

# Bauch- & Liegestütztrainer



## **i** Schlingentraining

Das Schlingentraining ist eine anspruchsvolle Trainingsmethode, die sich perfekt für ein **funktionelles Ganzkörper-Workout** eignet. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit sowie die Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Das Trainingsprinzip der Schlingen ermöglicht völlig freie Bewegungen in alle Richtungen. Je nach Übung hängt sich der Trainierende mit Händen oder Füßen in die Schlaufen ein. **Das eigene Körpergewicht dient dabei als Trainingswiderstand.** Durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt kann die Intensität der Übungen schnell und einfach variiert werden.



Modell	1) TRX Suspension Trainer Move	2) TRX Suspension Trainer Burn	3) TRX Suspension Trainer Home 2	4) TRX Suspension Trainer Pro
Griffe	Komfortable Schaumstoffgriffe	Komfortable Schaumstoffgriffe	Komfortable Schaumstoffgriffe	Robuste Gummigriffe
Ausgleichsschleife	Patentierete Ausgleichsschleife	Patentierete Ausgleichsschleife	Patentierete Ausgleichsschleife	Patentierete Kevlar Ausgleichsschleife
Belastungsgrenze	159 kg	159 kg	180 kg	600 kg
Aufhängehöhe	Bis 2,75 m	Bis 2,75 m	Bis 2,75 m	Bis 3,80 m
Karabiner	Karabiner für schnelle und flexible Montage	Karabiner für schnelle und flexible Montage	Karabiner für schnelle und flexible Montage	Verschließbarer und stabiler Karabiner (bis 600 kg)
Zubehör	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> <li>✓ 3 Monate Gratis-Zugang zur TRX App</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor Pro</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> <li>✓ TRX Armband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRX Door Anchor Pro</li> <li>✓ TRX Extender (Gelb), 98 cm</li> <li>✓ Praktischer Aufbewahrungs- und Transportbeutel</li> <li>✓ Get Started Poster</li> <li>✓ TRX Armband</li> </ul>
Videomaterial	3 Video-Workouts als Download	6 Video-Workouts als Download	105 Minuten (online)	45 Minuten (online)
Artikelnummer	71 292 4003	71 292 4104	71 107 3443	71 107 3430
Preis	139.—	205.—	249.—	329.—

## Deckenhalterungen

**5 | Sport-Thieme Schlingentrainer Deckenhalterung**  
Erweitert die Übungsmöglichkeiten Ihres Schlingentrainers. Aus Stahl, verzinkt, inkl. Karabinerhaken. Lieferung ohne Dübel- und Schraubmaterial.  
**71 184 3301**      Stück **41.50**

**Neu!**

**6 | Sport-Thieme Wand- und Deckenhalterung**  
Für mehr Trainingsmöglichkeiten mit dem Schlingentrainer. Optimale Sicherheit dank massivem Stahl. Inkl. 4 Schrauben. 12x12x6 cm, 500 g, belastbar bis 200 kg.  
**71 291 5106**      Stück **34.50**

**7 | TRX X Mount Wand-/Deckenbefestigung**  
Die Wand-/Deckenbefestigung bietet optimale Sicherheit. Montieren Sie den X Mount einfach und schnell und trainieren Sie im freien Raum! Sie erleben neue Variationsmöglichkeiten in punkto Widerstandsdosierung und Übungsvielfalt! Massiver Stahl, ø 11,5 cm.  
**71 107 3342**      Stück **59.—**