

## WPU TRX

### Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag
- Trinkflasche
- Ca. 6-8mal in Folge wird dasselbe Training absolviert

### Beschreibung

TRX Training = Total (Body) Resistance eXercise Training

Die einzigen Hilfsmittel, die eingesetzt werden, sind aufgehängte Schlingen, die dazu dienen, ein gezieltes Ganzkörpertraining durchzuführen. TRX Training ist demnach ein Ganzkörper-Workout, bei dem ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Während des sogenannten Schlingentrainings hängen Arme oder Beine in dem dafür vorgesehenen Schlingensystem. Gleichzeitig werden bestimmte Übungen durchgeführt, um Muskeln zu trainieren und aufzubauen und um Stabilisation und Koordination zu trainieren. Mit dem TRX Training wird zusätzlich auch die Tiefenmuskulatur gestärkt, wobei lediglich das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird.

Im WPU TRX wird zu mitreissender Musik in der Gruppe an den TRX-Bändern trainiert. Dabei werden Kraft- und Herzkreislaufübungen in Form von Intervalltraining gemacht. Die Schwierigkeit der verschiedenen Übungen kann meist sehr einfach individuell verändert werden. Eine Lehrperson gibt die jeweiligen Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden vor.

### Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Freude am Kraft- und Kraftausdauersport ist wichtig.
- Man darf sich nicht zu schade sein, ordentlich ins Schwitzen zu kommen und auch mal den «inneren Schweinehund» zu überwinden. Die Dusche und das Gefühl danach sind ein Genuss!
- Ein gewisses Mass an Körperkontrolle ist hilfreich, wird aber nicht vorausgesetzt.

### Sonstiges

- Eigene Musikwünsche können eingebracht werden, so dass du vielleicht schon bald zu deinen Liebblingssongs schwitzen kannst.

### Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Beat Linsbauer)