

Tabelle 1: Intensitätsstufen beim Gunning

Zielgruppe	Trainingsform				
	Basic	Speed	Strength	Power	Hardcore
Intervalllänge	Anfänger, Fortgeschrittene, Profis 30 Sek. Training, 30 Sek. Pause	Anfänger, Fortgeschrittene, Profis 40 Sek. Training, 30 Sek. Pause	Anfänger, Fortgeschrittene, Profis 40 Sek. Training, 20 Sek. Pause	Fortgeschrittene, Profis 50 Sek. Training, 20 Sek. Pause	Profis 60 Sek. Training, 20 Sek. Pause
Übungen	Battle-Übungen, Single Whips, Laufübungen, Skipping	Battle-Übungen, Double Whips, Laufübungen, Lunges	Battle-Übungen, Rowing, Laufübungen, Sprint	Battle-Übungen, Double Slams, Laufübungen, Jumps	Battle-Übungen, Asynchro Snake, Laufübungen, Agility Ladders

**Basic**  
Übungsausführung: nur mit Rope; Partner A trainiert für 30 Sek., Partner B sichert für 30 Sek. (aktive Pause); Wechsel – Partner B trainiert für 30 Sek., Partner A sichert für 30 Sek. (aktive Pause); Übungswiederholung oder Übungswechsel

**Speed**  
Übungsausführung: mit Zusatzübungen wie Lunges oder Squats; Partner A trainiert für 40 Sek., Partner B sichert; Partner A und B pausieren gleichzeitig für 30 Sek. und bereiten den Wechsel vor; Partner B trainiert für 40 Sek., Partner A sichert; Übungswiederholung oder Übungswechsel

**Strength**  
Übungsausführung: Verwendung Rope-Widerstand; Partner, der nicht trainiert, geht einen Schritt zurück und setzt Rope unter Spannung; Partner A trainiert für 40 Sek., Partner B sichert; Partner A und B pausieren gleichzeitig für 20 Sek. und bereiten den Wechsel vor; Partner B trainiert für 40 Sek., Partner A sichert; Übungswiederholung oder Übungswechsel

**Power**  
Übungsausführung: Verwendung Rope-Widerstand; Partner, der nicht trainiert, geht zwei Schritte zurück und setzt das Rope unter hohe Spannung; alle Übungen werden mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt; Partner A trainiert für 50 Sek., Partner B sichert; Partner A und B pausieren gleichzeitig für 20 Sek. und bereiten den Wechsel vor; Partner B trainiert für 50 Sek., Partner A sichert; Übungswiederholung oder Übungswechsel

**Hardcore**  
Battle-Übungen: Partner A und B führen zur gleichen Zeit Übungen gegeneinander aus; Partner A und B pausieren gleichzeitig für 20 Sek.; Laufübungen: Partner A trainiert für 60 Sek., Partner B sichert; Partner A und B pausieren gleichzeitig für 20 Sek. und bereiten den Wechsel vor; Partner B trainiert für 60 Sek., Partner A sichert; Übungswiederholung oder Übungswechsel



### Praxistipps

- Überprüfe vor dem Trainingsbeginn, ob die Ausrüstung richtig angelegt ist.
- Stelle sicher, dass während des Trainings die Sicherheitshinweise beachtet werden.
- Neueinsteiger sollten langsam an das Gunning herangeführt werden.
- Achte bei der Trainingsplanung darauf, dass es einen ausgewogenen Wechsel zwischen Ober- und Unterkörperübungen gibt.
- Wähle die Pausenzeiten zur kurzfristigen Regeneration und zum Verankern des Seils im Gürtel.
- Prüfe bei Outdoor-Trainingseinheiten die Trainingsfläche auf Unebenheiten und mögliche Stolperquellen.



### LITERATUR

1. GUN-eX® USA. 2016. GUN-eX® Training System – Training Manual. Miami: GUN-eX USA, Inc.
2. Krankfitness. 2017. GUN-eX® Training System. <https://www.gun-ex.com>; Zugriff am 18.4.2017
3. YouTube. 2017. GUN-eX® Training System. <https://www.youtube.com/user/GUNeXtrainingSystem>; Zugriff am 18.4.2017
4. YouTube. 2017. Claas Benk Athletics – Personal Training Hannover. <https://www.youtube.com/channel/UCjgju0m5P6C449-w5V61QHA>; Zugriff am 18.4.2017

*Über Daniela Diksmayer  
Daniela ist systemische Trainerin/Coach  
und Sport Mental Coach. Danielas Themen  
sind Persönlichkeitsentwicklung, mentales  
Training, Hirnforschung, Hypnose, Bewegung  
und Ernährung.  
Sie schreibt zu diesen Themen einen Blog  
und liebt Bücher.  
Daniela stellt euch hier Titel  
vor, die sie inspiriert haben.  
Mehr unter  
<http://Freiwasser.com>*



**LESELUST**  
mit DANIELA

LESELUST

## Die Macht der Wirkung – Selbstinszenierung verstehen und damit umgehen

von Monika Matschnig

„Die Macht der Wirkung“ bietet einen Einblick, warum manche Menschen durch ihre Wirkungskompetenz länger im Gedächtnis bleiben als andere. Der Inhalt ist angereichert mit Fallbeispielen aus Politik, Entertainment, Business und Sport. Monika Matschnig zeigt, worauf ihre jeweilige Wirkung beruht und was wir daraus für uns ableiten können.

Verlag: dtv Verlagsgesellschaft (22. April 2016) – Taschenbuch: 240 Seiten – Preis: € 16,90 – ISBN: 978-3423261135



### Buchbewertung

Monika Matschnig spielte früher in der österreichischen Volleyball-Nationalmannschaft. Inzwischen ist sie eine sehr erfolgreiche Vortragsrednerin und Trainerin für Körpersprache. Wer überzeugen will, muss innere Haltung und körperlichen Ausdruck in Einklang bringen, so ihr Credo. Für alle, die viel mit Menschen arbeiten, ist es sinnvoll, sich mit dem auseinanderzusetzen, worauf wir intuitiv achten. Das Buch ist empfehlenswert als Einstieg, um kleine Kniffe kennen zu lernen bezüglich der eigenen Wirkung und auch um zu durchschauen, warum der liebe Kollege auf den ersten Blick immer alle im Raum für sich einnehmen kann.

## FLOW – Warum Mountainbiken glücklich macht

von Harald Philipp und Dr. Simon Sirch

„Flow“ erzählt von dem, was Mountainbiker glücklich macht. Das Buch bietet in zehn bildreichen Kapiteln eine Einführung in das Thema „Flow-Erlebnis“. Der Aufenthalt im Flow-Kanal macht Bestleistungen wahrscheinlicher, die Ungewissheit löst sich und die Spannung fällt ab. All das kann sogar trainiert werden.

Verlag: Delius Klasing Verlag (12. Oktober 2015) – Taschenbuch: 144 Seiten – Preis: € 24,90 – ISBN: 978-3667103017



### Buchbewertung

Nicht nur Mountainbike-Fans finden Inspiration in diesem Buch, das eine Mischung aus Bildband und verspielt-wissenschaftlicher Annäherung an das „Flow-Erlebnis“ ist. Das Autorenduo bietet eine Mischung aus sportwissenschaftlichem Ansatz (Dr. Simon Sirch) und den freigeistigen Gedanken eines MTB-Profis (Harald Philipp), der Ergebnislisten den Rücken gekehrt hat. Das Buch ist kein klassisches Fachbuch, es vereint vielmehr die Vermittlung von Wissen über den Flow mit inspirierenden Fotos und Zitaten. Manchmal ist es dabei so wunderbar intensiv, dass wenige Seiten schon genügen, um wieder flowige Gefühle für den Alltag zu finden. Eine schöne Geschenkidee.