



SALWENDER TRAINING

TRX Suspension Training

Das TRX Suspension Training ist eine vielseitige und hocheffektive Trainingsmethode, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit Hilfe der Bandschlingen und dem eigenen Körpergewicht wird der ganze Körper gestärkt und geformt – vor allem Rumpfstabilität, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Dank dieses ganzheitlichen Trainingsansatzes wird schnell die Fitness verbessert, Figur geformt und die Haltung optimiert. Die Übung kann anhand der leichten Anpassung der Körperposition beeinflusst werden, um den Widerstand zu erhöhen oder zu reduzieren.

Die Entwicklung des TRX® Suspension Trainers™ stammt vom Amerikaner Randy Hetrick. Während seiner Zeit bei der Eliteeinheit der US Navy Seals suchte er nach einer Möglichkeit für sich und seine Kameraden, ohne traditionelle Trainingsgeräte und bei meist sehr begrenzten Platzverhältnissen in Topform zu bleiben.

Mit über 600 Körperstärkungs- und Beweglichkeitsübungen sind dem Training keine Grenzen gesetzt. Bei diesem komplexen Ganzkörpertraining werden zeitgerecht mehrere Gelenke und Muskelgruppen auf mehreren Bewegungsebenen angesprochen. Zudem wird während des ganzen Trainings die Tiefenmuskulatur des Körperzentrums (Core-Stability) beansprucht.

Nutzen:

- garantiert ein schnelles, effektives Ganzkörper-Workout
- hilft dabei, einen soliden Rumpf zu bilden
- erhöht die Muskelausdauer
- für Menschen aller Fitnessstufen (von Profisportlern bis zu Senioren)