



## **i** Schlingentraining

Das Schlingentraining ist eine anspruchsvolle Trainingsmethode, die sich perfekt für ein **funktionelles Ganzkörper-Workout** eignet. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit sowie die Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Das Trainingsprinzip der Schlingen ermöglicht völlig freie Bewegungen in alle Richtungen. Je nach Übung hängt sich der Trainierende mit Händen oder Füßen in die Schlaufen ein. **Das eigene Körpergewicht dient dabei als Trainingswiderstand.** Durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt kann die Intensität der Übungen schnell und einfach variiert werden.



Modell	1  TRX Suspension Trainer Move	2  TRX Suspension Trainer Burn	3  TRX Suspension Trainer Home 2	4  TRX Suspension Trainer Pro
Griffe	Komfortable Schaumstoffgriffe	Komfortable Schaumstoffgriffe	Komfortable Schaumstoffgriffe	Robuste Gummigriffe
Ausgleichsschleife	Patentierete Ausgleichsschleife	Patentierete Ausgleichsschleife	Patentierete Ausgleichsschleife	Patentierete Kevalar Ausgleichsschleife
Belastungsgrenze	159 kg	159 kg	180 kg	600 kg
Aufhängehöhe	Bis 2,75 m	Bis 2,75 m	Bis 2,75 m	Bis 3,80 m
Karabiner	Karabiner für schnelle und flexible Montage	Karabiner für schnelle und flexible Montage	Karabiner für schnelle und flexible Montage	Verschleißbarer und stabiler Karabiner (bis 600 kg)
Zubehör	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> <li>✓ 3 Monate Gratis-Zugang zur TRX App</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor Pro</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> <li>✓ TRX Armband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor Pro</li> <li>✓ TRX Extender (Gelb), 98 cm</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> <li>✓ TRX Armband</li> </ul>
Videomaterial	3 Video-Workouts als Download	6 Video-Workouts als Download	105 Minuten (online)	45 Minuten (online)
Artikelnummer	11 292 4003	11 292 4104	11 107 3443	11 107 3430
Preis	99,95	149,95	199,95	269,95



## 5 | TRX Rip Trainer Basic Kit

Entwickeln Sie mit dem TRX Rip Trainer mehr Rotationskraft, Schnelligkeit und Rumpfstabilität und verbessern Sie mit dem intensiven (Metabolic)-Workout gleichzeitig Ihre Ausdauer. Der TRX Rip Trainer besteht aus einer an einem elastischen Band befestigten Stange. Das Band lässt sich auf unterschiedliche Weise fixieren. Ziel der Übungen ist, mittels kraftvoller Bewegungen aus dem gesamten Körper heraus gegen den Widerstand des elastischen Bandes zu arbeiten. Inkl. Trainings-DVD, Übungsanleitung, Medium Resistance Cord, Nylon-Beutel und Türhaken.

**Video online**  
Stück 199,-

11 107 3384

## Deckenhalterung



## 6 | TRX X Mount Wand-/Deckenbefestigung

Neue Variationsmöglichkeiten in punkto Widerstandsdosierung und Übungsvielfalt. Massiver Stahl. H.xxB 55x115 mm. Belastbar bis 300 kg.

11 107 3342

**Video online**  
Stück 44,95