

2. TRX® Schlingentraining loft3284.ch

Herzlichen Dank an das Team vom Loft3284.ch welches uns die Challenges für unser Training zur Verfügung stellt!

Es spielt keine Rolle um welche Zeit du die Trainings machst, aber du solltest unbedingt darauf achten, dass du immer **min. einen Ruhetag zwischen den Krafttrainings** hast, du trainierst also bspw. MO|MI|FR oder DI|DO|SA.

Hochintensive Trainingseinheiten kurz vor dem ins Bett gehen können das Einschlafen beeinträchtigen.

Mit dem vielseitigen TRX® Schlingentraining kann der ganze Körper effizient trainiert werden. Eine fast unbegrenzte Anzahl verschiedener Übungen wird nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts am TRX® Suspension Trainer durchgeführt. Eine hohe Körperspannung wird während allen Übungen aufrecht erhalten und so wird die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt. Die Intensität kann sehr einfach auf verschiedene Fitnesslevel angepasst werden. Mit TRX® Suspensive Training verbesserst du schnell und sicher deine Fitness, formst deine Figur und optimierst deine Haltung.