



## Warum es gut tut, in den Seilen zu hängen...

### Was genau ist TRX?

TRX steht für „Total Body Resistance Exercise System“ und ist auch als Schlingentraining oder Suspension Training bekannt. Es handelt sich um ein hocheffektives Workout für den ganzen Körper, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kannst Du sowohl im Stehen als auch im Liegen trainieren, der Fokus liegt auf der Kraftausdauer.

Mit diesem Training werden vor allem die tiefliegenden, gelenksnahen, kleinen Muskeln angesprochen, der Widerstand kann durch den variablen Winkel des Körpers zum Boden verändert werden. Ein kleines, kompaktes Trainingsgerät, das so vielseitig einsetzbar ist, wie kaum ein anderes!

### Was erwartet mich beim TRX?

Der Schlingentrainer ist ein wahrer Alleskönner, es werden ganze Muskelketten und nur selten isolierte Muskeln trainiert, das macht das Training in kurzer Zeit unglaublich effektiv. **Ein Ganzkörperworkout dauert meist nicht länger als 20 Minuten - Quick & Dirty heißt die Devise!**

Du hältst Dich an den vorgesehenen Griffen mit den Händen fest oder hängst Deine Füße in die Schlaufen. Während also einige Körperteile schweben, bleiben andere auf dem Boden. Dabei kann es vor allem zu Beginn wackelig zugehen! Der Anspruch, die wackeligen Schlingen ständig unter Kontrolle zu halten, trainiert Nerven, Muskeln und Gelenke optimal für jegliche, körperliche Herausforderung des Alltags. Dieser Balance-akt erklärt, wieso das eigene Körpergewicht gegen die Schwerkraft ohne zusätzliche Gewichte ausreicht, um Kraft, Schnellkraft und Kraftausdauer zu trainieren. Allerdings bedarf es einiger Erfahrung und vorheriger Anleitung, um das TRX alleine sicher einzusetzen.



### Wofür ist TRX Training gut?

Das Training mit dem TRX ist abwechslungsreich, herausfordernd und funktionell: Die Übungen ähneln alltagsnahen Bewegungsabläufen, die mehrere Muskelpartien und -gruppen gleichzeitig beanspruchen und damit die intermuskuläre Koordination (die Abstimmung zwischen verschiedenen Muskeln und Muskelgruppen) ideal trainieren.

Durch die wackeligen Schlingen entstehen instabilen Positionen. Bei jeder Übung wird der ganze Körper aufgefordert, die Balance zu halten.

Der Schlingentrainer ermöglicht ein ausgewogenes Training durch Druck- und Zugsbewegungen in einer Übung (Muskelbalance). Es werden Mobilität und Balance trainiert, die Stabilität der Gelenke gestärkt und die Muskeln gedehnt. Durch regelmäßiges Training stellt sich eine Verbesserung der Körperhaltung ein und bei der richtigen Ausübung ist der Schutz vor Verletzung und Überlastung beim Training gewährleistet.



## Für wen ist das Training geeignet?

Grundsätzlich für jeden, unabhängig von Alter und Leistungsniveau. Beachte folgendes:

### Du steigst gerade ins Fitnesstraining ein?

Das TRX Band hilft dabei, Übungen direkt mit der richtigen Technik zu lernen. Dabei wird die Rumpfstabilität gestärkt, die wichtig für das Training mit Gewichten ist.

Für die richtige Nutzung des TRX-Bandes ist zu Beginn eine Anleitung durch einen Trainer sinnvoll oder man besucht einen Kurs.

### Du bist schon erfahren?

Die Gurte lassen sich in der Höhe verstellen und damit an Dein individuelles Leistungsniveau anpassen. Durch unterschiedliche Standbreiten lässt sich das Training weiter intensivieren. Je kleiner der Winkel des Körpers zum Boden, desto größer der Schwierigkeitsgrad der Übung. Je kleiner die Standfläche, desto schwieriger wird es stabil zu stehen.

## Alle Vorteile auf einen Blick:

- ✔ Super effektives Training für den ganzen Körper
- ✔ Geringer Zeitaufwand
- ✔ Training von Muskelketten (nicht nur isolierte Muskeln)
- ✔ Verbessert die Haltung
- ✔ Für Jedermann/-frau geeignet
- ✔ Die Intensität kann individuell angepasst werden
- ✔ Gleichzeitiges Training von Kraft, Ausdauer und Koordination

## Ein kleines Beispiel für ein TRX Workout

Immer 20 Sek. Vollgas/10 Sek. Pause, 20 Minuten lang:

- TRX-Pistol Squats Kniebeugen für die Beine (erst re., dann li.)
- TRX-Leg Curl für den Beinbeuger
- TRX-Knee Tucks für die Rumpfmuskulatur
- TRX-Butterfly für die Brustmuskulatur
- TRX-Rudern für die Rückenmuskulatur
- TRX-Crunch für die Bauchmuskulatur

## Fazit

TRX ist ein super effektives Workout, das Du ganz individuell auf Dich anpassen kannst. Damit gibt es keine Ausrede mehr: **Probiere es jetzt aus!** Beginne jetzt und hier mit dem bereitgestellten Online-Angebot und schau' in unsere TRX-Kurse vor Ort. Wir freuen uns auf Dich!