

Erscheinungsdatum: Okt. 2011
Rubrik: Fitness
Auflage: 262.922
Kontakte: * 841.350

Medienart: Print
Medientyp: Publikumspresse
Erscheinungsweise: monatlich
Seite: 34-37



FITNESS

Schwebe-Station
 Der „TRX Frame“
 wird vor allem in
 Studios genutzt

Das Schlingen-Workout mit dem „TRX Suspension Trainer“ gilt unter Fitness-Experten als Revolution. SHAPE-Redakteurin Esther Frangenberg hat das neue Trend-Tool aus den USA für Sie getestet!

Lassen Sie sich HÄNGEN!

Schwarz-gelbe Nylonbänder baumeln vor meiner Nase von einem Metallgerüst herab, das an eine Kinderschaukel erinnert. Und diese schlichten Gurte sollen die neue Fitness-Revolution aus den USA sein? Dass der „TRX Suspension Trainer“ (Suspension: englisch für Aufhängung) jedoch alles andere als harmlos ist, bekomme ich beim Probe-Workout mit dem Münchner Personal Trainer und TRX-Experten Marcel John am eigenen Leib zu spüren. Ob bei der einbeinigen Kniebeuge („Power Lunge“) oder im Seitstütz („Side Plank“) – bei jeder der über 300 möglichen Übungen befinden sich entweder meine Hände oder Füße in den Schlaufen. Was meinen Körper bei den Moves in einen Schwebezustand bringt, in dem ich permanent mit Schwerkraft und Gleichgewicht zu kämpfen habe. „TRX ist aktuell das härteste Ganzkörpertraining“, erklärt mir Marcel, „denn die Moves beanspruchen immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und durch die Instabilität der Seile werden die Übungen noch anspruchsvoller – das setzt höhere Trainingsreize und macht das Workout doppelt so effektiv wie ein normales Programm.“ Selbst bei einfachen Moves muss ich alles geben, um durchzuhalten. Jede der acht Übungen absolviere ich zweimal für 30 Sekunden, dazwischen mache ich 30 Sekunden Pause. Nach dem kurzen, aber heftigen Testprogramm schwebe ich weiter – nicht in den Seilen, dafür auf Wolke sieben: Ich habe mich auf Anhieb in das TRX-Workout verliebt.



WARM-UP SQUATS Die Handschlaufen des TRX greifen, Arme anwinkeln und die Gurte im hüftbreiten Stand unter Spannung bringen. Knie beugen, den Po nach unten absenken, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Arme lang, Daumen zeigen nach oben (A). Die Beine wieder strecken und den Körper in eine leichte Schräglage bringen, Ellbogen dabei zur Seite ziehen, Handrücken zeigen nach oben (B). 2 x 30 Sekunden.



Power Lunge
 Etwa 1,5 Meter vor der Aufhängung mit dem Rücken zum TRX stehen, linken Fuß in eine der Schlaufen einfädeln. Rechtes Bein beugen, das Knie sollte dabei hinter den Zehenspitzen bleiben. Linken Arm nach vorne nehmen (A). Rechtes Bein strecken und das linke Knie dynamisch nach oben ziehen. Rechten Arm nach vorne, linken Arm nach hinten (B). 30 Sekunden pro Seite.

SINGLE ROW
 Aufrechter Stand, Blick zum TRX, mit links einen Handgriff fassen, den Arm beugen, Gurt unter Spannung bringen. Linken Arm langsam strecken, Oberkörper und Beine bilden in Schräglage eine Linie, dabei auf den Fersen stehen. Rumpf zur rechten Seite drehen, rechten Arm nach hinten (A). Oberkörper und rechten Arm nach vorne ausrichten, linken Ellbogen seitlich zu den Rippen ziehen, Körper aufrichten (B). 30 Sekunden pro Seite.

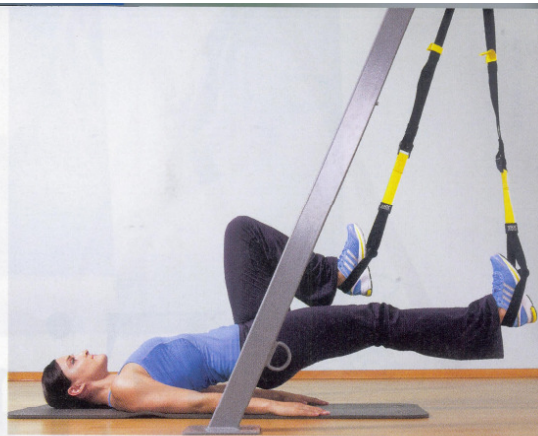


TRICEPS PULL
 Im Stand mit dem Rücken zum TRX die Handgriffe fassen. Arme etwa auf Schulterhöhe nach vorne strecken. Füße leicht versetzt aufstellen, Körper in Schräglage bringen (A). Ellbogen beugen, sodass Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden (B). Arme wieder strecken. 2 x 30 Sekunden.

„Meine Muskeln zittern! Schon nach 20 Sekunden bin ich am Limit!“

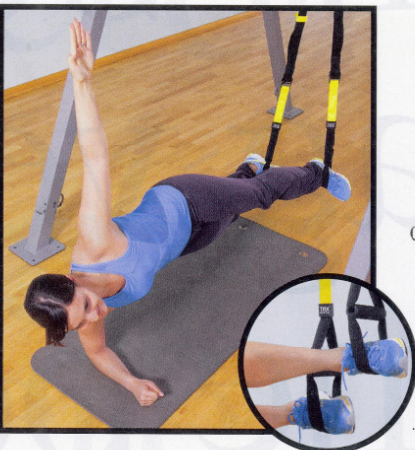
AIR BRIDGE

Auf eine Matte unter dem TRX setzen, Fersen in die Fußschlaufen einhängen und auf den Rücken legen. Arme lang neben dem Körper ausstrecken. Po und unteren Rücken anheben, Beine strecken. Dann das rechte und linke Knie im Wechsel beugen und zum Körper ziehen, Zehenspitzen zur Decke. 2 x 30 Sekunden.



SIDE PLANK

Auf die rechte Seite legen, Füße seitlich in die Schlaufen fädeln. Die Gurte hängen senkrecht nach unten. Auf den rechten Unterarm stützen, das Becken heben, bis Oberkörper, Hüfte und Beine sich auf einer Ebene befinden. Linken Fuß vor den rechten schieben. Den freien Arm nach oben strecken. Position halten. 30 Sekunden pro Seite.



Jetzt sind Sie dran!

Sie wollen auch mal in den Seilen hängen? Mittlerweile bieten über die Hälfte der deutschen Studios „TRX Suspension Training“ in Einzelstunden und in Gruppenkursen an (z. B. Fitness First, Body & Soul, Meridian Spa). Wer lieber zu Hause schwitzen möchte, bestellt sich das TRX-Basispaket (Befestigung an Decke oder Balken) inkl. Übungs-Booklet und Workout-DVD (209 €). Der TRX-Türanker (39 €) ermöglicht das Training auf Reisen, im Büro oder wann immer Sie keine Möglichkeit haben, die Gurte an der Decke zu befestigen. Einfach den Anker über die Tür legen, Tür schließen und los geht's. Infos: www.transatlantic-fitness.com

FLYING CRUNCH

Vierfüßlerstand mit dem Rücken zu den Gurten. Die Füße in die unteren Schlaufen hängen, Zehen zeigen zum Boden. Dann die Beine strecken, sodass Kopf, Rumpf und Beine eine gerade Linie bilden. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultern (A). Po nach oben schieben, die Füße in Richtung Arme ziehen (B). Wieder zurück zu A. 2 x 30 Sekunden.



EXPERTE

Marcel John, 27, arbeitet als Personal Trainer in München und ist Ausbilder für das TRX Suspension Training. www.munichmovement.de

SHAPE 37

*Faktoren zur Ermittlung der Kontakte (Leser pro Ausgabe): Online 1 / Tages- und Wochenpresse 2,3 / Publikumspresse 3,2 / Special Interest 4,0 / Fachpresse 4,2