

# Functional Training mit TRX Suspension Trainer, TRX Rip Trainer, Kettlebells, Medizinball im SUN-Fitness

Wie Ihr alle sicherlich schon bereits bemerkt habt, stehen Euch im Kursraum neue Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung, die Ihr teils schon sehr fleissig nutzt.

Mit den neuen Geräten könnt Ihr ein vielseitiges, effektives, schnelles und funktionales Ganzkörpertraining absolvieren. Funktional heisst, dass nicht nur isoliert einzelne Muskeln trainiert werden, sondern dass das Zusammenspiel aneinandergereihter Muskeln gefordert wird. Bei jeder einzelnen Bewegung im Alltag bewegen wir ja auch nicht nur einen einzelnen Muskel, sondern setzen mehrere Muskelketten ein, um die Bewegung durchzuführen.

(Mehr zum Thema „Funktionelles Training“ siehe auch Thema des Monats Mai 2013)

Zudem ermöglichen das Training mit TRX, Kettlebells, Medizinball den Aufbau einer guten Rumpfstabilität und einer verbesserten Koordination. Ihr könnt je nach Trainingsgestaltung Ausdauer, Kraft oder Kraft-Ausdauer trainieren. Das Training eignet sich auch sehr gut zur Fettverbrennung. Es ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Andere Sportarten können gezielt unterstützt werden. Profisportler erhalten wieder neue Anreize. Das Training mit den neuen Geräten macht Spass und bringt sehr viel Abwechslung in Euer Training.

Dabei ist die Idee dieser Trainingsmöglichkeiten gar nicht so neu. Das Training mit Maschinen, in denen die Bewegungen geführt sind, ist eher eine Neuentwicklung im Sportbereich. Die ersten Zusatzgeräte in verschiedenen Trainingssparten waren schwere Eisenkugeln, Hanteln, Schlingen, Seile, Stöcke usw. An den Medizinball kann ich mich noch gut aus meinen Schulzeiten erinnern, was auch schon mehrere Jahre zurückliegt. Mit Kettlebells wird schon seit über 300 Jahren im Gebiet der ehemaligen Sowjetunion trainiert. Es gibt sogar Funde vergleichbarer Rundgewichte an der Grenze zu China, die über 5000 Jahre alt sind. Die Vorteile dieses freien Trainings mit den eigentlich einfachen Geräten wurden wieder aufgegriffen und weiter entwickelt.

## **Also back to the roots mit neuem Schwung:**

Mit dem **TRX Training** habt ihr eine tolle Möglichkeit Euer Training interessanter zu gestalten. Es sind schnelle Bewegungen wie auch langsam ausgeführte Bewegungen möglich. Man kann im Kraft-, Kraft-Ausdauer-, Ausdauer- oder Fettverbrennungsbereich trainieren. Es sind Ganzkörperworkouts wie auch das Training spezifischer Muskelketten oder Bewegungen möglich.

Im **TRX Suspension Training** wird die Schwerkraft genutzt und man arbeitet gegen den Widerstand der Schlingen. Ihr habt ein vielseitiges anpassbares Gerät zur Verfügung mit dem Hunderte von Übungen möglich sind.

Das **Kettlebelltraining** ist ein wunderbares Training mit dem verschiedene Übungen nahtlos kombiniert werden können. Ihr verbessert mit diesem Training die Rumpfstabilität, Koordination, Beweglichkeit und vieles mehr. Die Kettlebell ist ähnlich handhabbar wie eine Kurzhantel, nur das ihr Masseschwerpunkt ausserhalb des Handgelenks ist und so verschiedene Überkopfbewegungen einfacher und verletzungsfreier durchgeführt werden können. Man kann ballistische Schwungübungen durchführen, Ganzkörperkraftübungen machen und beides kombinieren. Auch hier sind viele Übungsvariationen möglich und man kann je nach Gestaltung des Trainings Kraft, Kraftausdauer oder Ausdauer trainieren. Es eignet sich auch hervorragend zur Fettverbrennung. Mit der Kettlebell kann man mit nur 10 Minuten ein intensives Ganzkörpertraining absolvieren.

Ergänzen könnt Ihr diese Möglichkeiten mit dem Training mit dem **Medizinball**, dem **adidas ab-wheel** und auch mit dem **Springseil**. Mit dem Medizinball könnt Ihr z.B. vielseitige Trainingseinheiten für einen schönen Sixpack absolvieren. Für einen Waschbrettbauch ist auch das Training mit dem adidas ab-wheel geeignet. Der Vorteil dieser Geräte ist, dass Ihr Euren Rumpf nicht nur in eine äusserlich schöne Form bringt, sondern zudem den Rumpf gut stabilisiert.

Mit dem Springseil könnt Ihr zusätzlich noch Euren Fitnessfaktor erhöhen, koordinative Verbesserungen erzielen und Fett verbrennen.

Ihr seht also, dass Euch viele neue Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, mit denen Ihr Euer Training verbessern und interessanter gestalten könnt. Bevor Ihr mit dem Training mit TRX, Kettlebell usw. beginnt, raten wir Euch zu einer professionellen Einführung durch uns Trainer. Eine gute Möglichkeit die neuen Geräte auszuprobieren, habt Ihr in unserem neuen Groupfitnessformat SUN Body Total mit Charis jeden Donnerstag 18.00 Uhr.