

Ein echter Allrounder - der TRX Suspension

Datum: 14.12.2010 08:07

Kategorie: Sport

Pressemitteilung von: personal-trainer-kiel

Von den Lesern der bekannten amerikanischen Zeitschrift "Men's Health" wurde er bereits zum Produkt des Jahres 2009 gekürt, auch hierzulande erobert der TRX Suspension in letzter Zeit den Markt. Das einfache und flexible Trainingsgerät, das aus einem Gurt- und Seilsystem besteht, wurde ursprünglich in Norwegen für die Physiotherapie entwickelt und vor allem durch den US-Amerikaner Randy Hetrick zum TRX vereinfacht und verfeinert.

Und so funktioniert's

Ein Versuch lohnt sich allemal. Denn der TRX Suspension trainiert praktisch alles: Kraft, Ausdauer, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit. Das Prinzip ist dabei ganz einfach: Es handelt sich um zwei dehnbare und äußerst widerstandsfähige Seile, die mithilfe von Verankerungssystemen befestigt werden und Schlaufen für Arme und Beine beinhalten. Dabei arbeiten die Schwerkraft und der eingesetzte Trainingsaufwand gegeneinander und bringen den Körper so in Form. Trainiert werden kann mit dem TRX Suspension praktisch alles: alle Teile der Beinmuskulatur, der Bauchmuskulatur, der Rücken- und Rumpfmuskulatur, Armmuskulatur, usw. Es handelt sich um ein sogenanntes instabiles System, das das sensomotorische Training anregt. Dies bedeutet, dass Sinne und Motorik zusammenarbeiten – eines der unschätzbaren Vorteile des TRX Suspension.

Da der TRX Suspension einfach zusammengefaltet werden kann und wenig wiegt, kann er überallhin mitgenommen und beispielsweise an Türen oder an Bäumen zum Training im Freien befestigt werden.

Besondere Vorteile

Günstig ist an dem Trainingsgerät neben der Möglichkeit, den ganzen Körper schonend zu trainieren, die Kombinationsmöglichkeit aus Kraft- und Ausdauertraining. Beides zusammen wirkt sich bei richtiger Ernährung bekanntlich positiv auf das Gewicht und die Fitness aus. Welche Akzente gesetzt werden, ob eher Muskelaufbau oder Ausdauer trainiert wird, dies ist allerdings jedem einzelnen überlassen.

Ein weiteres Plus ist, dass jedermann - gleich welchen Alters, Fitnesslevels oder Gewichts - damit arbeiten kann, denn der TRX Suspension passt sich federnd an und kann mit über 500 Kilo belastet werden. Er ist damit sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Sportprofis wie zum Beispiel Profiradler haben das Allround-Trainingsgerät schon länger für sich entdeckt.

Neben der ungeheuren Vielfalt an verschiedenen Trainingsmöglichkeiten hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer wirkt sich der TRX Suspension auch positiv auf die Gelenke aus, die mehr Stabilität bekommen - und auf die Sportbegeisterung. Denn wie bestätigt wurde, zeitigt das Trainingsgerät schon früh Trainingserfolge, was Lust auf mehr Bewegung macht, wobei der Motivationsfaktor nicht unterschätzt werden sollte. Insbesondere bei Problemen im Bereich der Schultern oder des Rückens können sehr früh Erfolge erzielt werden. Endlich schmerzfrei – sicher ein erstrebenswertes Ziel.

Der Personal-Trainer-Kiel André Leisner, der sich den Bedürfnissen des einzelnen beim Training individuell anpasst, arbeitet schon länger mit dem TRX Suspension.

Selbstverständlich ist ein Training unter fachlicher Anleitung gezielter und effektiver. Insbesondere beim TRX Suspension sollte unter fachlicher Anleitung gearbeitet werden, um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen. Mit über 100 Übungsmöglichkeiten steht hier ein schier unerschöpfliches Potenzial für die Verbesserung der Gesundheit zur Verfügung.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Personal-Trainer-Kiel
Bischof-Bertold-Str. 2e
24223 Schwentinental

Inhaber: Personal Trainer André Leisner

E-Mail: info@personal-trainer-kiel.de
Homepage: <http://www.personal-trainer-kiel.de>
Mobilnummer: 0176/784 944 83

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt.⁶⁷