

Schlingentraining

Du möchtest mit einem möglichst geringen Zeitaufwand effektiv und gezielt trainieren?

Das ist kein Problem mit unserem hoch effektiven Schlingentraining und den RIP:60 Suspension Trainern! Schon 2x30 Minuten in der Woche reichen aus, um deine Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.

Wie ist das möglich?

Nur mit Hilfe eines Seilsystems, Deinem Körpergewicht und der Schwerkraft. Das Schlingentraining fordert deinen gesamten Körper heraus. Selbst die tieferliegende Muskulatur, die Du bei einem normalen Krafttraining an Geräten nie beanspruchst, wird hier gezielt gekräftigt.

Da Du Deine Intensität und die Belastung des Trainings selbst steuern kannst, kann jeder Trainingstyp damit effektiv trainieren. Egal ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener, Freizeit oder Leistungssportler.



Vorteile und positive Effekte des Schlingentrainings bei uns:

- ✓ Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- ✓ Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur
- ✓ Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- ✓ Förderung der Fettverbrennung
- ✓ Kräftigung der tieferliegenden Muskulatur (Tiefenmuskulatur)
- ✓ Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Du denkst unser Schlingentraining ist genau das Richtige für Dich?

Dann ruf einfach bei uns im Studio an und vereinbare ein unverbindliches Probe- und Einführungstraining!
Wir freuen uns auf Dich!

