

### **(TRX®)-Schlingentraining**

Schlingentraining ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht-elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz als bei einer gleichartigen Übung, bei der Füße und Hände gegen stabilen Widerstand arbeiten.

Schlingentraining bedeutet dreidimensionales Training, das alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster ermöglicht. Einzelne Muskeln werden nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelkette beansprucht. Die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels steht im Fokus.

Mit der stufenlosen Veränderung des Widerstandslevels der Übungen kann jedes individuelle Trainingsziel realisiert werden.

Egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung/Vermeidung von Rückenschmerzen, Aufbautraining nach (Sport-)Verletzung oder Stärkung des Rumpfes. Diese Ziele, sind für Reha-Patienten, Fitnesssteigerer, Freizeitsportler als auch für Profisportler, schnell und effektiv erreichbar. Durch die hohe Trainingsintensität ist ein effektives Ganzkörper Workout in nur 30 Minuten möglich.

**Block 1**    Dienstag,    21.01.2020    15:00 - 15:30 Uhr

**Block 2**    Dienstag,    10.03.2020    15:00 - 15:30 Uhr

Kursleitung: Florian, Sport- und Fitness Betriebswirt