

TRX-Kraftraining / TRX-Kraftausdauer

- TRX ist ein Schlingentrainingssystem:



- 1-3 Übungsrounden mit **8 Übungen** // als Kreistraining jede Übung 1x und dann zur nächsten Übung oder gepaart, Bsp.: „TRX-Kniebeuge+TRX-Rudern“ und „Liegestütze“ gepaart, dann „TRX-Ausfallschritt“ und „TRX-Rudern stehend“ gepaart, u.s.w.
 - **Übungszeit:** 10-20x je Übung o. 30sek-1min. // **Pause:** 15sek. – 45sek. zw. jeder Übung
 - **Kriterium:**
 - TRX-Seile / Schlingen müssen **immer** auf Spannung sein bzw. festgehalten werden / dürfen nicht durchhängen, sicherer Stand
 - **Atmung anpassen: ausatmen bei der Anstrengung** (Liegestütze: rausdrücken, Kniebeuge: Streckung, Crunch hängend in TRX-Liegestützpos., Füße im TRX: beim ranziehen der Beine (Knie zum Bauch) ausatmen)
- ➔ Wir wollen **gegen die Ermüdung der Muskeln kämpfen** und gleichzeitig die Bewegungen so genau / exakt wie möglich ausführen (hohe Qualität bei steigender Belastung)
- ➔ Wer Tipps braucht – meldet euch bei euren Trainern 😊
- **Beispiel:** 30sek. üben - 30sek. Pause, 30sek. üben - 30sek. Pause, u.s.w. (von einfach steigern zu schwer)

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
1. TRX-Kniebeugen + TRX-Rudern		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Griff geschlossen (Daumen) ➤ Kniewinkel etwas unter 90Grad ➤ aufrechter Rücken ➤ Füße schulterbreit flach auf dem Boden ➤ Ruderzug bei Aufwärtsbewegung
2. TRX-Liegestütz		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ➤ Brust zwischen den Armen / Händen ➤ Finger zeigen nach vorn (Handflächen nach unten) - Obergriff ➤ Beine-Becken-Rücken in einer Linie halten

Name	Beschreibung / Bild	Tipps
<p>3.</p> <p>TRX- Ausfallschritt (hängend)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ vorderes Bein: Fuß setzt flach auf, Knie schiebt NICHT über Fußspitze ➤ aufrechten Rücken halten ➤ hinteres Bein: Knie ist etwas hinter Hüfte, Knie schwebt flach über Boden ➤ I: Arme seitlich nach hinten öffnen, Schritt nach vorn Achtung, folgend: Fuß in der Schlinge ➤ II: hängendes Bein schiebt nach hinten unten, Standbein beugt (Knie schiebt NICHT über Fußspitze) ➤ III: wie II: beim strecken springen (hopsen)
<p>4.</p> <p>TRX- Rudern stehend</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Körper in einer Linie, nach hinten geneigt, gestreckte Arme, Obergriff ➤ Arme eng am Körper nach hinten ziehen (Ellenbogen hinter Rücken ziehen) ➤ Hände auf ca. Brusthöhe ➤ Arme eng am Körper entlang ausstrecken, zurück in die Ausgangsposition
<p>5.</p> <p>TRX-Crunch hängend in Unterarmstütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Füße parallel in Schlingen einhängen (Bauchlage) ➤ Unterarmstützposition, Körper in einer Linie ➤ Knie zum Bauch ziehen, Gesäß nach oben (Achtung: Abstand zum Boden, wie tief hängen die Schlingen?) ➤ Beine strecken, Körper in Linie, nicht durchhängen
<p>6.</p> <p>TRX- Kniebeuger (Hamstring- Curl, Oberschenkel- rückseite)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Körper in einer Linie, Rückenlage, Füße in den Schlingen, Beine gestreckt ➤ Becken ausheben; Füße stabil zusammenhalten ➤ Boden nicht mit Becken berühren(Grundspannung) ➤ Ausgangspos.: Körper in einer Linie von Schulter bis Fuß (liegend) ➤ Knie beugen (Füße zum Po ziehen) + Becken heben ➤ Beine strecken + Becken senken (nicht Boden berühren)

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
<p>7. TRX-Butterfly reverse (fliegende)</p> <p><i>anspruchsvoll</i></p>	 <p>Erinnerung, gerade hier wichtig: TRX-Schlingen immer auf Spannung halten</p>  <p>(einfachere Variante mit Schrittstellung)</p>  <p>(Endposition)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausgangspos.: Körper in einer Linie; Körper nach hinten geneigt; gestreckte Arme; Griff geschlossen, Handflächen zueinander ➤ gestreckte Arme nach außen ziehen („Vorhang“ aufziehen) ➤ Hände, Arme und Körper in einer Linie (Arme seitlich gestreckt offen) ➤ Arme kontrolliert vor dem Körper gestreckt zusammenführen (sich mit Spannung langsam wieder hinterneigen und dabei Körper in Ausgangsposition zurückführen) ➤ vermeidet den Ellenbogen zu beugen, versucht die Arme so gestreckt wie möglich zu halten
<p>8. TRX-Sit-Up hängend (Füße in den Schlingen)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Körper in einer Linie; Rückenlage; Oberkörper auf dem Rücken liegend; Füße in den Schlingen mit Druck auf die Schlingen (Fersen) ➤ Oberkörper nahe Oberschenkel; kurz halten; Schlingen ruhig halten ➤ Oberkörper senken; Schultern nicht ablegen; Bauch angespannt halten