



GYM

Gym-Tower & TRX

make UR move

TRX-Übungen

TRX KNEE-TUCKS



STARTPOSITION

- **BÄNDER-EINSTELLUNG:** MITTLERE BIS NIEDRIGE HÖHE
- **FUSSPLATZIERUNG:** IN DEN SCHLAUFEN DER TRX-BÄNDER (SPANN NACH UNTEN, FÜSSE ZUSAMMEN)
- **HOHE PLANK-POSITION:** (LIEGESTÜTZPOSITION): HÄNDE SCHULTERBREIT AUF DEM BODEN, ARME GESTRECKT, KÖRPER BILDET EINE GERADE LINIE VON KOPF BIS FERSEN



BEWEGUNG (KNIE ZUR BRUST ZIEHEN)

- **AUSATMUNG:** MIT ANGESPANNTEM BAUCH KNIE KONTROLLIERT ZUR BRUST ZIEHEN
- FÜSSE FEST ZUSAMMENHALTEN (VERMEIDEN, DASS DIE BÄNDER HIN- UND HERSCHWINGEN)
- BEWEGUNG KOMMT AUS DEM RUMPF, NICHT AUS DEM UNTEREN RÜCKEN!



RÜCKKEHR

- **EINATMUNG:** BEINE LANGSAM UND KONTROLLIERT WIEDER AUSSTRECKEN, ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION

TIPPS:

- KÖRPER GERADE HALTEN: VERMEIDEN, DASS DIE HÜFTE ZU HOCH ODER DER UNTERE RÜCKEN ZU TIEF DURCHHÄNGT
- KONTROLLIERTE BEWEGUNG: LANGSAME UND BEWUSSTE BEWEGUNGS AUSFÜHRUNG, UM DIE MUSKELN EFFEKTIV ZU AKTIVIEREN
- SCHULTERN WEG VON DEN OHREN: SCHULTERN TIEF UND STABIL HALTEN

INTENSITÄT STEIGERN:

- POSITIONIERUNG WEITER VOM ANKERPUNKT ENTFERNT, UM DIE BÄNDER LÄNGER ZU MACHEN.
- PAUSENVERLÄNGERUNG AM OBERSTEN PUNKT DER BEWEGUNG.

TRX LIEGESTÜTZE



SETUP

- HÄNDE (ODER FÜSSE) IN DIE SCHLAUFEN PLATZIEREN
- IN LIEGESTÜTZPOSITION GEHEN, HÄNDE SCHULTERBREIT AUF DEM BODEN, DER KÖRPER BILDET EINE GERADE LINIE



ABWÄRTSBEWEGUNG

- **EINATMUNG:** OBERKÖRPER LANGSAM ABSENKEN, DURCH BEUGUNG DER ELLENBOGEN
- ELLENBOGEN NAH AM KÖRPER HALTEN

AUFWÄRTSBEWEGUNG

- **AUSATMUNG:** KRAFTVOLL HOCH IN DIE AUSGANGSPOSITION DRÜCKEN
- KÖRPERSPANNUNG HALTEN (BAUCH, GESÄSS)

TECHNIK-TIPPS:

- **SCHWIERIGKEIT ANPASSEN:** JE WEITER DIE FÜSSE VOM AUFHÄNGEPUNKT ENTFERNT SIND (FLACHER WINKEL), DESTO LEICHTER; JE NÄHER (STEILER WINKEL), DESTO SCHWERER
- **HANDGELENKE:** GERADE HALTEN UND ABKNICKEN VERMEIDEN
- **KÖRPERSPANNUNG:** BAUCH- UND GESÄSSMUSKELN ANSPANNEN, UM EIN DURCHHÄNGEN ZU VERHINDERN
- **SCHULTERN:** TIEF UND WEG VON DEN OHREN HALTEN, NICHT HOCHZIEHEN

VARIATIONEN:

- **ENGERE VARIANTE:** HÄNDE ENGER ZUSAMMEN, UM DEN TRIZEPS STÄRKER ZU BEANSPRUCHEN.
- **KLAPPMESSER (KNIE ZUM BRUSTKORB):** NACH DEM HOCHDRÜCKEN KNIE ZUM BRUSTKORB ZIEHEN, BEVOR MAN ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION GEHT

TRX PISTOL SQUAT



STARTPOSITION

- **STAND:** MIT DEM GESICHT ZUM TRX-ANKERPUNKT
- **GRIFF:** GRIFFE MIT DEN HANDFLÄCHEN ZUEINANDER (ODER MIT NUR EINER HAND) FASSEN
- **FUSSSTELLUNG:** AUF EIN BEIN STELLEN, DAS ANDERE BEIN NACH VORNE GESTRECKT



ABSENKEN

- MIT DEM STANDBEIN LANGSAM IN DIE HOCHE GEHEN; DAS GESTRECKTE BEIN BLEIBT PARALLEL ZUM BODEN
- ARME NUR ZUR UNTERSTÜTZUNG NUTZEN, UM DIE BALANCE ZU HALTEN

AUFRICHTEN

- KRAFTVOLL VOM BODEN ABDRÜCKEN, UM ZURÜCK IN DIE STEHENDE POSITION ZU GELANGEN
- SEITENWECHSEL UND BEWEGUNG WIEDERHOLEN

TIPPS:

- **ARME MINIMAL NUTZEN:** DIE ARME DIENEN PRIMÄR DER STABILISIERUNG, NICHT DEM HOCHZIEHEN; SONST WIRD DIE ÜBUNG ZU EINFACH UND DER TRAININGSEFFEKT SINKT
- **KONTROLLIERTE BEWEGUNG:** ÜBUNG LANGSAM UND KONTROLLIERT DURCHFÜHREN, UM DIE KOORDINATION ZU TRAINIEREN
- **GLEICHGEWICHT:** DARAUf ACHTEN, DASS DER RUMPF ANGESpanNT BLEIBT UND MAN SICH NICHT ZU STARK IN DIE SCHLINGEN LEHNT, UM DIE VERBESSERUNG ZUM FREIEN PISTOL SQUAT ZU ERMÖGLICHEN

TRX RUDERN



VORBEREITUNG

- MIT DEM GESICHT ZUM TRX STELLEN UND GRIFFE NEHMEN
- NACH HINTEN LEHNEN, SODASS DER KÖRPER EINE GERADE LINIE BILDET
- BAUCH UND GESÄSS ANSPANNEN, UM NICHT DURCHZUHÄNGEN
- SCHULTERN BLEIBEN TIEF UND WEG VON DEN OHREN
- JE WEITER VORNE DIE FÜSSE, DESTO LEICHTER DIE ÜBUNG
- WEITER ZURÜCK GEHEN, UM INTENSITÄT ZU ERHÖHEN.



BEWEGUNG

- NACH OBEN ZIEHEN, INDEM MAN DIE ELLBOGEN NACH HINTEN ZIEHT
- BEWEGUNG AUS DEN SCHULTERBLÄTTERN AUSFÜHREN – FEST ZUSAMMENZIEHEN (ALS OB MAN DAZWISCHEN EINE NUSS EINKLEMMEN WÜRDEN)
- HANDFLÄCHEN KÖNNEN ZUEINANDER ODER NACH UNTEN ZEIGEN.
- IN DER ENDPOSITION SOLLEN DIE HÄNDE ETWA AUF BRUSTHÖHE ODER LEICHT DARUNTER SEIN

WICHTIGE HINWEISE:

- **KÖRPERMITTE:** SPANNUNG IM RUMPF HALTEN, UM EIN DURCHHÄNGEN ZU VERHINDERN
- **SCHULTERBLÄTTER:** MUSKELN ZWISCHEN DEN SCHULTERBLÄTTERN AKTIVIEREN
- **INTENSITÄT:** WINKEL ANPASSEN (FÜSSE WEITER VOR = LEICHTER, WEITER ZURÜCK = SCHWERER).

VARIANTEN:

- **ENGES RUDERN:** ELLBOGEN NAH AM KÖRPER
- **WEITES RUDERN (Y-ROW):** ARME WEITER AUSSEN, ALS OB MAN EIN "Y" FORMT, BEANSPRUCHT DEN OBEREN RÜCKEN STÄRKER
- **EINARMIGES RUDERN:** EIN GRIFF WIRD FIXIERT, DER ANDERE WIRD EINHÄNDIG GEFÜHRT

TRX TRIZEPS-CURL



STARTPOSITION

- **STAND:** MIT DEM RÜCKEN ZUM ANKERPUNKT, DIE BÄNDER SIND ETWAS LÄNGER EINGESTELLT
- **GRIFF:** HANDFLÄCHEN ZEIGEN VOM KÖRPER WEG ODER NACH UNTEN.
- NACH VORNE LEHNEN, SODASS DER KÖRPER EINE GERADE LINIE BILDET (WIE BEI EINEM LIEGESTÜTZ)
- **ELLBOGEN:** ENG AM KOPF UND STABIL HALTEN, DIE OBERARME PARALLEL ZUM BODEN ODER LEICHT SCHRÄG NACH OBEN.



BEWEGUNG

- **BEUGEN:** ELLBOGEN BEUGEN UND KOPF LANGSAM RICHTUNG GRIFFE ABSENKEN, SODASS DIE HÄNDE SEITLICH AN DEN SCHLÄFEN ODER STIRN VORBEIZIEHEN (ARME BEUGEN SICH).
- **STRECKEN:** KRAFTVOLL AUS DER ARMRÜCKSEITE (TRIZEPS) WIEDER NACH OBEN IN DIE STARTPOSITION DRÜCKEN, ARME VOLLSTÄNDIG STRECKEN.



WICHTIGE HINWEISE:

- **ELLBOGEN:** BLEIBEN DIE GANZE ZEIT ENG AM KOPF UND WANDERN NICHT SEITLICH WEG
- **KÖRPER:** RUMPF IST ANGESpanNT, UM EIN DURCHHÄNGEN (HOHLKREUZ) ZU VERHINDERN; DER KÖRPER BLEIBT EINE GERADE LINIE
- **SCHULTERN:** BLEIBEN TIEF UND NACH HINTEN GEZOGEN, NICHT ZU DEN OHREN HOCHZIEHEN
- **KONTROLLE:** LANGSAME, KONTROLLIERTE BEWEGUNG, BESONDERS IN DER NEGATIVEN PHASE (STRECKEN), BETONT DEN TRIZEPS

SCHWIERIGKEITSANPASSUNG:

- **LEICHTER:** EINEN FLACHEREN WINKEL MACHEN (STEILER STEHEN), DIE ARME WENIGER TIEF SENKEN.
- **SCHWERER:** TIEFER IN DIE HOCKE GEHEN (STÄRKERE NEIGUNG), DIE ARME WEITER STRECKEN.

TRX SIDE PLANK



STARTPOSITION

- **STAND:** SEITLICH ZUM TRX-GERÄT
- **FÜSSE:** IN DIE SCHLAUFEN
- AUF DIE SEITE LEGEN, AUF DEM UNTERARM ABSTÜTZEN, SODASS DER ELLENBOGEN DIREKT UNTER DER SCHULTER IST
- **BEINE:** ÜBEREINANDER STRECKEN

AUSFÜHRUNG

- BECKEN ANHEBEN; SCHULTER, HÜFTE, KNIE UND FÜSSE BILDEN EINE GERADE LINIE
- OBERE ARM KANN ENTWEDER ZUR DECKE GESTRECKT ODER AUF DIE HÜFTE/BAUCH GELEGT WERDEN
- SPANNUNG IM BAUCH HALTEN, SCHULTER VOM OHR WEG ZIEHEN
- POSITION HALTEN

RÜCKKEHR UND WECHSEL

- BECKEN KONTROLLIERT ABSENKEN
- SEITENWECHSEL UND WIEDERHOLUNG

SCHWIERIGKEITSGRAD ERHÖHEN:

- DER OBERE FUSS KANN LEICHT NACH VORNE UND DER UNTERE NACH HINTEN VERSETZT WERDEN → MEHR INSTABILITÄT
- FÜR MEHR INTENSITÄT: ÖFFNEN UND SCHLIESSEN DER BEINE (ABDUKTION)