

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

TRX-Training

Allgemeinathletisches Training zur Steigerung der allgemeinen Fitness, als Voraussetzung für intensives disziplinspezifisches Training und als Verletzungsprophylaxe setzt sich immer mehr durch.

Immer mehr Athleten nutzen TRX-Training. Dabei werden diverse Übungen "in den Seilen hängend" absolviert. Dies erhöht die Schwierigkeit und bringt Abwechslung.

TRX-Training ist ein sehr anspruchsvolles Training für die stabilisierende Ausgleichsmuskulatur. Eine Voraussetzung für TRX-Training ist daher, dass die Grundübungen der Rumpfkraftigung auf der Gymnastikmatte technisch sauber beherrscht werden. Für einen Sportler, der den Unterarmstütz (Stütz auf Unterarmen und Fußspitzen) nicht ohne ausreichende Bauchspannung für eine Minute halten kann (Signal: nach einiger Haltezeit treten Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich auf), ist TRX-Training noch ungeeignet.

Merke: Spezialübungen sind erst sinnvoll, wenn die entsprechenden Grundübungen beherrscht werden!