

## Inhalt

- 1 Welche Vorteile hat ein Training mit Battle Ropes
  - 1.1 HIIT- Training mit Battle Ropes
  - 1.2 Vorteile Battle Rope Training auf einen Blick
- 2 Was gilt es beim Battle Rope Training zu beachten?
- 3 Die wichtigsten Battle-Rope-Übungen
  - 3.1 Alternating Waves (die Basis)
  - 3.2 Double Waves & Slams (Power)
  - 3.3 Side-to-Side Waves (für die seitliche Bauchmuskulatur)
  - 3.4 Sitting Russian Twist (der Bauch-Brenner)
  - 3.5 Battle Rope Jumping Jacks (Kondition)
  - 3.6 Alternating Slams im Plank (Core hardcore)
- 4 Wie finde ich ein gutes Battle Rope Seil?
  - 4.1 Länge und Dicke von Battle Ropes
  - 4.2 Griffigkeit der Battle Ropes
  - 4.3 Qualität der Battle Ropes
- 5 Das sind unsere Battle Rope Tipps
  - 5.1 Anfänger und Fortgeschrittene
  - 5.2 Fortgeschrittene und Profis
  - 5.3 Battle Rope ohne Seil: die platzsparende Alternative
  - 5.4 Battle Rope Zubehör
- 6 Häufige Fragen zum Battle Rope Training
  - 6.1 Welche Battle-Rope-Übungen trainieren den Bauch?
  - 6.2 In welcher Höhe befestige ich die Battle Rope?
  - 6.3 Wie befestige ich eine Battle Rope?
  - 6.4 Gibt es Battle Rope Training ohne Seil?
  - 6.5 Wie lang und dick sollte eine Battle Rope sein?
- 7 Fazit

☐ Zuletzt umfassend überprüft und aktualisiert: 22. Juni 2026

Mit fetten Tauen fette Muskeln aufbauen und dabei Fett verbrennen!



Battle Rope - Training

So kann man das Training mit der Battle Rope auf den Punkt bringen. Wenig erstaunlich, dass die *Trainingsseile* inzwischen sehr beliebt geworden sind. Es hat sich wohl herumgesprochen, dass ein *Power Ropes Training* ein äußerst intensives, effizientes und spaßbringendes Ganzkörpertraining darstellt. Dabei werden die Muskeln zu Wachstum angeregt, das Herz-Kreislauf-System ordentlich gefordert und, ganz entscheidend, die Rumpfstabilität verbessert. Durch die im Idealfall äußerst harmonischen Bewegungsabläufe werden bereits nach kurzem Training muskuläre Ungleichgewichte - so genannte muskuläre Dysbalancen - beseitigt.

Es lohnt sich also, die Seile regelmäßig tanzen zu lassen ;-)

## Welche Vorteile hat ein Training mit Battle Ropes

Wer noch nie mit Battle Ropes trainiert hat, macht große Augen, wenn die Seile zum ersten Mal pfeifen lässt. Meist pfeift eher der Anfänger und nicht das Seil. Selbst gut trainierte Athleten kommen nach *30 bis 45 Sekunden* Training an ihre Grenzen. Kein Wunder, werden doch während der Übung nahezu alle Muskeln in irgendeiner Weise gefordert.

### HIIT- Training mit Battle Ropes

Wer mittels der Battle Ropes ein *HIIT-Training (High Intensity Intervall Training)* absolviert, der schlägt viele Fliegen mit einer Klappe.

#### HIIT - High Intensity Interval Training

Das s.g. **HIIT Training** ist eine äußerst intensive Version des klassischen Intervalltrainings. HIIT stellt die Verbesserung der Ausdauerleistung und der **Fettverbrennung** in den

Vordergrund. Ein durch das intensive Training ausgelöster **Nachbrenneffekt** sorgt noch lange nach dem Ende des eigentlichen Trainings dafür, dass weiterhin Stoffwechselforgänge auf Hochtouren laufen und ordentlich Kalorien verbrannt werden.

### **So sieht das HIIT Training aus**

Das eigentlich HIIT Training besteht aus einer etwa 10 minütigen Aufwärmphase und 3 oder mehr **intensiven Abschnitten** von *30 Sekunden*, zwischen denen je etwa *2 Minuten Pause* gemacht werden.

**Intensiv** ist auch so zu verstehen. Man geht bis an die **Maximale Herzfrequenz** heran. Daraus ergibt sich zwingend, dass man vor Aufnahme eines HIIT Trainings einen **Arzt konsultieren** muss.

### **Vorteile Battle Rope Training auf einen Blick**

Training mit den Seilen beansprucht nahezu jeden Muskel Deines Körpers. Dadurch verbrauchst Du *maximal Energie* und verbrennst ordentlich *Kalorien*

Wer in das Rope Training einsteigt, stellt meist fest, dass eine Seite deutlich stärker ist als die andere oder länger durchhält. Solche *muskulären Ungleichgewichte*, auch als s.g. *muskuläre Dysbalance* bekannt, sind für viele Probleme verantwortlich. Verspannungen und Schmerzen sind oft Folgen der Dysbalancen. Diese Ungleichgewichte und damit die Probleme werden sich nach wenigen Trainingseinheiten bereits deutlich verringern.

Mit den Battle Ropes steht Dir förmlich die Welt offen. Du kannst perfekt damit raus in die *Natur, ab in den Garten*. Einzig ein Befestigungspunkt ist Voraussetzung für ein effizientes Ganzkörpertraining.

Leicht ist man geneigt, das Training mit den Seilen in die Ecke „Hardcore“ zu stellen. Nichts für Normalos. Falsch gedacht! Die Wirkung des Seiltrainings entfaltet sich durch Deine Bewegung. Das Seil wiegt nicht so viel und belastet daher im Vergleich zu klassischen Trainingsgewichten eher wenig. Geeignet ist das Training daher *auch für Menschen mit Übergewicht* und leichten bis mittleren *Gelenkbeschwerden*, sofern eine fundierte Anleitung und Trainingsbegleitung stattfindet.

Die oben angesprochenen Fliegen, die man mit einer Klappe schlägt, sind groß an der Zahl. Muskeln werden zum Wachsen angeregt, die Ausdauer verbessert sich, der Fettstoffwechsel wird in Schwung gebracht, muskuläre Ungleichgewichte werden behoben und die Komplexität der Bewegung und der beizubehaltende Rhythmus fördern koordinative Fähigkeiten.

Funktionelle Bewegungsformen sprechen immer s.g. *Muskelketten* an, integrieren also immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig. Das Training mit den Seilen ist, wie leicht

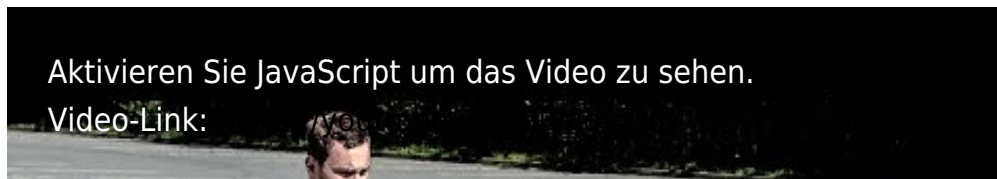
einzu sehen, ein *funktionelles Training*. Das Battle Rope Workout spricht Arme, Schultern, Rücken, Bauch, Po und Beine gleichzeitig an. Im Gegensatz dazu wird im klassischen Kraftsport, oft nur isoliert ein Muskel angesprochen. *Man kann in der Maschine mit 60 KG einen Biceps-Curl machen, bricht beim Versuch, einen Sack Zement anzuheben aber zusammen, weil man die Beine im Club nicht sieht ;-)* Battle Rope Training ist also ein Training, welches dir *im Alltag enorme Vorteile* verschafft.

## Was gilt es beim Battle Rope Training zu beachten?

Wenn Du in das Training einsteigst, solltest Du die einzelnen Sätze/Durchläufe nicht zu lange wählen. Arbeite dich langsam von etwa *20 Sekunden* Dauer auf etwa *2 Minuten* hoch. Es handelt sich um einen komplexen Bewegungsablauf, der geübt werden will. Mache die Wellenbewegung langsam und steigere Dich dann.

TIPP: Je weiter Du Dich vom Befestigungspunkt entfernst, desto straffer wird das Seil und desto leichter lassen sich Wellen durch Bewegungen der Arme erzeugen.

Übungen siehst Du Dir am besten einmal im Video an:



## Die wichtigsten Battle-Rope-Übungen

Damit Du sofort loslegen kannst, hier die wichtigsten Übungen, von der Basis bis zum Bauch-Brenner. Halte bei allen den Rumpf fest angespannt, die Knie leicht gebeugt und den Rücken gerade.

### Alternating Waves (die Basis)

Greife je ein Seilende, geh leicht in die Knie und erzeuge mit den Armen abwechselnd schnelle Wellen. Die Grundübung für Arme, Schultern und Kondition, an der Du das Timing lernst.

### Double Waves & Slams (Power)

Bei den Double Waves bewegst Du beide Arme gleichzeitig auf und ab. Beim Slam hebst Du beide Seile explosiv über den Kopf und schlägst sie mit voller Wucht auf den Boden.

Maximaler Ganzkörper-Reiz mit viel Rumpfbeteiligung.

### Side-to-Side Waves (für die seitliche Bauchmuskulatur)

Halte die Hände etwa auf Hüfthöhe und führe beide Seile gemeinsam in einer Schlangenlinie seitlich hin und her. Das trifft gezielt die seitlichen Bauchmuskeln.

### Sitting Russian Twist (der Bauch-Brenner)

Setz Dich vor den Befestigungspunkt, Knie gebeugt, und lehne Dich leicht zurück, bis der Bauch anspannt. Schlage beide Seilenden zusammen abwechselnd links und rechts neben die Hüfte auf den Boden. Eine der besten Battle-Rope-Übungen für den Bauch.

### Battle Rope Jumping Jacks (Kondition)

Kombiniere Double Waves mit Hampelmann-Sprüngen der Beine. Das treibt den Puls in Sekunden nach oben, ideal für die intensiven HIIT-Intervalle.

### Alternating Slams im Plank (Core hardcore)

Geh in den Liegestütz-Stütz, je ein Seil pro Hand, und schlage abwechselnd ein Seil auf den Boden, während der Rumpf bombenfest bleibt. Die Königsklasse für den Core.

Ein einfaches, bauchbetontes Einsteiger-Workout: 4 Runden mit je 30 Sekunden Side-to-Side Waves, 30 Sekunden Sitting Russian Twist und 30 Sekunden Slams, dazwischen rund 60 Sekunden Pause.

## Wie finde ich ein gutes Battle Rope Seil?

Wenn ein Tau als Battle Rope Seil angeboten wird, dann sollte es ausreichend flexibel sein. Gleichzeitig möchten wir ein Seil, welches auch das ein oder andere Workout im Freien übersteht. Griffig sollte es sein und hinsichtlich Länge und Dicke passen. Je länger und dicker ein Seil ist, desto höher ist natürlich auch das Gewicht. Mit steigendem Gewicht steigt natürlich auch der Energieaufwand, das Seil in Bewegung zu halten.

### Länge und Dicke von Battle Ropes

Das Seil darf natürlich nicht zu dünn sein. Ein Abschleppseil wäre also eher ungeeignet. Bewährt haben sich Durchmesser zwischen *30 mm* und *40 mm*. Bei den Längen sollte man zwei Dinge im Hinterkopf behalten.

Wie viel Platz habe ich beim Training zur Verfügung. Möchtest Du im *Keller* oder im *Garten* trainieren, dann miss nach, bevor Du kaufst. Eine Mindestlänge von *10 m* sollte das Seil jedoch aufweisen.

Wie fit bist Du und wie lange trainierst Du schon mit Battle Ropes. Überschätze Dich nicht und Sorge nicht für Frust, indem Du ein zu langes Seil kaufst. Ab *15 m* wird es kritisch. Nur Battle Rope Profis haben damit noch so etwas wie Spaß!

### Griffigkeit der Battle Ropes

Die Enden der Battle Rope sollten mit *Kunststoffgriffen* versehen sein. Alternativ kann man sich allerdings auch *rutschfeste Handschuhe* zulegen und diese beim Training einsetzen.

### Qualität der Battle Ropes

Wenn sich das Seil nach zwei Trainingseinheiten auflöst oder die Enden bereits vom

Ansehen die Gummierung verlieren, dann hat man Geld rausgeschmissen. Wer auf lange Haltbarkeit setzt, sollte zu einem *Kunststoffseil* greifen. Naturfässern sind meist sehr anfällig gegenüber schlechteren Witterungsbedingungen sind. Nylon und Polyester zeichnen sich hingegen durch lange Haltbarkeit aus.

## Das sind unsere Battle Rope Tipps Anfänger und Fortgeschrittene

Länge 9 m, Durchmesser 38 mm, Material Nylon, Seilenden mit Griffschutz!



### Amazon Basics - Trainingsseil Battle Rope 9m x 3,8cm

3,8 cm dickes Trainingsseil für Krafttraining; trainiert Hände, Arme, Schultern, Rücken, Bauch...

Dickes Design mit 3 Strängen, hergestellt aus robustem Polyestermischgewebe; hohe Zugfestigkeit...

Ideal für Übungen mit Wellenbewegungen, Ziehen und Klettern; kann alleine oder in einer Gruppe...

Leicht aufrollbar für einfachen Transport und kompakte Aufbewahrung

Maße: 9 m

42,07 EUR 

[Bei Amazon ansehen](#)



### CCLIFE Battle Ropes Schlachtseil 9m 12m 15m Ø38mm Fitness Sport Tau Trainingsseil Fitnessseil...

HOCHQUALITÄT: 100% Poly Dacron, verschleißfest und langlebig, hohe Zugfestigkeit

HITZESCHUTZ: Hitze schrumpfen Kappen an den Enden, schwer und anliegenden, schützt Ihre Hände...

PRODUKT : Durchmesser 38mm | Gewicht : 9m - 8 kg / 12m - 10,2 kg / 15m - 12,7 kg

MULTI-FUNKTIONS-TRAINING: Für ein forderndes funktionelles Kraft-Ausdauer Training.

Schlachtseilanker sind im Lieferumfang enthalten. Er ermöglicht es Ihnen, Battle Rope überall hin...

[Bei Amazon ansehen](#)

## Fortgeschrittene und Profis

Länge 15 m, Durchmesser 38 mm, Material Nylon, Seilenden mit Griffschutz!



### Amazon Basics - Trainingsseil Battle Rope, 15m x 3,8cm

3,8 cm dickes Trainingsseil für Krafttraining; trainiert Hände, Arme, Schultern, Rücken, Bauch...

Dickes Design mit 3 Strängen, hergestellt aus robustem Polyester-Mischgewebe; hohe Zugfestigkeit...

Ideal für Übungen mit Wellenbewegungen, Ziehen und Klettern; kann alleine oder in einer Gruppe...

Leicht aufrollbar für einfachen Transport und kompakte Aufbewahrung

Maße: 15 m

[Bei Amazon ansehen](#)



### CCLIFE Battle Ropes Schlachtseil 9m 12m 15m Ø38mm Fitness Sport Tau Trainingsseil Fitnessseil...

HOCHQUALITÄT: 100% Poly Dacron, verschleißfest und langlebig, hohe Zugfestigkeit

HITZESCHUTZ: Hitze schrumpfen Kappen an den Enden, schwer und anliegenden, schützt Ihre Hände...

PRODUKT : Durchmesser 38mm | Gewicht : 9m - 8 kg / 12m - 10,2 kg / 15m - 12,7 kg

MULTI-FUNKTIONS-TRAINING: Für ein forderndes funktionelles Kraft-Ausdauer Training.

Schlachtseilanker sind im Lieferumfang enthalten. Er ermöglicht es

Ihnen, Battle Rope überall hin...

[Bei Amazon ansehen](#)

## Battle Rope ohne Seil: die platzsparende Alternative

Kein Platz für ein 10-Meter-Tau oder Sorge um die Nachbarn unter Dir? Dann sind kompakte, seillose Rope-Trainer eine Option. Geräte wie die in Deutschland gefertigte Aerobis Battle Boa ziehen ein kurzes Seil durch eine Bremse mit stufenlos einstellbarem Widerstand. So bekommst Du die typische Battle-Rope-Bewegung auf kleinstem Raum und deutlich leiser. Den vollen Wumms eines echten Taus ersetzen sie nicht ganz, für Wohnung und unterwegs sind sie aber eine clevere Lösung.

## Battle Rope Zubehör

Irgendwie muss man die Battle Rope befestigen. Klar kann man kann das Tau kurzerhand um einen Baum wickeln oder um einen Pfosten legen. Bei einem Baum wird es jedoch schnell kritisch. So eine Battle Rope kann durchaus die Rinde eines Baums beschädigen. Das gibt schnell Ärger!

Die richtige Höhe: Für die klassischen Wellen verankerst Du das Seil möglichst tief, knapp über dem Boden. So läuft die Wellenbewegung frei nach oben aus. Ein zu hoch gesetzter Befestigungspunkt flacht die Wellen ab und kostet Intensität.

## Befestigung im Freien

Hier kann man durchaus auch eine schwere Kettlebell als Haltepunkt verwenden. Alternativ geht es mit dem Tipp:



## Marcy Fitness Bodenhalterung Battle Rope

### Bodenbefestigung...

Einfache und schnelle Verankerung des Battle Ropes am Boden  
Für den Outdoor Bereich entwickelt

Befestigung im Boden versenken, Seil an der Öse befestigen und trainieren

Aus Stahl gefertigt, abgerundete kanten, 10 x 10 cm Oberfläche  
Länge: 35 cm

[Bei Amazon ansehen](#)

## Indoor Befestigung



### aerobis® Battle Rope Befestigung | Battle Rope...

Wandbefestigung für Schwungseile

Schwungseil dank großer Öse frei beweglich

Für alle Fitnessseile geeignet

ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST: Wir von Sport-Thieme legen den größten Wert auf die hohe...

[Bei Amazon ansehen](#)

## Häufige Fragen zum Battle Rope Training

### Welche Battle-Rope-Übungen trainieren den Bauch?

Am stärksten treffen Side-to-Side Waves, der Sitting Russian Twist und Slams den Bauch. Wer zusätzlich im Plank-Stütz slammt, fordert den Rumpf maximal.

### In welcher Höhe befestige ich die Battle Rope?

Für die klassischen Wellen möglichst tief, knapp über dem Boden. So kann die Welle frei nach oben auslaufen. Ein zu hoher Befestigungspunkt flacht die Wellen ab.

### Wie befestige ich eine Battle Rope?

Du brauchst einen stabilen Fixpunkt. Im Freien eignen sich ein Baum (mit Schutz für die Rinde), ein Pfosten oder eine schwere Kettlebell als Umlenkpunkt, drinnen ein fester Boden- oder Wandanker.

### Gibt es Battle Rope Training ohne Seil?

Ja. Kompakte, seillose Rope-Trainer wie die Aerobis Battle Boa erzeugen den Widerstand über eine eingebaute Bremse. Sie sind platzsparend und leise, ersetzen den vollen Reiz eines langen Taus aber nicht ganz.

### Wie lang und dick sollte eine Battle Rope sein?

Für die meisten passt 9 bis 12 Meter Länge bei 38 mm Durchmesser. 15 Meter sind etwas für Fortgeschrittene, dünner als 30 mm sollte das Seil nicht sein.

## Fazit

Mit einer *Battle Rope* bringst Du nicht nur Abwechslung in Deinen Trainingsalltag, sondern trainierst zudem auch funktionell. Das *Battle Rope Training* ist ein echtes *Fitness Guru Workout*, mit dem Du Kraft aufbaust, deine Ausdauer verbesserst, reichlich Fett verbrennst,

Deine Koordination verbesserst und im Idealfall an die frische Luft kommst.  
Und an die frische Luft können wir gar nicht oft genug! ;-)

Werbehinweis & Unabhängigkeit: Dieser Beitrag enthält Affiliate-Links sowie Produktboxen und Vergleichstabellen von Amazon. Mit einem Sternchen (\*) markierte Links sind Affiliate-Links. Kaufst Du über einen solchen Link oder eine Produktbox ein, erhalten wir eine kleine Provision. Für Dich bleibt der Preis exakt gleich. Wichtig: Wir werden von keinem Hersteller bezahlt und lassen uns unsere Empfehlungen nicht abkaufen. Unsere Tests und Einschätzungen sind unabhängig und spiegeln allein unsere eigene Erfahrung wider.

Konnte ich Dir helfen?

Wie hat Dir der Artikel gefallen?

Deine Meinung?

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Wertung 4.8 / 5. Anzahl Wertungen: 101

*Bildnachweis:*

*Stockfoto-ID: 147677282*

*Copyright: Denis Kornilov*

*Hinweis: Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und aufbereitet und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die Konsultation eines Arztes sollte mindestens dann erfolgen, wenn bereits Vorerkrankungen vorliegen. Medizinischen oder rechtlichen Rat kann ausschließlich ein Mediziner bzw. ein Anwalt geben und kein Artikel von der Fitness Guru.*

*Letzte Aktualisierung der Preisangaben am 2.07.2026 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API*