17.11.2011 - TRX Suspension Trainer ermöglicht hoch intensives Ganzkörper-Workout

Training für Koordination, Kraft und Stabilität an nur einem Gerät

zur Originalnachricht mit Bild

Kraftausdauer, Schnell- und Maximalkraft, Koordination und Stabilität. Jede dieser Fähigkeiten erfordert ein gezieltes Training - und nur ein Gerät: den TRX Suspension Trainer. Das Schlingentraining ermöglicht ein einzigartiges Ganzkörper-Workout. Denn bei jeder Übung werden Balance, Grundspannung und Koordination automatisch verbessert und zugleich eine Vielzahl an Muskelgruppen aufgebaut und gestärkt. Im Physio- und Reha-Bereich längst etabliert, erobert das innovative Gerät nun auch den Fitnessmarkt. Profi-Sportler sind überzeugt.

Man braucht nicht viel, um fit zu werden und sich zu verausgaben. Das beweist der TRX Suspension Trainer aus den USA. Transatlantic Fitness macht ihn dem deutschen Markt zugänglich. Der Sportler benötigt nur dieses System aus zwei Gurten und Seilen, das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand und 20 Minuten Zeit. Das reicht, um ein hoch intensives Ganzkörper- und Muskelaufbautraining zu absolvieren, das diesen Namen auch verdient. Es zielt auf den gesamten Bewegungsapparat ab, eine Vielzahl an Muskelgruppen wird dabei auf verschiedenen Ebenen gestärkt. Das Ergebnis ist ein perfektes intermuskuläres Zusammenspiel. Mit dem TRX Suspension Trainer werden generell Muskelpartien gestärkt, die viele Trainingsmethoden vernachlässigen, obwohl sie entscheidend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind. Dazu gehören vor allem die Tiefen- und die Rumpfmuskulatur.

Tiefen- und Rumpfmuskulatur: Basis für einen dauerhaften Trainingserfolg

Die Rumpfmuskulatur ist Basis für Stabilität, Balance sowie kraftvolle und zugleich gesunde Bewegungen. Sie reguliert die Flexibilität im Körper und beeinflusst die gesamte Koordination und Leistungsfähigkeit. Eine schwache Rumpfmuskulatur ist einer der Hauptgründe für Rückenschmerzen. Trotz dieser Tatsachen wird auf ein gezieltes Training oft verzichtet. Mit dem TRX Suspension Trainer dagegen wird die Rumpfmuskulatur automatisch aktiviert. Denn bei jeder Übung setzt der Sportler das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand ein. Über eine Vielzahl an Muskelgruppen, besonders im Rücken- und Bauchbereich, muss er eine Grundspannung aufrecht erhalten. Dies stärkt zugleich die Tiefenmuskulatur, welche nicht willentlich angesteuert werden kann und viele Trainingsgeräte nicht erreichen. Sie ist wie eine starke Rumpfmuskulatur Basis für einen dauerhaften Erfolg ohne muskuläre Dysbalancen.

Jedes Trainingsziel, jedes Alter, jedes Leistungslevel

In jeder Hinsicht steht der TRX Suspension Trainer für ein hohes Maß an Flexibilität. Denn damit kann der Sportler im Freien, zu Hause oder auf Reisen trainieren. Dies ermöglicht zum einen das einfache Befestigungssystem, mit dem sich das Gerät in weniger als einer Minute aufbauen lässt. Zum anderen überzeugt das geringe Gewicht: Mit gerade einmal 800 Gramm kann man es überall mitnehmen.

Außerdem ist das Gerät für jede Sportart, jedes Alter, jede Leistungsstufe und jedes Trainingsziel geeignet. Denn die zahlreichen Übungen im Stehen oder Liegen an dem unelastischen Schlingensystem lassen sich individuell in der Belastungsintensität variieren: Es genügt, die Körperposition zum Aufhängungspunkt leicht zu verändern, und schon ist die Anstrengung deutlich größer oder geringer. Gleichzeitig werden Fettverbrennung und Stoffwechsel angeregt. Je nach Ziel kann der Athlet so an seiner Kraftausdauer, Schnell- oder Maximalkraft arbeiten. Gleichermaßen stellt das instabile Gurtsystem hohe Anforderungen an die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit. Beides kann durch gezielte Übungen verstärkt trainiert werden.

Profi-Sportler sind überzeugt

Seinen Ursprung hat das Schlingentraining in der Physiotherapie. Schon lange sind Experten im Bereich der Rehabilitation nach Sportverletzungen, in Rehapraxen und in der Chiropraktik überzeugt von der Methode. Der Suspension Trainer von TRX ist nun der erste Schlingentrainer, der im Fitnessbereich eingesetzt wird. Er ist das Ergebnis jahrelanger praxisnaher Forschung und Entwicklung. Leistungssportler sind bereits überzeugt. "Der TRX ist mein Fitnessgerät, um Kraft, Koordination und Rumpfstabilität zu trainieren", sagt Fußball-Profi Piotr Trochowski, der zu dieser Saison vom HSV Hamburg zum FC Sevilla wechselte.

Transatlantic Fitness bringt den TRX Suspension Trainer nach Deutschland

Dem Grundsatz der Ganzheitlichkeit folgt auch das Gesamtpaket von Transatlantic Fitness. Als Systemanbieter liefert das Unternehmen zu jedem Gerät eine Trainings-DVD mit einem umfassenden Übungsangebot. So kann jeder für sich unter professioneller Anleitung trainieren und schon innerhalb kürzester Zeit persönliche Erfolge spüren und sehen. Transatlantic Fitness ist dabei exklusiver Importeur der TRX Produkte. Dank dem Team können auch Athleten in Deutschland von dem innovativen TRX Suspension Trainer profitieren. Denn das Unternehmen hat sich zur Aufgabe gemacht, effektive und innovative Trainingsmethoden sowie Produkte aus den USA in Deutschland zu etablieren. Der TRX Suspension Trainer gehört auf jeden Fall dazu.

spoteo - Sporttechnologie online
http://www.spoteo.de/
Kontakt: kontakt@spoteo.de