TRX®

Basistraining

Schnellanleitung und Übungsanleitungen

Fitness Anywhere
Make your body your machine®

TRX® Basistraining

DOWNLOAD

Español Italiano
Deutsch Français

www.fitnessanywhere.com/manuals

Fitness Anywhere
Make your body your machine®

© 2009-10 Fitness Anywhere, Inc., San Francisco, California, USA. Alle Rechte vorbehalten.

TRX®, Suspension Trainer™, Suspension Training®, Suspension Anchor™ und das X-Globe-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitness Anywhere, Inc. in den USA und anderen Ländern.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Handbuch darf ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Herausgebers nicht in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise, sei es auf elektronische oder mechanische Art und Weise, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise, weder ganz noch teilweise reproduziert oder übertragen werden. Wenden Sie sich per E-Mail an **info@fitnessanywhere.com**, um Informationen zu Nachdrucken zu erhalten.

Haftungshinweis

Die Informationen in diesem Handbuch werden ohne Mängelgewähr und ohne Garantien bereitgestellt. Obwohl die Informationen in diesem Handbuch sorgsam vorbereitet wurden, übernimmt Fitness Anywhere weder für Einzelpersonen noch für juristische Personen Haftung in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anleitungen in diesem Handbuch entstehen oder angeblich entstehen.

Fitness Anywhere, Inc.
1660 Pacific Avenue
San Francisco, CA 94109, USA

www.fitnessanywhere.com

Willkommen beim TRX®-Suspension Training®

Das TRX-Basistraining ist die Einführung in die Grundlagen der Übungen mit Körpergewicht von TRX® Suspension Training®. Dieses Handbuch liefert Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um mit dem Training zu beginnen. Bevor Sie beginnen, lesen Sie die Sicherheitsinformationen und Montage- und Verankerungsrichtlinien bitte aufmerksam durch. Darin wird erklärt, wie Sie Ihren TRX richtig einrichten, ihn optimal nutzen und sicher trainieren.

Das Ziel dieses Programms ist es, Kraft aufzubauen, den Gleichgewichtssinn zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Fett zu verbrennen. Sie legen fest, wie leicht oder intensiv Sie trainieren wollen. Egal, ob Sie ein professioneller Sportler sind oder einfach nur wieder in Form kommen wollen, der TRX unterstützt Sie dabei, Ihr Fitnessziel zu erreichen.

Werden Sie unter **www.community.fitnessanywhere.com** Mitglied der lebhaften Community von TRX-Benutzern. Dort haben Sie Zugriff auf erstklassige Trainingsanleitungen, Rat von Experten, eine große Auswahl einzigartiger Trainingstipps, Wettbewerbe und andere fantastische Unterstützung – und all das kostenlos!

Wichtige Sicherheitsinformationen

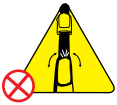
Lesen Sie die Montage- und Nutzungsanweisungen in diesem Handbuch aufmerksam und gründlich durch.

Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Folgen Sie diesen Richtlinien, um eine vorzeitige Abnutzung Ihres TRX zu vermeiden. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des TRX kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Lagern Sie Ihren TRX an einer geschützten Stelle, wenn er nicht gebraucht wird. Wird er zu lange Sonne, Feuchtigkeit, Hitze oder Kälte ausgesetzt, verschleißt das die Nylon- und Metallkomponenten.

Befestigen Sie Ihren TRX nicht an einer Stelle mit scharfen Kanten, z. B. an Deckenbalken oder Türscharnieren. Nylon reißt, wenn es an scharfen Kanten schabt.



“Sägen” Sie bei Ihrem TRX nicht wie bei einem Flaschenzug. Sägebewegungen führen zum vorzeitigen Verschleiß der Stabilisierungsschleife des TRX. Sobald das gelbe Nylon durch die schwarze Stabilisierungsschleife durchscheint, sollten Sie den TRX ersetzen.

Achten Sie vor jedem Training mit dem TRX auf Folgendes:

Untersuchen Sie den TRX genau auf eventuelle Schwachstellen. Verwenden Sie keine verschlissenen oder beschädigten Komponenten. Ersetzen Sie verschlissene oder beschädigte Komponenten sofort. Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

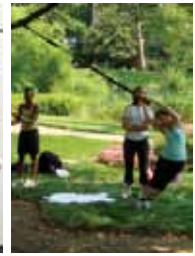
Wählen Sie einen stabilen und sicheren Befestigungspunkt, der Ihr Körpergewicht tragen kann. Befestigen Sie Ihren TRX daran und prüfen Sie, ob die Konstruktion Ihrem Gewicht standhält, indem Sie fest an dem TRX ziehen.

Folgen Sie diesen Richtlinien nicht, kann dies zu Verletzungen führen! Der Benutzer trägt das Risiko und haftet für die Benutzung dieses Produkts.

Passen Sie auf, und trainieren Sie umsichtig!

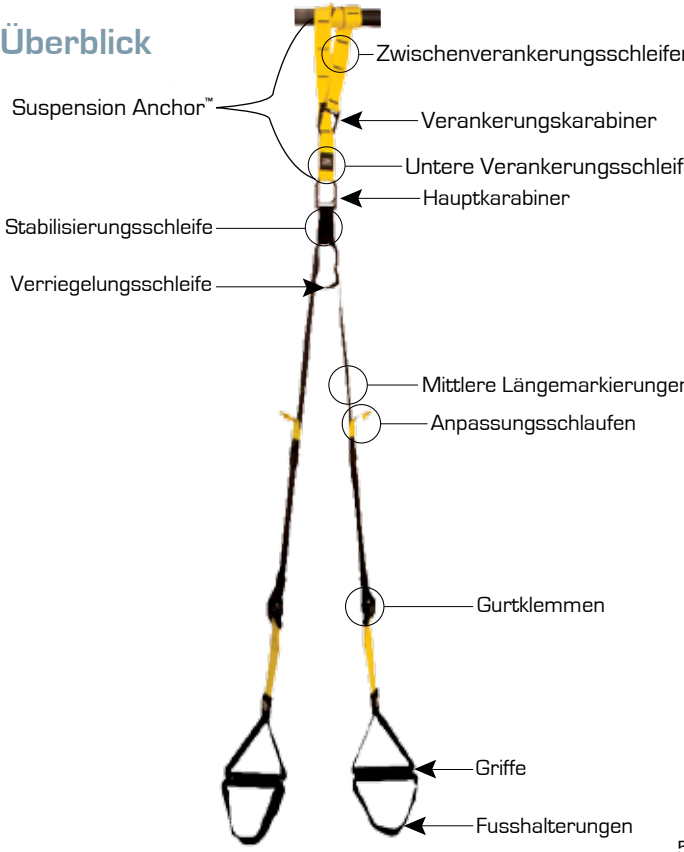
TRX®-Montage- und Verankerungsrichtlinien

Der TRX® Suspension Trainer™ kann sowohl drinnen als auch draußen eingesetzt werden. Um den vollen Bewegungsradius ausschöpfen zu können, wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 2,40 m x 1,80 m auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.



Befestigen Sie Ihren TRX an einem sicheren Befestigungspunkt, der stark genug ist, um Ihr Körpergewicht zu tragen. Geeignete Befestigungspunkte sind beispielsweise tragende Balken, Gewichtesständer, Befestigungsvorrichtungen für Boxsäcke, Geländer, Bäume, Zäune und Türen (mit dem optionalen Zubehör TRX® Door Anchor™). Unter **www.fitnessanywhere.com** finden Sie weiteres Befestigungszubehör für den TRX für Einzel- und Gruppentrainings.

TRX® – Überblick



Wie wird der TRX® befestigt?®

Wählen Sie einen sicheren Befestigungspunkt in ca. 2,10 m – 2,70 m Höhe, der stark genug ist, um Ihr Körpergewicht zu tragen.

1. Befestigen Sie den TRX am Suspension Anchor

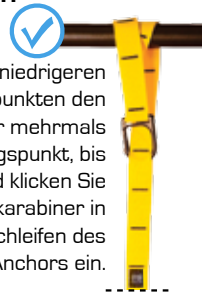
Klicken Sie den Hauptkarabiner in die untere Verankerungsschleife des gelben Suspension Anchor™ ein (direkt unter dem schwarzen TRX-Etikett).

Klicken Sie den Hauptkarabiner NICHT direkt in eine der Zwischenverankerungsschleifen des Suspension Anchors ein, dadurch könnten die Nähte platzen.

2. Machen Sie den Suspension Anchor am Befestigungspunkt fest

Wickeln Sie den Suspension Anchor so oft um den Befestigungspunkt, bis das Ende des Anchors ca. 1,80 m über dem Boden hängt. Wenn Sie den TRX an glatten Stangen befestigen, wickeln Sie den Suspension Anchor mehrmals darum, um ein Verrutschen zur Seite zu vermeiden.

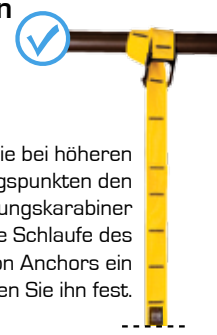
3. Passen Sie die Länge des Suspension Anchors an



• Wickeln Sie bei niedrigeren Befestigungspunkten den Suspension Anchor mehrmals um den Befestigungspunkt, bis er kurz genug ist, und klicken Sie den Verankerungskarabiner in eine der Zwischenschleifen des Suspension Anchors ein.

Ca. 1,80 m über dem Boden

ODER



• Klicken Sie bei höheren Befestigungspunkten den Verankerungskarabiner in die gelbe Schlaufe des Suspension Anchors ein und ziehen Sie ihn fest.

Ca. 1,80 m über dem Boden

Klicken Sie den Verankerungskarabiner NICHT in einen anderen Teil des TRX ein!

Wie wird der TRX® verkürzt oder verlängert?®

Zum Verkürzen halten Sie ein Gurtband des TRX fest. Drücken Sie die Gurtklemme an diesem Band mit dem Daumen herunter, und nehmen Sie die gelbe Anpassungsschlaufe in die andere Hand.

Drücken Sie die Klemme jetzt herunter und schieben die Anpassungsschlaufe gleichzeitig am Band hoch (wie bei Pfeil und Bogen). Wiederholen Sie den Vorgang für das andere Band.

Zum Verlängern drücken Sie beide Gurtklemmen gleichzeitig und ziehen sie die Schleife herunter, weg vom Befestigungspunkt.

Vergewissern Sie sich vor dem Anpassen immer, dass die Bänder nicht verdreht sind!

Wie stelle ich meine Füße in die TRX®-Fußhalterungen?

Stellen Sie die Länge des TRX so ein, dass sich die Fußhalterungen in der Höhe der Mitte Ihrer Unterschenkel befinden bzw. ca. 20 cm über dem Boden.

Fersen in den Halterungen (für Übungen in Rückenlage)

1. Setzen Sie sich so, dass Sie den TRX ansehen, und halten Sie jede Fußhalterung zwischen Daumen und Zeigefinger.

2. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, und stellen Sie beide Fersen gleichzeitig in die Halterungen.

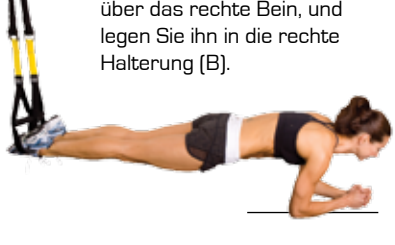
3. Drücken Sie die Fersen nach unten, und strecken Sie die Beine aus.

Zehen in den Halterungen (für Übungen in Bauchlage)

1. Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum TRX.

2. Legen Sie den rechten Fuß mit den Zehen zuerst in die linke Halterung (A). Heben Sie den linken Fuß über das rechte Bein, und legen Sie ihn in die rechte Halterung (B).

3. Drehen Sie sich nach rechts auf den Bauch in die Brettposition, wobei sich die Füße in den Halterungen mitdrehen.

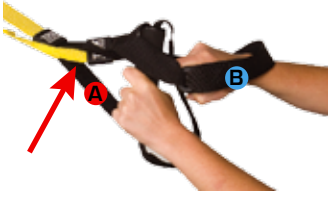


Wie richte ich den TRX® für den Modus mit nur einem Griff ein?

Um einseitige Übungen machen zu können, müssen Sie den TRX für den Modus mit nur einem Griff umstellen.

1. Halten Sie Griff [A] über Griff [B].

2. Führen Sie Griff [B] durch das dreieckige Gurtband von Griff [A]. Wechseln Sie die Hände.



3. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie Griff [A] durch das dreieckige Gurtband von Griff [B] führen. Wechseln Sie die Hände.

4. Ziehen Sie Griff [A] zum Fixieren zu sich. Nach richtiger Befolgung der Anweisungen sollten die Griffe so aussehen wie auf der Abbildung. Auf der DVD wird alles noch einmal genau vorgeführt.

Wie mache ich die TRX®-Übungen leichter oder schwieriger?

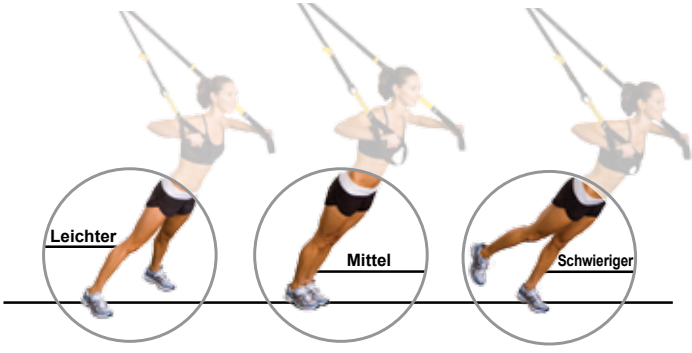
Ändern Sie Ihren Körperwinkel

Die meisten Übungen im Stehen sind umso schwieriger, je steiler der Winkel Ihres Körpers ist. Platzieren Sie Ihre Füße näher am Befestigungspunkt, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen (und umgekehrt).

Wie mache ich die TRX®-Übungen leichter oder schwieriger?

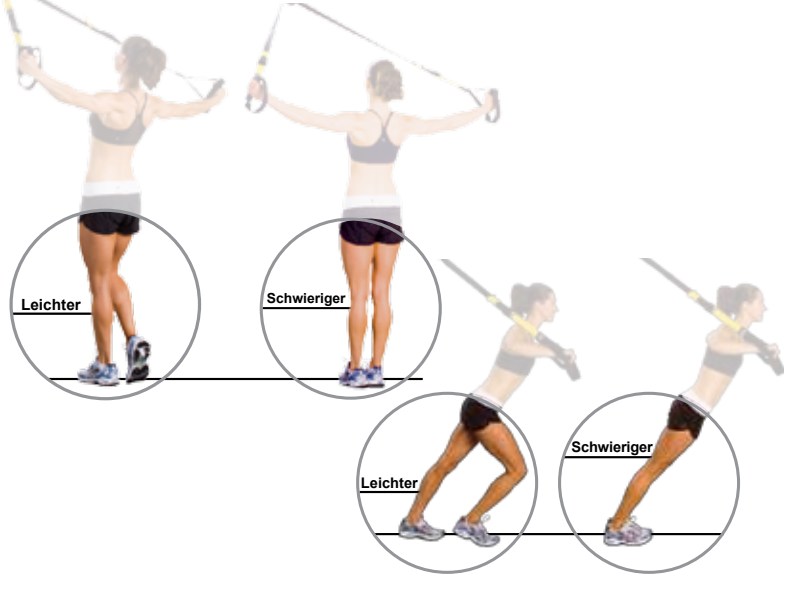
Ändern Sie Ihre Basis

Die meisten Übungen im Stehen werden schwieriger, wenn Ihre Basis kleiner wird. So erhöhen Sie beispielsweise den Schwierigkeitsgrad einer TRX-Brustpresse, indem Sie Ihre Füße zusammenstellen oder ein Bein vor-, rück- oder seitwärts ausstrecken (und umgekehrt).



Setzen Sie eine versetzte Fußposition ein

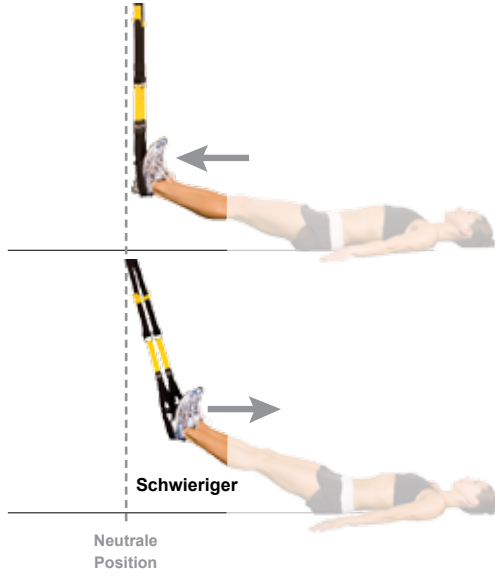
Die meisten Übungen im Stehen werden leichter, wenn Sie einen Fuß leicht nach vorne versetzen und einen Teil Ihres Körpergewichts mit diesem Fuß stützen. Eine versetzte Fußposition ist auch stabiler.



Wie mache ich die TRX®-Übungen leichter oder schwieriger? (Fortsetzung)

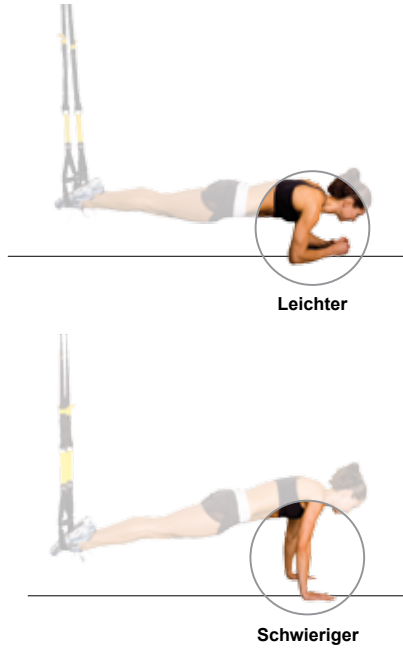
Ändern Sie Ihre Ausgangsposition

Die meisten Bodenübungen werden umso schwieriger, je weiter Sie sich vom Befestigungspunkt befinden (und umgekehrt), wenn Sie mit der Übung beginnen.



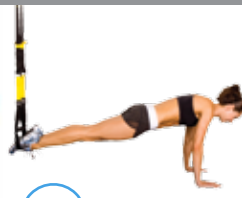
Verlagern Sie Ihren Schwerpunkt

Die meisten Brettübungen auf dem Boden sind leichter, wenn Sie sich mit Ihren Unterarmen abstützen. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf Ihren Händen ab, erhöht das den Schwierigkeitsgrad.



Wichtige Hinweise zum Trainieren mit dem TRX®

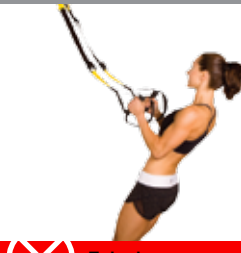
ACHTEN SIE AUF IHRE KÖRPERHALTUNG



Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an. Becken, Schultern und Ohren sollten immer eine Linie bilden.

Falsch | Richtig

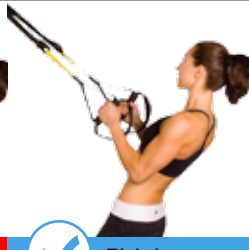
HALTEN SIE DEN TRX IMMER GESPANNT



Die TRX-Bänder sollten während den Übungen niemals locker sein. Achten Sie darauf, dass der TRX immer gespannt ist.

Falsch | Richtig

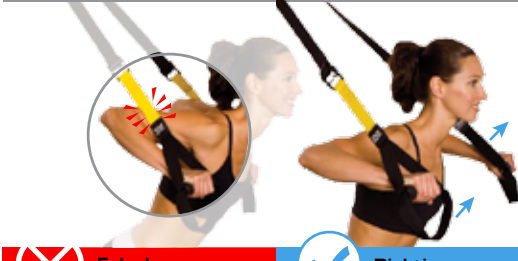
KEIN SÄGEN



Der TRX ist kein Flaschenzug. Machen Sie KEINE Sägebewegungen, die zum vorzeitigen Verschleiß des TRX führen. Üben Sie auf beide Griffe immer denselben Zug aus.

Falsch | Richtig

KEIN REIBEN



Lassen Sie die Bänder nicht gegen Ihre Arme reiben. Das ist unangenehm, und außerdem macht es die Übungen weniger effektiv, wenn der TRX so stabilisiert wird. Um ein Reiben zu vermeiden, heben Sie die Hände höher.

Falsch | Richtig

Was bedeuten die Übungssymbole?

Empfohlene Länge des TRX®

Stellen Sie die Länge des TRX für jede Übung wie unten beschrieben ein:

LÄNGE LANG

Ziehen Sie den TRX vollständig aus, sodass die Fußhalterungen ca. 7 cm über dem Boden hängen.

LÄNGE MITTE UNTERSCHENKEL

Stellen Sie den TRX so ein, dass sich die Fußhalterungen in der Höhe der Mitte Ihrer Unterschenkel befinden bzw. ca. 20 cm über dem Boden.

MITTLERE LÄNGE

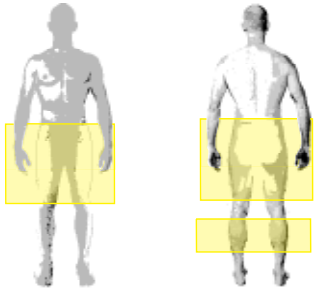
Stellen Sie den TRX auf die mittlere Länge ein, indem Sie die gelben Anpassungsschlaufen an den gelben Doppelmarkierungen fixieren, die in der Mitte des gelben TRX-Bandes eingenäht sind.

LÄNGE KURZ

Verkürzen Sie den TRX so weit wie möglich.

Primärziel:

Hier werden die Bereiche des Körpers gezeigt, auf die die jeweilige Übung ausgerichtet ist.



Programmübersicht

Das TRX®-Basistraining wurde dafür konzipiert, Ihnen die Vorteile der Suspension Training®-Körpergewichtsübungen vorzustellen. Sie werden ein funktionales Training für den ganzen Körper kennenlernen, bei dem Sie selbst die Intensität der einzelnen Übungen bestimmen. Durch die einfache Einstellung und den schnellen Übergang von einer Übung zur nächsten können Sie mit wenig Zeitaufwand in nur 40 Minuten Ihren gesamten Körper trainieren.

Voraussetzungen
Dieses Programm ist für alle Fitnessniveaus geeignet – Voraussetzung ist jedoch, dass Sie aktiv und gesund sind und an keinen Verletzungen leiden.

Achten Sie auf Ihre Sicherheit
Holen Sie sich vor Beginn dieses (oder jedes anderen) Trainingsprogramms ärztlichen Rat ein. Schauen Sie sich die Aufbau- und Nutzungsanweisungen an, und stellen Sie vor Übungsbeginn sicher, dass der TRX sicher befestigt ist. Unterziehen Sie den TRX vor jedem Training einer gründlichen Prüfung, und ersetzen Sie sofort verschlissene oder beschädigte Komponenten. Folgen Sie diesen Richtlinien nicht, kann dies zu Verletzungen führen!

Programmanweisungen
Machen Sie für jede Übung zwei Sets zu je 30 Sekunden. Bei einseitigen Übungen machen Sie 30 Sekunden für jede Seite. Wählen Sie für jedes Set die Ihrem Fitnessniveau entsprechende Progression. Progressionen für die Übungen werden in diesem Handbuch von sehr leicht bis sehr schwierig gekennzeichnet. Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause. Beenden Sie jedes Training mit einer Folge von drei Dehnübungen.

Damit Sie die besten Resultate erzielen, machen Sie dieses Training 2- bis 3-mal pro Woche. Machen Sie dazwischen mindestens 24 Stunden Pause.

Progression
Jedes Training kann so leicht oder schwierig sein wie Sie wollen. Dieses Handbuch und die DVD zeigen verschiedene Progressionen für jede Übung, damit Sie den für Sie richtigen Schwierigkeitsgrad finden. Das Lehrmaterial enthält auch wichtige Hinweise zur richtigen Haltung bei der Ausführung von Übungen und zur Leistungssteigerung. Damit Sie optimale Resultate erzielen, achten Sie beim Trainieren immer auf die richtige Haltung.

Wenn Sie sich mit dem TRX-Basistraining vertraut gemacht haben, versuchen Sie auch die zusätzlichen Übungen auf der Innenseite der TRX-Verpackung. Das Training TRX Endurance Circuit legt den Schwerpunkt auf Ausdauer der Muskeln und aerobe Konditionierung, während TRX Metabolic Blast Kraft und anaerobe Konditionierung trainiert. Mit diesen beiden Programmen zusammen erreichen Sie ein ganz neues Trainingsniveau.

Nächste Schritte
Unter community.fitnessanywhere.com finden Sie Rat von Experten, kostenlose Übungen und Onlinevideos. Außerdem können Sie in unseren TRX-Foren Fragen stellen und Ideen mit anderen austauschen. Schauen Sie sich auch unsere anderen Produkte zum TRX® Suspension Training® und die große Auswahl an spezialisierten Trainingsprogrammen in unserem Internetshop an.

TRX®-Basistrainingsprogramm

1 TRX-Kniebeugenserie

Primärziel:

• Oberschenkel

Progression 1
TRX-Kniebeuge

- Stehen Sie mit dem Gesicht zum TRX, Ellbogen angewinkelt.
- Gehen Sie in den Hocksitz.
- Ihre Knie sollten parallel zu Ihren Zehen sein.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen.

Progression 2
TRX-Kniebeuge
Mit Sprung

- Springen Sie aus der Kniebeuge wieder in die Ausgangsposition zurück.

Progression 3

TRX-Kniebeuge auf einem Bein

Bein auf dem Boden

- Stehen Sie mit dem Gesicht zum TRX, Ellbogen angewinkelt.
- Strecken Sie das rechte Bein aus, die Ferse auf dem Boden.
- Gehen Sie in den Hocksitz.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Nachdem Sie ein ganzes Set gemacht haben, wiederholen Sie die Übung für das andere Bein.

Um die Intensität zu erhöhen, ziehen Sie weniger stark am TRX.

Progression 4

TRX-Kniebeuge auf einem Bein

Mit Sprung

- Führen Sie die Übung mit dem freien Bein ausgestreckt und angehoben durch.
- Springen Sie aus dem Hocksitz wieder in die Ausgangsposition zurück.

2 TRX-Sprintstartserie

Primärziel:

• Unterkörper

Progression 1

TRX-Sprintstart

Beide Füße auf dem Boden

- Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom TRX, den TRX unter den Armen.
- Gehen Sie zurück, bis Ihr Körper einen Winkel von 45° bildet, Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten Bein.
- Nehmen Sie das rechte Bein wieder nach vorne, Füße nebeneinander.
- Nachdem Sie ein ganzes Set gemacht haben, wiederholen Sie die Übung für das andere Bein.

Achten Sie während des gesamten Bewegungsablaufs auf Ihre Körperhaltung.

Progression 2

TRX-Sprintstart

Knie hoch

- Machen Sie die Übung, indem Sie das hintere Knie nach vorne hochziehen.

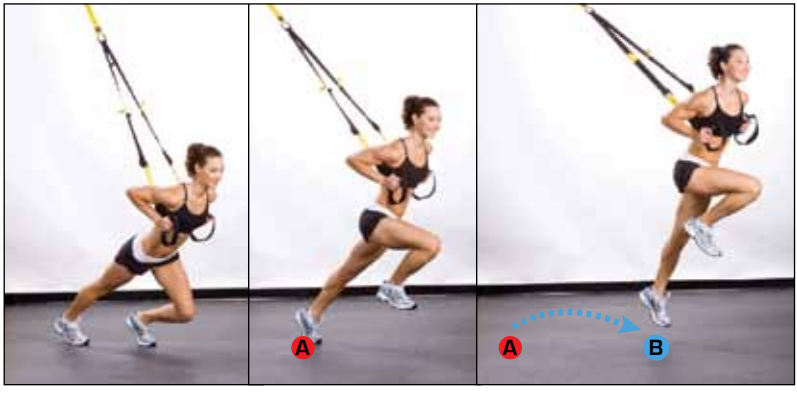
Für einen höheren Schwierigkeitsgrad halten Sie kurz, wenn das Knie oben ist.

Progression 3

TRX-Sprintstart

Mit doppeltem Sprung

- Springen Sie bei dieser Übung erst vorwärts auf das vordere Bein und dann zurück in die Ausgangsposition.



3 TRX-Serie Hintere Oberschenkelmuskulatur

Primärziel:

• Oberschenkel

Progression 1

TRX-Beinbeuge

Fersen unter Befestigungspunkt; Becken unten

- Liegen Sie mit dem Gesicht nach oben, Fersen in den Fußhalterungen unter dem Befestigungspunkt, Becken nach unten, Arme an den Seiten.
- Ziehen Sie die Fersen zum Becken.
- Gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Drücken Sie die Fersen während des gesamten Bewegungsablaufs nach unten.

Progression 2

TRX-Beinbeuge

Fersen unter Befestigungspunkt, Becken oben

- Beginnen Sie mit den Fersen unter dem Befestigungspunkt und dem Becken erhoben.

Legen Sie das Becken zwischen den Wiederholungen nicht ab und bilden Sie mit den Knien einen Winkel von 90°.

Progression 3

TRX-Beinbeuge

Fersen etwas vor dem Befestigungspunkt; Becken und Arme oben

- Beginnen Sie mit den Fersen etwas vor dem Befestigungspunkt, Becken und Arme erhoben.

4 TRX-Ruderserie

Primärziel:

• Oberer Rücken

Progression 1

TRX-Rudern

Mittlerer Körperwinkel; Füße versetzt

- Stehen Sie mit dem Gesicht zum TRX, Füße versetzt, Arme nach vorne ausgestreckt und lehnen sich zurück.
- Ziehen Sie den Oberkörper nach vorne, und spannen Sie dabei die Rückenmuskulatur an.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wechseln Sie nach der Hälfte das Standbein.

Progression 2

TRX-Rudern

Steiler Winkel; enger Stand

- Führen Sie die Übung mit einem engeren Stand durch, und stellen Sie sich näher an den Befestigungspunkt.

Drücken Sie während des gesamten Bewegungsablaufs die Schultern nach unten und beugen die Arme in einem Winkel von 45°.

Progression 3

Einarmiges TRX-Rudern

Mittlerer Körperwinkel; Füße versetzt

- Stellen Sie den TRX für den Modus mit nur einem Griff um.
- Stehen Sie mit dem Gesicht zum TRX, Füße versetzt, nehmen Sie den Griff in die linke Hand und strecken den linken Arm aus.
- Lehnen Sie sich zurück, die freie Hand an der Hüfte abgestützt.
- Ziehen Sie den Oberkörper nach vorne, und spannen Sie dabei die Rückenmuskulatur an.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Nachdem Sie ein ganzes Set gemacht haben, wiederholen Sie die Übung für den anderen Arm.

Wechseln Sie nach der Hälfte das Standbein.

Progression 4

Einarmiges TRX-Rudern

Kleiner Winkel; enger Stand

- Führen Sie die Übung in einem engeren Stand durch, und stellen Sie sich näher an den Befestigungspunkt.

Halten Sie die Rumpfmuskulatur gespannt, und achten Sie auf Ihre Körperhaltung.

5 TRX-Brustpresseserie

Primärziel:

• Brust

Progression 1

TRX-Brustpresse

Füße versetzt

- Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom TRX, Füße versetzt, Arme nach vorne ausgestreckt.
- Bewegen Sie den Oberkörper wie bei einer Liegestütze nach unten.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wechseln Sie nach der Hälfte das Standbein.

Progression 2

TRX-Brustpresse

Weiter Stand

- Stellen Sie die Füße weiter als schulterbreit auseinander.

Wenn die Bänder an Ihren Armen reiben, heben Sie Ihre Hände etwas an.

Progression 3

TRX-Brustpresse

Bein seitlich ausgestreckt

- Strecken Sie bei der Übung ein Bein seitlich aus.

Wechseln Sie nach der Hälfte das ausgestreckte Bein.

Progression 4

TRX-Brustpresse

Steiler Winkel; weiter Stand

- Führen Sie die Übung in einem steilen Winkel durch und stellen die Füße weiter als Schulterbreite auseinander.

6 TRX-Deltamuskel-Fly-Serie

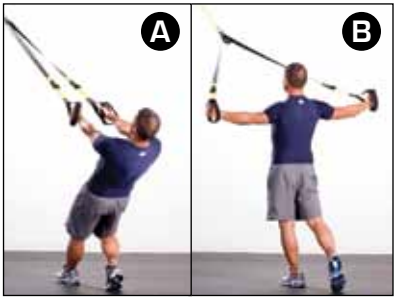
Primärziel:

• Oberer Rücken

Progression 1

TRX-Deltamuskel-Fly

Füße versetzt



- Stehen Sie mit dem Gesicht zum TRX, Füße versetzt, bilden Sie die Endposition T (Bild (B)), und lehnen Sie sich dann zurück in die Anfangsposition (Bild (A)).
- Ziehen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Arme zurück in die Form eines Ts ziehen, verlagern Sie dabei das Gewicht vom hinteren auf das vordere Bein, und schauen Sie dabei auf den Befestigungspunkt.
- Behalten Sie während des gesamten Bewegungsablaufs Ihre Körperspannung bei, und nutzen Sie keinen Schwung.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wechseln Sie nach der Hälfte das Standbein.

- Um die Intensität zu steigern, halten Sie kurz in der Zielposition.

Progression 2

TRX-Deltamuskel-Fly

Füße leicht versetzt

- Führen Sie die Übung mit leicht versetzten Füßen durch.

Wechseln Sie nach der Hälfte das Standbein.

Progression 3

TRX-Deltamuskel-Fly

Weiter Stand

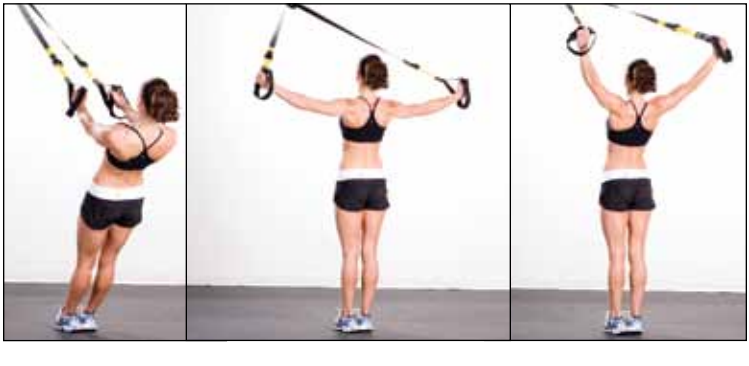
- Stellen Sie die Füße weiter als schulterbreit auseinander.

Progression 4

TRX-Deltamuskel-Fly: T- und Y-Position

Füße zusammen

- Führen Sie die Übung mit geschlossenen Füßen durch und halten die Arme abwechselnd in der T- und der Y-Position.



7 TRX-Aufrollserie

Primärziel:

• Rumpf

Progression 1

TRX-Aufrollen im Stehen

- Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom Befestigungspunkt, Füße schulterbreit auseinander, Arme nach vorne ausgestreckt, in den TRX gelehnt.
- Heben Sie die Arme langsam nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Vorwärtsbewegung Ihre Körperhaltung nicht vernachlässigen.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Beugen Sie die Arme nicht.

Progression 2

TRX-Aufrollen im Knien

Mit dem Gesicht weg vom Befestigungspunkt

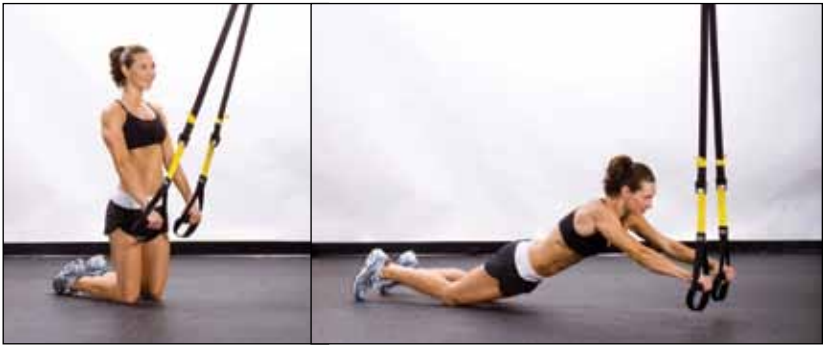
- Knien Sie sich mit dem Gesicht weg vom Befestigungspunkt und den Füßen direkt darunter, Arme nach vorne ausgestreckt.
- Lehnen Sie sich langsam nach vorne, halten Sie dabei den Rücken gerade und die Arme ausgestreckt.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Progression 3

TRX-Aufrollen im Knien

Mit dem Gesicht zum Befestigungspunkt

- Führen Sie die Übung mit dem Gesicht zum Befestigungspunkt durch. In der Zielposition müssen sich die Hände direkt unter dem Befestigungspunkt befinden.



8 TRX-Brettübungsserie

Primärziel:

• Rumpf

Progression 1

TRX-Brett

Auf Unterarmen

- Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußhalterungen unter dem Befestigungspunkt, Knie und Unterarme auf dem Boden.
- Heben und strecken Sie die Knie in eine Brettposition, und halten Sie sie.

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung, lassen Sie das Becken nicht einknicken oder den Rücken gebeugt.

Progression 2

TRX-Brett

Auf Händen

- Führen Sie die Übung auf Händen gestützt aus.

Progression 3
Seitliches TRX-Brett
Auf Unterarm

- Liegen Sie auf die linke Hüfte und den linken Unterarm gestützt, mit den Zehen in den Fußhalterungen unter dem Befestigungspunkt, Beine versetzt, oberes Bein vorne.
- Heben Sie das Becken in eine Brettposition, und halten Sie sie.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Nachdem Sie ein ganzes Set gemacht haben, wiederholen Sie die Übung für den anderen Arm.

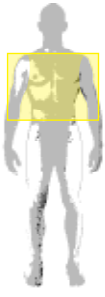
Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie den freien Arm an der Hüfte abstützen oder ihn nach oben strecken.

Progression 4
Seitliches TRX-Brett
Auf einer Hand

- Führen Sie die Übung auf eine Hand gestützt aus.

9 TRX-Crunch-Serie

Primärziel:



• Rumpf

Progression 1

TRX-Crunches

Auf Unterarmen

- Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußhalterungen unter dem Befestigungspunkt, und nehmen Sie die Brettposition auf den Unterarmen ein.
- Heben Sie den Po und ziehen die Knie an die Brust.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

Progression 2

TRX-Crunches

Auf Händen

- Führen Sie die Übung auf die Hände gestützt aus.

Progression 3

TRX-Crunches mit Rotation

Auf Unterarmen

- Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußhalterungen unter dem Befestigungspunkt, und nehmen Sie die Brettposition auf den Unterarmen ein.
- Heben Sie den Po und ziehen die Knie an den rechten Ellbogen.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung, wobei Sie die Knie an den linken Ellbogen ziehen.

Progression 4

TRX-Liegestütze mit Crunch und Rotation

Auf Händen

- Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußhalterungen unter dem Befestigungspunkt, und nehmen Sie die Brettposition auf den Händen ein.
- Heben Sie den Po und ziehen die Knie an den linken Ellbogen.
- Gehen Sie in die Startposition zurück, und machen Sie eine Liegestütze.
- Heben Sie den Po und ziehen die Knie an den rechten Ellbogen.
- Gehen Sie in die Startposition zurück, und machen Sie eine Liegestütze.

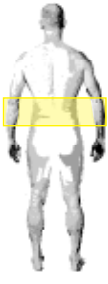
10 TRX-Beweglichkeitsserie

MITTLERE LÄNGE

Progression 1

TRX-Dehnübung für den unteren Rücken

Primärziel:



• Unterer Rücken

- Stehen Sie mit dem Gesicht zum TRX, Arme nach vorne ausgestreckt.
- Ziehen Sie den Po nach unten, Hüften gebeugt. Halten Sie dabei die Knie leicht gebeugt. Halten Sie diese Position.
- Strecken Sie das linke Knie, drehen die Schultern nach links und halten Sie diese Position.
- Gehen Sie wieder zur Mitte zurück.
- Strecken Sie das rechte Knie, drehen die Schultern nach rechts und halten Sie diese Position.
- Gehen Sie wieder zur Mitte zurück.
- Atmen Sie tief ein und aus.
- Halten Sie den Rücken gerade.
- Um die Intensität zu erhöhen, lehnen Sie sich in die Hüfte auf der Seite des gestreckten Beins, während Sie den Quadrizeps anspannen.

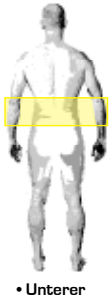
11 TRX-Beweglichkeitsserie

MITTLERE LÄNGE

Progression 1

TRX-Dehnübung für den gesamten Rumpf mit Drehung

Primärziel:



• **Unterer Rücken**

- Stehen Sie mit dem Gesicht zum TRX, Arme ausgestreckt, rechtes über das linke Bein gekreuzt, Becken nach links gedreht.
- Beugen Sie die linke Hüfte nach unten, Oberkörper und Arme drehen sich zum TRX, halten Sie diese Position.
- Drehen Sie den Oberkörper nach links, halten Sie diese Position.
- Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, halten Sie diese Position.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wechseln Sie die Beine, und wiederholen Sie die Übung.

Atmen Sie tief ein und aus.

- Lockern Sie angespannte Muskeln.

TRX-Beweglichkeitsserie

MITTLERE LÄNGE

Progression 1

TRX-Dehnübung für Brust und Rumpf

Primärziel:

• Brust
• Schultern

- Stehen Sie mit dem Gesicht weg vom TRX, Arme in T-Position, Füße versetzt.
- Drücken Sie den Oberkörper nach vorne, bis Sie die Dehnung in Brust und Armen spüren.
- Strecken Sie den linken Arm nach oben, drehen Sie den Oberkörper nach rechts, schauen Sie nach hinten, die Augen auf die rechte Hand gerichtet.
- Kippen Sie das Becken, strecken Sie den rechten Arm nach oben, drehen Sie den Oberkörper nach links, schauen Sie nach hinten, die Augen auf die linke Hand gerichtet.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wechseln Sie die Beine, und wiederholen Sie die Übung.

Atmen Sie tief ein und aus.

- Drücken Sie die hintere Ferse auf den Boden, beugen Sie das hintere Knie und spannen die rechte Pomuskulatur an, um Hüftbeugemuskel und Wade zu dehnen.

Übungstabelle

Machen Sie für jede Übungsserie zwei Sets zu je 30 Sekunden. Bei einseitigen Übungen machen Sie 30 Sekunden für jede Seite. Wählen Sie für jedes Set die für Ihr Fitnessniveau entsprechende Progression. Übungsprogressionen sind von leicht bis schwierig aufgelistet. Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.

Nr.	Übung
1	TRX-Kniebeugenserie (zwei Sets à 30 Sekunden)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
2	TRX-Sprintstartserie (zwei Sets à 30 Sekunden, ein Set pro Bein)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
3	TRX-Serie Hintere Oberschenkelmuskulatur (zwei Sets à 30 Sekunden)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
4	TRX-Ruderserie (zwei Sets à 30 Sekunden)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
5	TRX-Brustpresseserie (zwei Sets à 30 Sekunden)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
6	TRX-Deltamuskel-Fly-Serie (zwei Sets à 30 Sekunden)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
7	TRX-Aufrollserie (zwei Sets à 30 Sekunden)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
8	TRX-Brettübungsserie (zwei Sets à 30 Sekunden, ein Set pro Bein)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
9	TRX-Crunch-Serie (zwei Sets à 30 Sekunden)
	Machen Sie nach jedem Set 30 Sekunden Pause.
10 11 12	TRX-Beweglichkeitsserie