hold</b> .....	<b>90</b>
<b>2. False-Grip</b> .....	<b>91</b>
<b>3. Front-Lever-Hold</b> .....	<b>92</b>
3.1 Tucked Front-Lever-Hold.....	93
3.2 V-Sit Front-Lever-Hold.....	94
<b>4. Forward-Roll</b> .....	<b>95</b>
<b>5. Inverted-Hang</b> .....	<b>96</b>
<b>6. Iron-Cross</b> .....	<b>97</b>
6.1 Reverse-Iron-Cross .....	98
<b>7. Lock-Out</b> .....	<b>99</b>
<b>8. L-Sit-Hold</b> .....	<b>100</b>
8.1 Tucked L-Sit-Hold .....	101
8.2 Russian Lever / V-Sit .....	102
<b>9. Muscle-Up</b> .....	<b>103</b>
<b>10. Pelican Curl</b> .....	<b>104</b>
<b>11. Planche</b> .....	<b>105</b>
11.1 Maöltese-Planche.....	106
11.2 Straddle-Planche.....	107
<b>12. Ring-Chin-Up</b> .....	<b>108</b>
12.1 One-Arm Chin-Up.....	109
<b>13. Ring-Bicep-Curl</b> .....	<b>110</b>
<b>13. Ring-Dip</b> .....	<b>111</b>

13.1 Bulgarian Ring-Dip .....	112
13.2 RTO-Dip.....	113
<b>14. Ring-Handstand .....</b>	<b>114</b>
<b>15. Ring-Lunges .....</b>	<b>115</b>
<b>16. Ring-Pistol-Squats .....</b>	<b>116</b>
<b>17. Ring-Pull-Ups .....</b>	<b>117</b>
17.1 Archer Pull-Ups .....	118
17.2 L-Sit Pull-Ups .....	119
17.3 Uneven Ring-Pull-Ups.....	120
<b>18. Ring-Push-Up.....</b>	<b>121</b>
18.1 Pike-Push-Up .....	122
18.2 Ring-Archer-Push-Up .....	123
18.3 Ring-Flye .....	124
18.4 Ring Modified Planch-Push-Up.....	125
18.5 RTO Push-Up .....	126
18.6 Wide Ring-Push-Up.....	127
<b>19. Ring-Superman-Rollout .....</b>	<b>128</b>
<b>20. Ring-Rows .....</b>	<b>129</b>
20.1 Tucked Front-Lever Ring-Rows.....	130
<b>21. Ring-Squats.....</b>	<b>131</b>
<b>22. Support-Hold.....</b>	<b>132</b>
<b>23. Skin-The-Cat .....</b>	<b>133</b>
<b>24. Shoulder-Stand .....</b>	<b>134</b>

## 1. Back-Lever-Hold

Der **Back-Lever-Hold** ist eine statische Übung. Ein Back-Lever wird ausgeführt, indem man sich mit dem Rücken zur Stange waagrecht absenkt bis der Körper parallel zum Boden zeigt.

Die Ausführung des Back-Lever-Holds erfordert ein hohes Maß an Kraft in Brust und Schultern. Die Körperspannung, vor allem an Bauch und Rücken, muss extrem hoch sein um in der Horizontalen zu bleiben.

**Level:**

Griechischer Gott ★★★

**Zielmuskulatur:**

Brust, Schultern

**Art:**

Statisch

**Deine Notizen:**