



## TRX Rip Trainer Basic Kit



Der TRX Rip Trainer ist das jüngste Mitglied der TRX Familie. Entwickeln Sie mit seiner Hilfe mehr Rotationskraft, Schnelligkeit und Rumpfstabilität und verbessern Sie mit dem intensiven (Metabolic-)Workout gleichzeitig Ihre Ausdauer.

**CHF 219.00**

- Besteht aus elastischem Band mit Stange
- Erfordert Gleichgewicht und Muskeleinsatz
- Training kurbelt den Stoffwechsel an
- Leicht zu transportieren und schnell einsatzbereit
- Geringes Gewicht von nur 2.3 kg

Der TRX Rip Trainer besteht aus einer an einem elastischen Band befestigten Stange. Das Band lässt sich, wie auch der TRX Suspension Trainer, auf unterschiedliche Weisen fixieren. Ziel der Übungen ist, mittels kraftvoller Bewegungen aus dem gesamten Körper heraus gegen den Widerstand des elastischen Bandes zu arbeiten. Es ist ein hoch intensives Ganzkörper-Workout mit minimalem Geräteaufwand. Damit stellt der TRX Rip Trainer die perfekte Ergänzung zum TRX Suspension Trainer dar.

Mithilfe des TRX Rip Trainers werden Rotationskraft, Schnelligkeit und Rumpfstabilität trainiert sowie die Ausdauer verbessert. Darüber hinaus kurbelt dieses stoffwechselorientierte Training durch viele Wiederholungen und komplexe Übungsabfolgen die Fettverbrennung an und kann ebenso zur gezielten



Beseitigung von körperlichen Dysbalancen eingesetzt werden.

Der Einsatz des TRX Rip Trainers ist vielfältig: von physiotherapeutischen Anwendungen bis hin zur Stärkung alltagsbezogener Bewegungsabläufe wie das Seitheben von Gegenständen. Ebenso beliebt ist der TRX Rip Trainer bei Personen, die Sportarten ausüben, bei denen Rotation und einseitige Bewegungsabläufe im Vordergrund stehen, wie z. B. Golf, Tennis oder Rudern. Hier können ganze Bewegungssequenzen unter Widerstand simuliert werden. Eine Alterseinschränkung gibt es beim Trainieren mit dem TRX Rip Trainer nicht. Er ist sowohl für ambitionierte Freizeit- als auch Profisportler jeder Altersklasse einsetzbar.

Die wichtigsten Trainingseffekte sind Muskel-, Koordination-, Ausdauer-, Rotationstraining sowie Schnelligkeit.

Beim Training mit dem TRX Rip Trainer wird bei jeder Übung permanent eine Grundspannung aufrechterhalten, die die Tiefenmuskulatur stärkt und die Rumpfmuskulatur automatisch mittrainiert. Das erreicht man mit einem herkömmlichen Gerätetraining nicht. Da der Rip Trainer durch den Widerstand des Gummibandes ständig in Bewegung ist, werden auch die kleinen gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese Instabilität kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.

- **TRX Rip Trainer Basic Kit beinhaltet TRX Rip Trainer (Haltestange mit rutschfesten Griffen) und mit Medium Resistance Cord (mittelstarkes, elastisches Widerstandsband - mit 9kg Widerstand**, empfohlen für Trainierende mit einem Körpergewicht von 50kg bis 64 kg), Workout Guide, einer Türverankerung und einem hochwertigen Nylontransportbeutel
- Rip Trainer aus hochwertigem Stahl. Zerlegbar in zwei kompakte Hälften für einfachen Transport, inkl. Safety Strap
- 2 kg leicht
- Überall einsetzbar: zu Hause, im Freien, im Studio und auf Reisen
- Hochwertig verarbeitet, keine Körpergrösseneinschränkung
- Trainingsbereich: ca. 4,50 x 1,60m
- Befestigungspunkt: je nach Übung: empfohlene Höhe vom Boden ca. 1,50m
- Geeignete Befestigungspunkte: tragende Balken, Kabelzüge, Geländer, Bäume, Zäune, Türen (in Verbindung mit der Türverankerung): bei besonders dicken Balken und Bäumen dient der TRX Extender als Verlängerung.

Widerstandsstufen:

1. langer Hebel (breite Griffposition) = Widerstand leichter
2. kurzer Hebel (schmale Griffposition) = Widerstand schwerer