

JAY DAWES

TRX®
SCHLINGEN
TRAINING
DAS OFFIZIELLE TRAININGSBUCH

riva

© des Titels »TRX®-Schlingentraining« (ISBN 978-3-7423-0269-4).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Einleitung		9
Teil I	Wissenschaftliche Aspekte des Schlingentrainings	11
Kapitel 1	Die Grundlagen des Schlingentrainings	13
Kapitel 2	Vorzüge des Schlingentrainings	23
Kapitel 3	Die richtige Montage und Einstellung	29
Kapitel 4	Den Fitnessstand überprüfen	35
Teil II	Die Übungen	43
Kapitel 5	Oberkörperübungen	45
Kapitel 6	Unterkörperübungen	97
Kapitel 7	Rumpfübungen	147
Teil III	Trainingsprogramme für den TRX®-Schlingentrainer	171
Kapitel 8	Grundlagen der Programmerstellung	173
Kapitel 9	Das Ganzkörper-Konditionstraining	181
Kapitel 10	Präventionstraining	191
Kapitel 11	Maximalkraft und Schnellkraft	195
Kapitel 12	Schnelligkeit und Agilität	205
Kapitel 13	Balance, Stabilität und Flexibilität	213
Bibliografie		219
Über den Autor		221
Übungsübersicht		222