

Die TOGU-TRAINCHAIN®

CLEVER - FUNCTIONAL - EFFECTIVE

Kräftigungstraining macht auch Spaß!

Regelmässiges Krafttraining bringt viele Vorteile sofern ein relevanter Muskelreiz unter Berücksichtigung einer optimalen und korrekten Ausführung erzielt wird. Je nach Trainingsgestaltung werden die physischen Leistungsfaktoren wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Kräftigungstraining verbessert auch die Körperhaltung, begünstigt die Knochendichte, stärkt Sehnen und Bänder, unterstützt die Gewichtskontrolle, begünstigt Fettabbau, verbessert Sturzprophylaxe, bringt einen Mehrwert für den Alltag, sowie für andere Aktivitäten/Freizeitsportarten, etc.. Die Auflistung der positiven Effekte ist lang, aber auch von Mensch zu Mensch individuell und zielorientiert einzuordnen.

Die Auswahl an möglichen Trainingstool ist groß, doch mit der **TRAINCHAIN** steht ein perfektes **«All-in-One Tool»** zur Verfügung.

Die „TRAINCHAIN“ ist ein **multifunktionelles Trainingstool**, mit welchem eine Vielzahl an Übungen aus dem Krafttraining wie Langhantel, Kurzhantel, Gewichtsscheibe, Kettlebell, Medizinball und weitere möglich ist. Und das mit nur einem Tool.

Die „TRAINCHAIN“ ist unschlagbar vielseitig. Durch die ausgeklügelte Kombination aus drei speziell geformten Gewichtsrings steht ein cleveres „All-in-One“ Tool zur Verfügung. Die Beschaffenheit der Ringe erlaubt einen angenehmen Griff- und Tragekomfort. Die TRAINCHAIN ist für den **In- und Outdoor** Einsatz konzipiert und kann als Dreier- und Zweierkette, sowie als einzelner Ring eingesetzt werden. Die Verbindungsstraps erlauben einen schnellen und unkomplizierten Wechsel der verschiedenen Kombinationen.

Mit der „TRAINCHAIN“, **bis 9 kg** schwer, wird effektiv trainiert und deckt ein breites Spektrum vom Einsatzbereich und der Zielgruppe ab. Ob für das **Training zuhause**, **Group Fitness Kurse**, 1zu1 Personaltraining oder Kleingruppen, für **intensives** Training, **sanftere** Gymnastik, jung und älter, Frau und Mann. Die TRAINCHAIN ist ein sinnvolles und effektives Trainingstool. Zahlreiche bekannte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden mit der TrainChain noch viel effektiver.

Und das Beste kommt zum Schluss: Dank der langjährigen Kooperation des BTV mit dem Trainings- und Therapiegerätehersteller TOGU, erhaltet ihr mit dem Code «BTV10» 10% Rabatt auf jeden Einkauf bei TOGU.



Fotos 1-2: Kniebeuge

Die TRAINCHAIN als Gewichtsweste anziehen. Ca. beckenbreiter Stand, aufrechte Körperhaltung, dann eine Kniebeuge ausführen und wieder in die Startposition aufrichten. Wichtig: in der Kniebeuge-Position unten bleibt die Fussbelastung gleichmässig und der Rücken ist in gestreckter Position. 15- 20 Wh.



Fotos 3-4: Vorgeneigtes Rudern

Entweder 3er-Kette oder 2 einzelne Ringe in die Hände nehmen, Standbreite ca. beckenbreit, Knie leicht gebeugt (Überstreckung der Knie ist zu vermeiden) mit gestrecktem Rücken eine starke Neigeposition einnehmen (Beugehaltung vermeiden), dann Gewicht heranziehen und Arme wieder strecken. 15.-20 Wh



Während der Bewegung den Rumpf neutral und stabil halten (Durchhängen des Beckens vermeiden). 8-12 Wh



Fotos 9-10: Crunch



Rückenlage, 90er-Position der Beine, Kniegelenksmitte maximal oberhalb Hüftgelenk (mit Beinschub von 2-5cm kann die Intensität relevant erhöht werden), ein oder zwei Ringe auf die Unterschenkel legen. Dann Crunch-Bewegung des Oberkörpers. Optionen der Armpositionen sind entweder Hände beim Kopf, oder Arme nach hinten gestreckt (intensiver) oder Arme in Box-Position vor dem Oberkörper. 10-15 Wh.

Fotos 5-6: Ausfallschritt

Entweder 3er-Kette auf Schultergürtel legen oder zwei einzelne Ringe in die Hand nehmen. Grosse Schrittstellung einnehmen, vorderes Bein ca. 70% des Körpergewichtes belasten, Oberkörper in einer leichten, gestreckten Neigung, Bewegungsausführung nach unten und wieder hoch. 10-15 Wh pro Seite



Foto 11: Plank

Unterarmstütz, ein oder zwei Ringe auf Höhe Gesäss, unterer Rücken drauflegen. Unterarme/Ellenbogen sind unterhalb der Schultergelenksmitte. Neutrale Streckposition stabilisieren. 45-75 Sek. halten.



Fotos 7-8: Liegestütz

Die TRAINCHAIN als Gewichtsweste anziehen. Breite Handposition einnehmen. Entweder auf den Knien oder mit gestreckten Beinen einen Liegestütz ausführen.

Text: Cyrill Lüthi, Fotos: star education AG



Kostenlose Trainings- & Instruktionsvideos auf starOnline

Grundsätzliche Empfehlung: langsame und kontrollierte Ausführung, 10-20 WH pro Übung oder 45-75 Sek., jeweils 1-2 Sätze