

# Schlingentraining

**mit dem TRX**

Ich wünsche euch allen viel Erfolg und Spass!!!!

Siegi Maier



## **Tipps und Tricks** **für das Training mit dem TRX**

Das Schlingentraining-System-TRX ist ein Trainings-System für den ganzen Körper. Es wird immer der Rumpf mit trainiert!

Bei dieser Trainingsform wird sensomotorisch trainiert.  
Hier lernen die Muskelketten ein effektiveres Zusammenspiel.

Um mit dem TRX den ganzen Körper zu trainieren, kannst du dich an dem folgenden Übungskatalog orientieren.  
Mach dazu alle Übungen nach einander durch.  
Möchtest du einen Teilbereich des Körpers bearbeiten, kannst du die Übungen, für diesen Körperteil, auch einzeln durchführen.

Du kannst das Trainingsniveau individuell gestalten, in dem du den Abstand deines Standes zum TRX-Aufhäng-Punkt veränderst.

Um eine Kraftsteigerung zu erreichen, macht es Sinn, regelmäßig und mit System zu trainieren.  
Auf Trainingseinheiten müssen Trainingspausen folgen.  
Der Körper braucht mindestens 2 Tage, um ein TRX Training verarbeiten zu können.

Am besten eignen sich Trainings Sätze mit 8-20 Wiederholungen.  
Diese Trainings Sätze 3 mal, für jede Seite, durchführen.

Training, das länger als 1 Stunde dauert macht keinen Sinn.  
Die Muskulatur ist dann leer und kann die nötige Spannung nicht mehr aufbauen.

Du mußt die Bewegungen immer langsam und kontrolliert ausführen.

Denke immer daran, die Gesundheit ist wichtiger, als die Leistung.

# **Training mit dem TRX**

- 1. Nur nach Einweisung trainieren.**
- 2. Vor dem Training das TRX auf Schäden kontrollieren.  
Bei Beschädigung, kein Training!**
- 3. Nur trainieren, wenn kein grippaler Infekt besteht.**
- 4. Trainiere mit dem TRX nur, wenn du dich mindestens  
10 Min. warm gemacht hast.**
- 5. Bei Schmerzen oder plötzlich auftretendem Schwindel,  
die Übung abbrechen.**
- 6. Hinweise auf den folgenden Beschreibungen beachten.**

## Übung

### **Kniebeuge**

Körperteil: Beine  
Hintern  
Rumpf

**TRX mittel**

Ausführung: Beide Beine auf dem Boden.  
Fersen bleiben auf dem Boden.  
Gesäß nach hinten strecken,  
beim in die Hocke gehen.  
Knie so weit beugen, wie möglich,  
nicht über die Fußspitzen.

Ausgangsstellung:



Endstellung:



## Übung

### **Einbeinige Kniebeuge**

Körperteil:

Beine  
Hintern  
Rumpf

**TRX mittel**

Ausführung:

Einbeinstand, freies Bein nach vorne gestreckt.  
Ferse bleibt am Boden.  
Bein langsam beugen.  
Freies Bein bleibt nach vorne gestreckt.  
Knie so weit beugen, wie möglich,  
nicht über die Fußspitzen.

Ausgangsstellung:

Endstellung:



## Übung

### **Hängende Kniebeuge**

Körperteil:

Beine  
Hintern  
Rumpf

**TRX lang**

Ausführung:

Einbeinstand, hinteres Bein eingehängt.  
Ferse bleibt auf dem Boden  
Bein langsam Beugen  
Knie so weit beugen, wie möglich,  
nicht über die Fußspitzen.

Ausgangsstellung:



Endstellung:



## Übung

### **Hängende Beinbeuge**

Körperteil:

Beine  
Hintern  
Rumpf

**TRX lang**

Ausführung:

Fersen in die Schlaufen legen.  
Zehen nach oben anziehen  
Knie beugen, Fersen Richtung Gesäß  
Hände stabilisieren neben dem Körper  
Schultern bleiben am Boden.

Ausgangsstellung:

Endstellung:



## Übung

### **Crunches**

Körperteil: Bauch  
Rumpf

**TRX lang**

Ausführung: Füße in die Schlaufen stecken.  
Zehen anziehen.  
Körperspannung aufbauen.  
Knie Richtung Brust ziehen.

Ausgangsstellung:

Endstellung:





## Übung

### **Brett in Bauchlage**

Körperteil:

Bauch  
Rumpf

**TRX lang**

Ausführung:

Füße in die Schlaufen stecken.  
Körperspannung aufbauen.  
Körperspannung halten.

Ausgangsstellung:

Endstellung:



## Übung

### Seitstütz

Körperteil:

Bauch  
Rumpf

TRX lang

Ausführung:

Füße in die Schlaufen stecken.  
Seitlich drehen.  
Auf Unterarm stützen, Ellbogen ist unter Schulter.  
Körperspannung aufbauen.  
Hüfte heben und senken

Ausgangsstellung:

Endstellung:



## Übung

### **Brustpresse**

Körperteil:

Brust  
Trizeps  
Schulter  
Rumpf

**TRX mittel**

Ausführung:

Hände in die Schlaufen.  
Körperspannung aufbauen.  
Arme beugen.  
Hände so hoch halten, dass Schlaufen  
nicht an Armen reiben.

Ausgangsstellung:



Endstellung:



## Übung

### Liegestütz

Körperteil:

Brust  
Trizeps  
Schulter  
Rumpf

TRX lang

Ausführung:

Füße in die Schlaufen stecken.  
In Bauchlage Körperspannung aufbauen.  
Hände unter den Schultern, Ellbogen körpernah  
Arme langsam beugen.

Ausgangsstellung:

Endstellung:



## Übung

### **Rudern**

Körperteil: Rücken  
Bizeps  
Rumpf

**TRX mittel**

Ausführung: Hände in die Schlaufen.  
Körper nach hinten "fallen" lassen.  
Körperspannung aufbauen.  
Arme eng an den Körper heranziehen.

Ausgangsstellung:



Endstellung:



## Übung

### **Delta T**

Körperteil:

Schulter  
Rücken  
Rumpf

**TRX mittel**

Ausführung:

Hände in die Schlaufen.  
Körper nach hinten "fallen" lassen.  
Körperspannung aufbauen.  
Arme gestreckt nach hinten ziehen.  
Schulterblätter zusammen ziehen

Ausgangsstellung:



Endstellung:

