

TRX to podwieszane do sufitu, drzwi lub specjalnej bramki pasy, które umożliwiają wykonywanie ćwiczeń z obciążeniem jedynie z własnego ciała; czyli ile ważysz tyle dźwigasz. TRX daje mnóstwo możliwości uaktywnienia najgłębszych mięśni naszego ciała, pomaga w utrzymaniu prostej sylwetki, zapobiega wielu kontuzjom wzmacniając nasz organizm. To ćwiczenia ogólnorozwojowe, które nie skupiają się na konkretnych partiach mięśni, ich wykonywanie angażuje niemalże całe ciało - podobnie jak w większości czynności życiowych: chodzeniu, dźwiganiu zakupów, jeździe na rowerze czy sprzątaniu.

Dzięki użyciu TRX możliwe jest wykonywanie ćwiczeń w szerokim zakresie ruchu pod wieloma kątami, a także przy różnym rozmieszczeniu środka ciężkości.

W trakcie wykonywania każdego z ćwiczeń kluczowe jest zachowanie napięcia TRX oraz unikanie kontaktu taśm z ciałem, co może prowadzić do powstania otarć. W celu uniknięcia kontuzji powinniśmy zadbać o odpowiednie napięcie mięśni brzucha i grzbietu. Wykonanie kilku ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe z poniższego zestawu w formie 2-3 obwodów w liczbie 15-20 powtórzeń zapewni stymulację najważniejszych grup mięśniowych.

Mocowanie np. do drzwi



PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:

1. Akcent na kształtowanie mięśni klatki piersiowej (pompki)



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

2. Pompki z uniesioną nogą

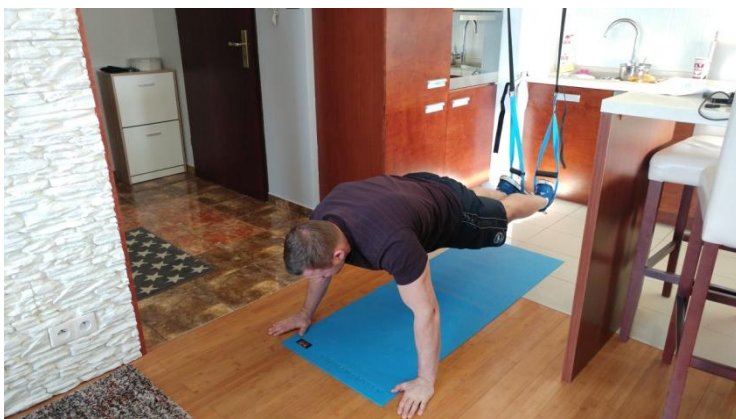


1 noga uniesiona



2 noga uniesiona

3. Pompki

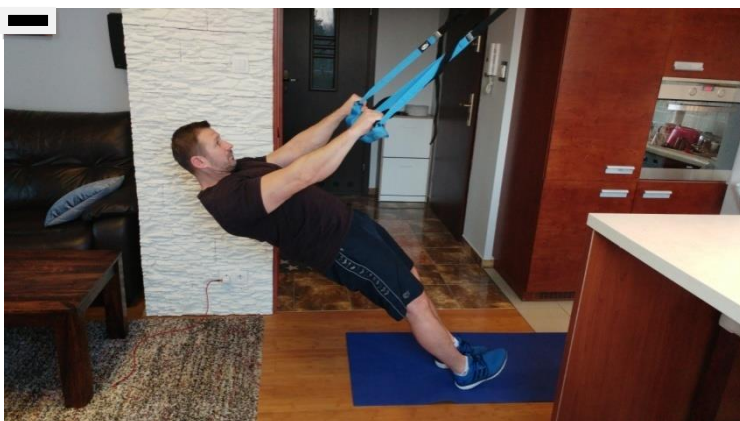


Pozycja wyjściowa

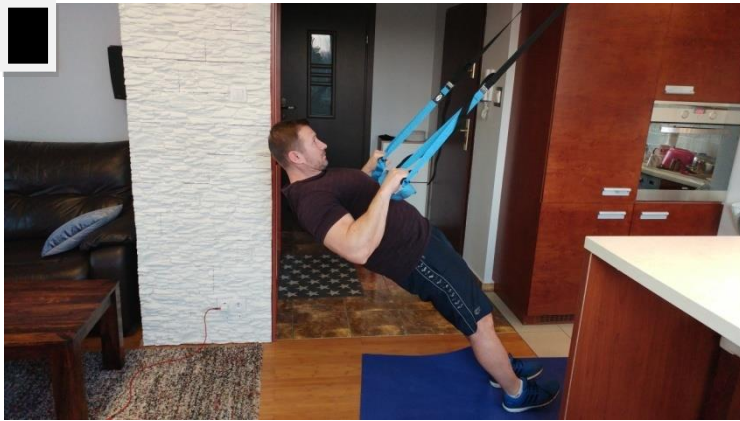


Pozycja końcowa

1. Akcent na mięśnie grzbietu (przyciąganie)

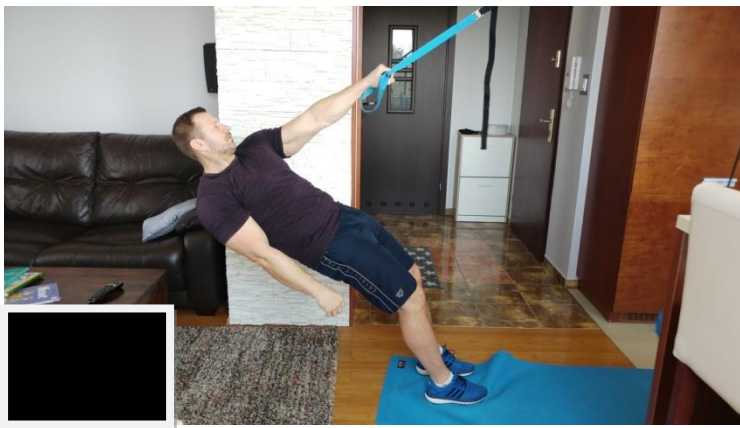


Pozycja wyjściowa

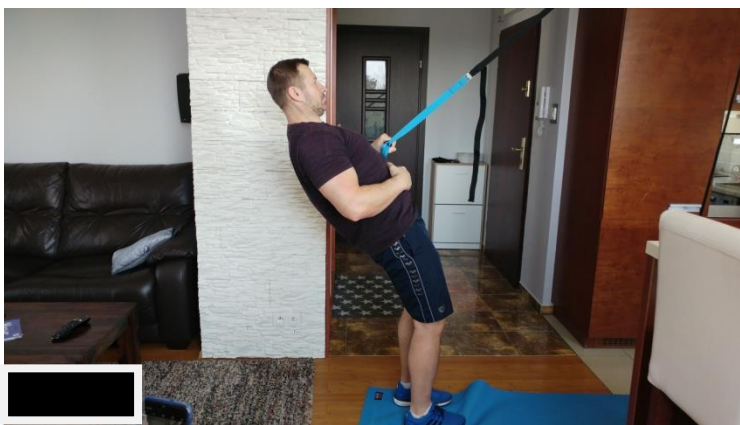


Pozycja końcowa

2. Przyciąganie 1 ręką

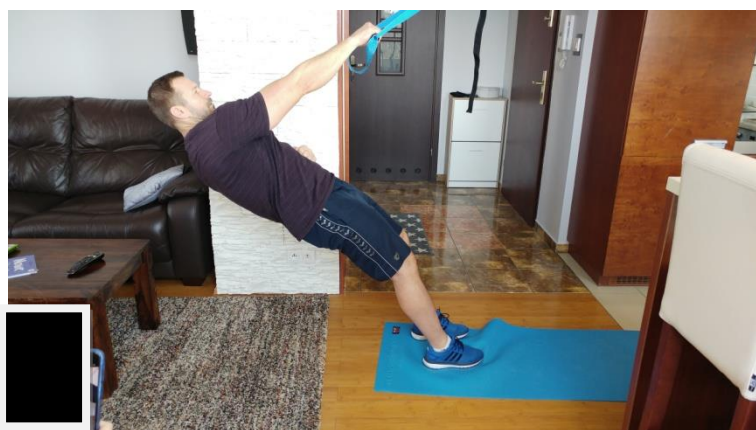


Pozycja wyjściowa

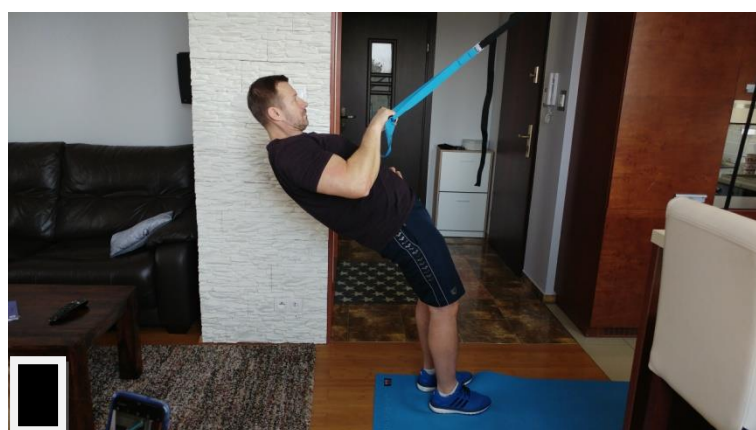


Pozycja końcowa

3. Przyciąganie 2 ręką

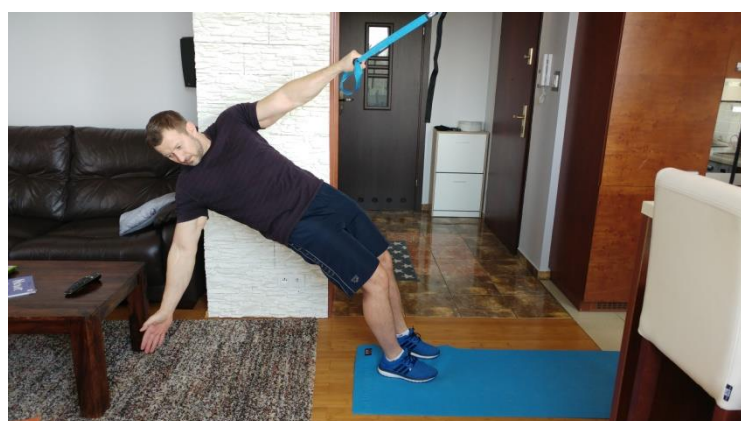


Pozycja wyjściowa 2 ręką



Pozycja końcowa 2 ręką

4. Przyciąganie 1 ręką z rotacją

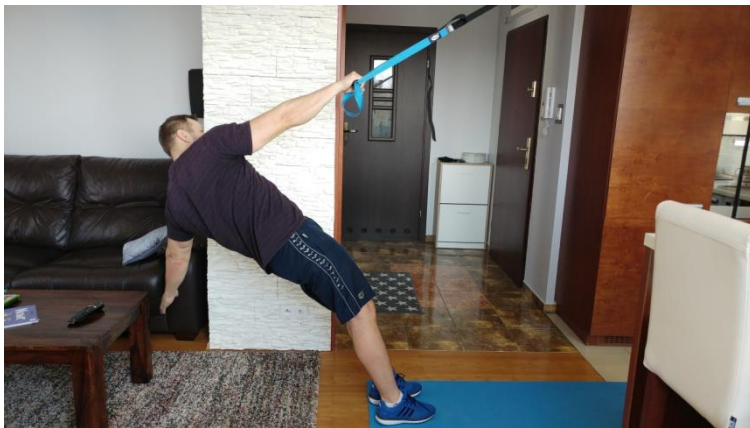


Pozycja wyjściowa

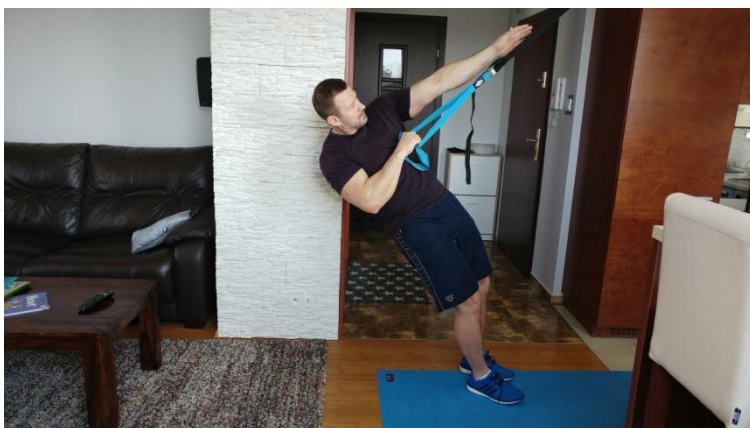


Pozycja końcowa

4. Przyciąganie 2 ręką z rotacją

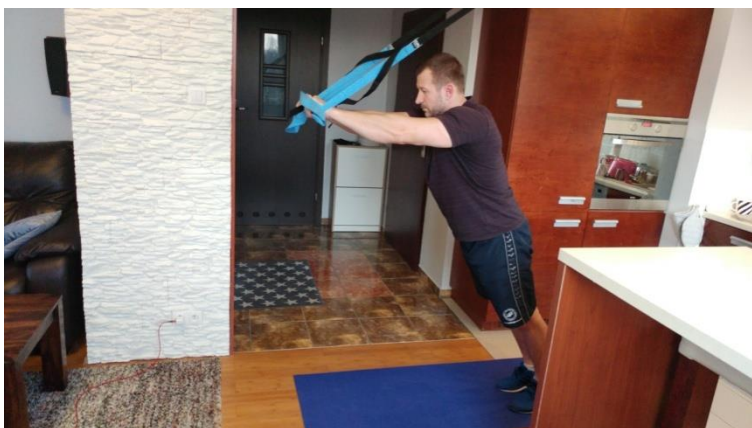


Pozycja wyjściowa 2 ręka

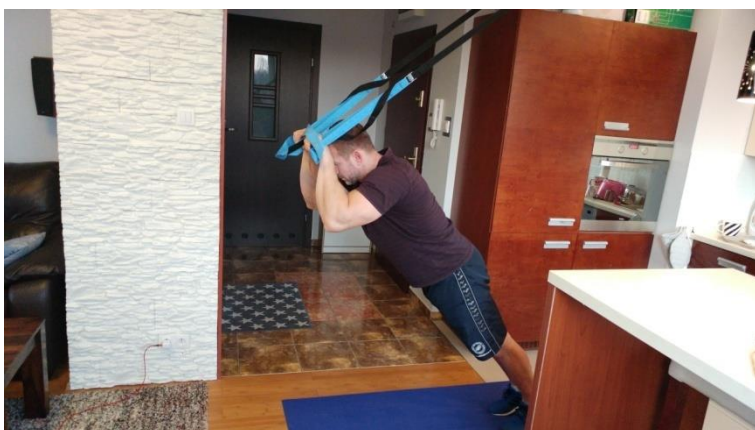


Pozycja końcowa 2 ręka

1. Akcent na mięśnie ramion – prostowanie przedramion(triceps)

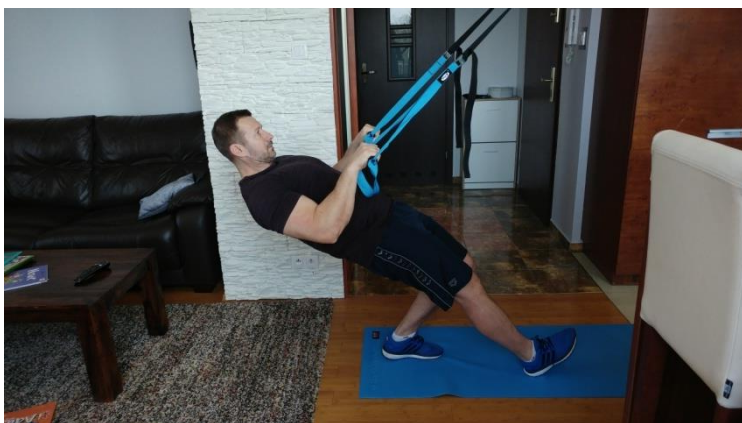


Pozycja wyjściowa

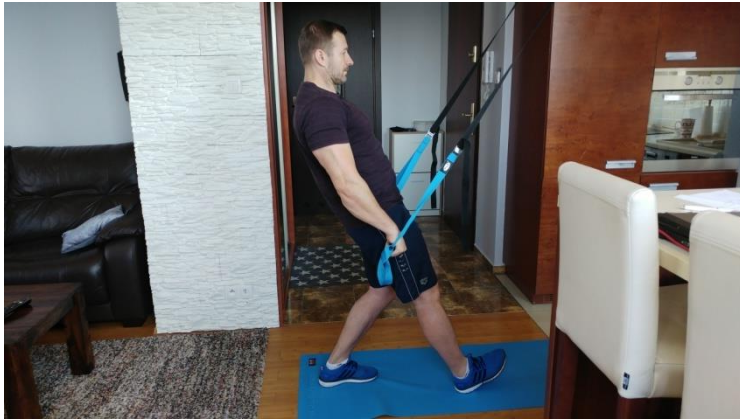


Pozycja końcowa

2. Prostowanie przedramion



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

1. Akcent na mięśnie ramion – uginanie przedramion(biceps)



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

1. Akcent na mięśnie naramienne (pompki w staniu na rękach)



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

2. Rozciąganie ramion jednocześnie- 1 ręka do góry i 2 ręka w dół



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa 1 strona



Pozycja końcowa 2 strona

3. Rozciąganie ramion w bok



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

4. Unoszenie ramion do góry



Pozycja wyjściowa

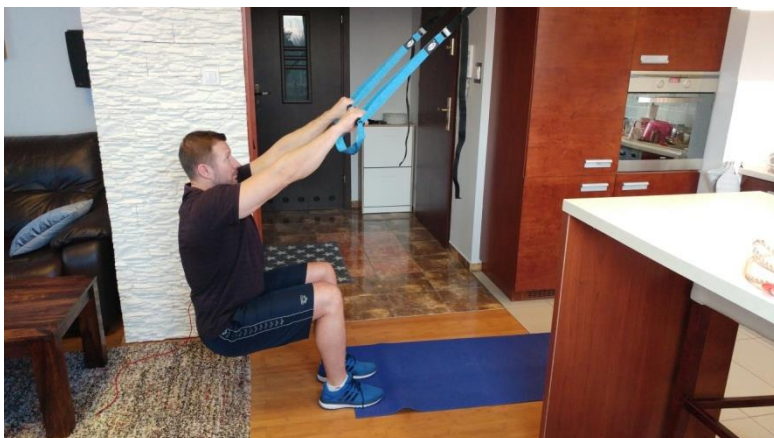


Pozycja końcowa

1. Akcent na mięśnie nóg (przysiady)



Pozycja wyjściowa

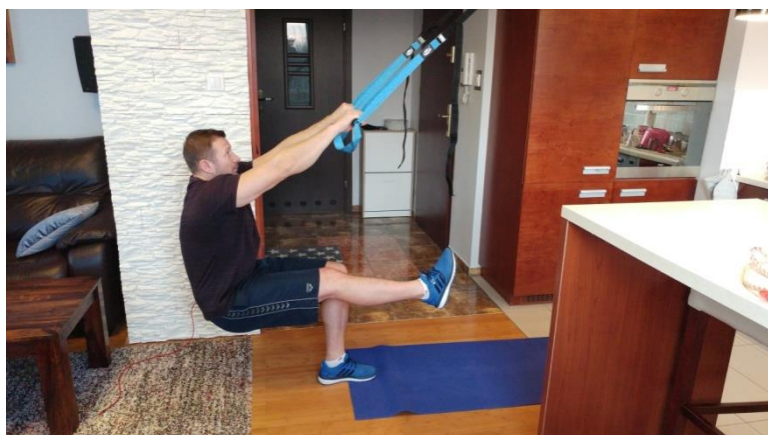


Pozycja końcowa

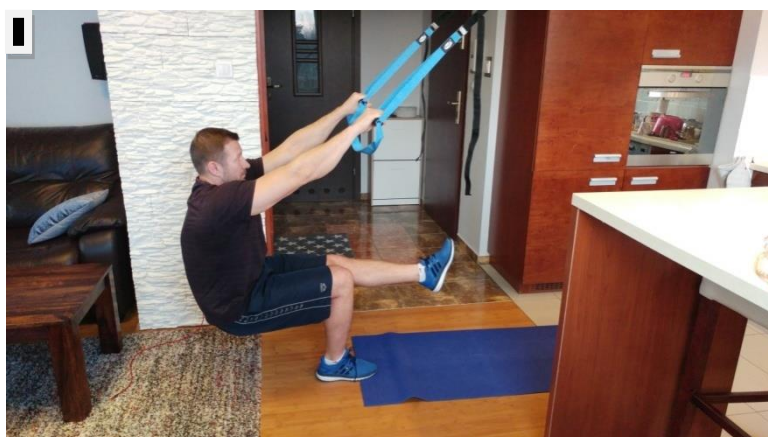
2. Przysiad na jednej nodze



Pozycja wyjściowa

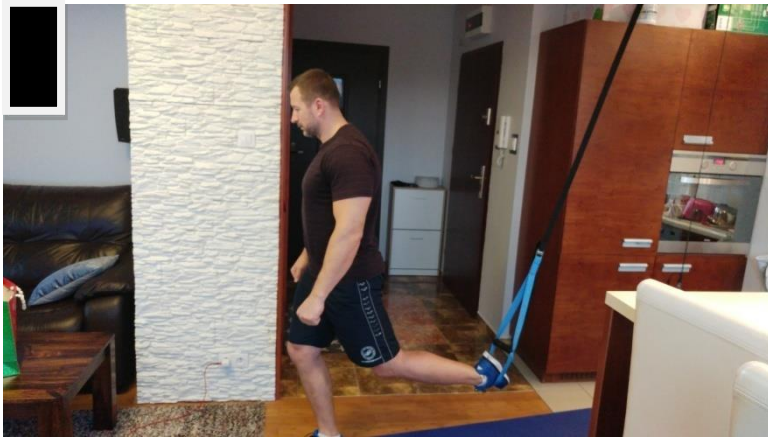


Pozycja końcowa 1 noga



Pozycja końcowa 2 noga

3. Wykroki



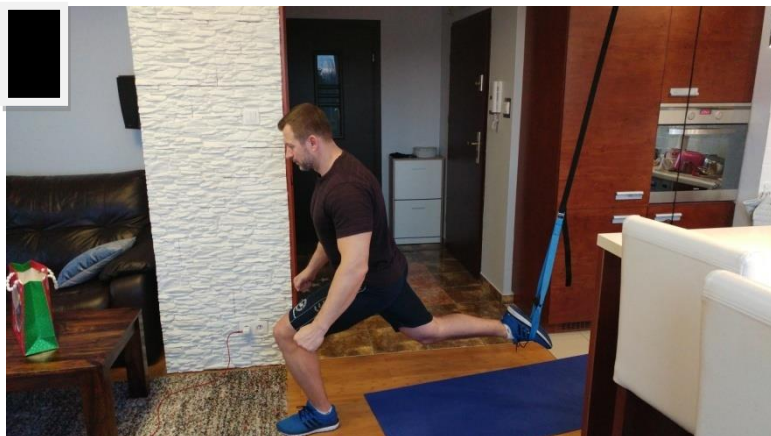
Pozycja wyjściowa 1 noga



Pozycja końcowa 1 noga



Pozycja wyjściowa 2 noga



Pozycja końcowa 2 noga

Kształtowanie mięśni brzucha i core (mięśnie głębokie)

1. Przyciąganie kolan do brzucha



Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

2. Ćwiczenie "rowerek"



Pozycja końcowa 1 noga



Pozycja końcowa 2 noga

3. Ćwiczenie – „syczoryk”

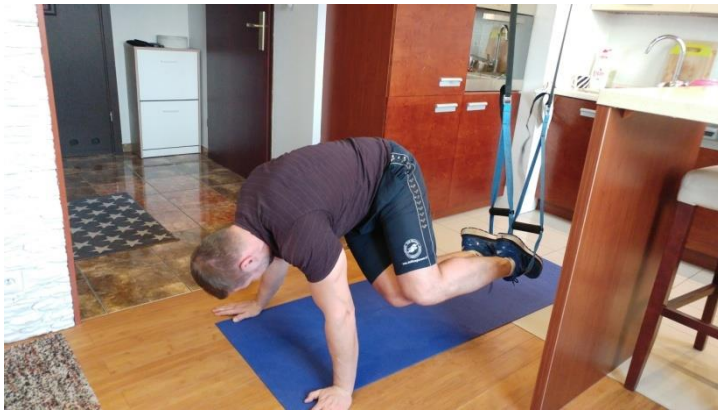


Pozycja wyjściowa

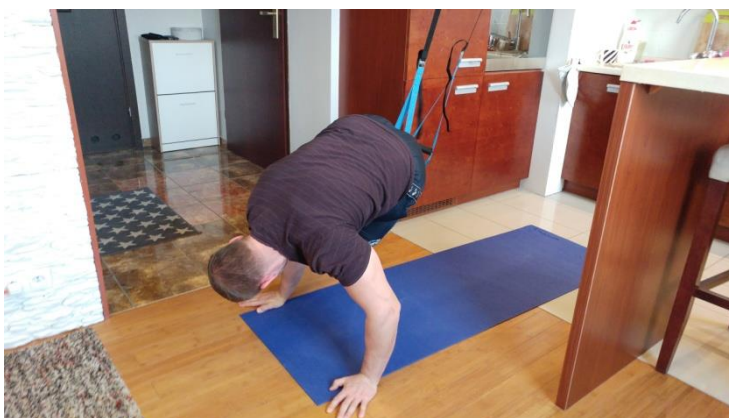


Pozycja końcowa

4. Przyciąganie kolan do boku

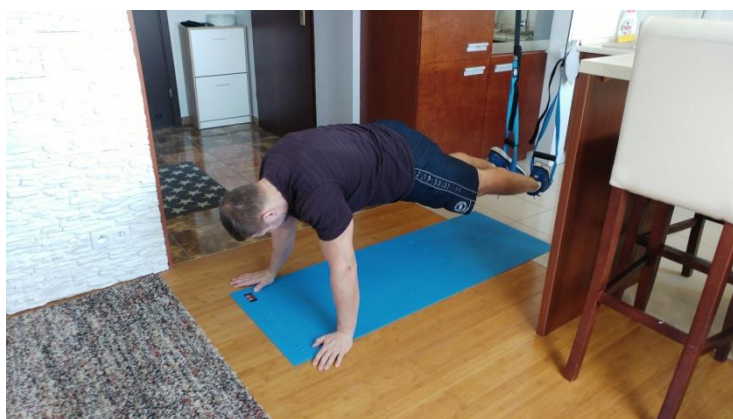


Pozycja końcowa na 1 stronę



Pozycja końcowa na 2 stronę

5. Unoszenie bioder do góry

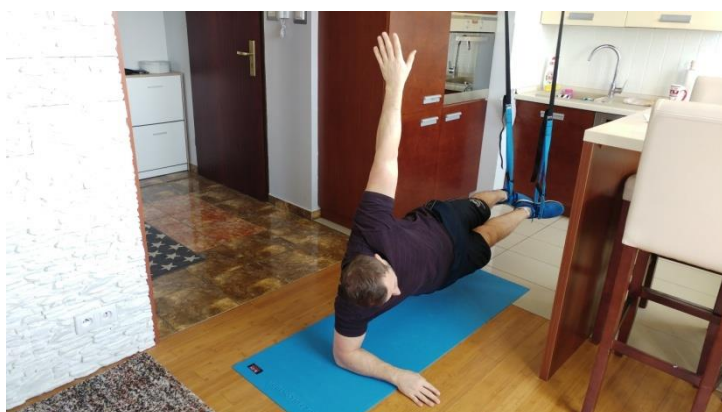


Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

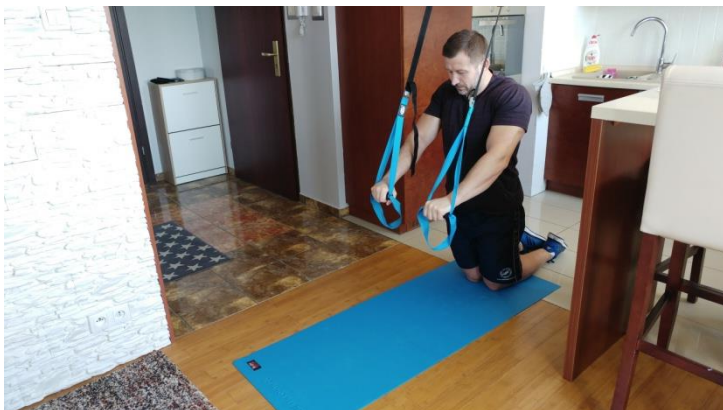
4. Plank boczny



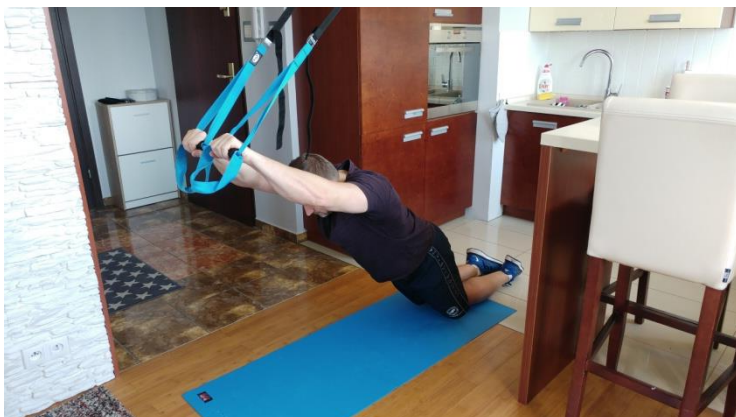


2 strona

5. Unoszenie/przyciąganie prostych ramion

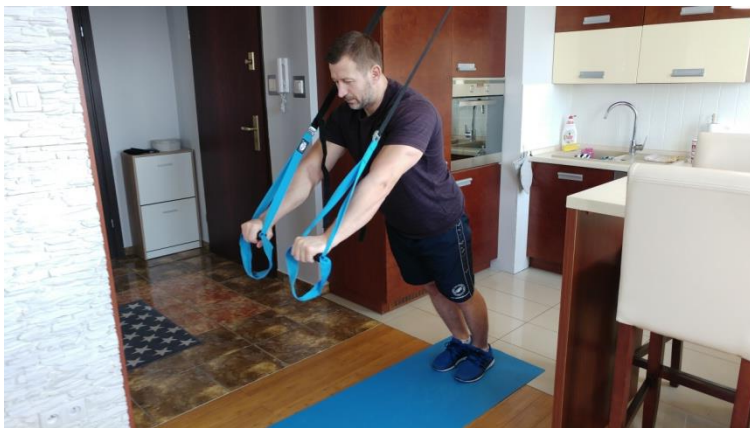


Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

6. Ćwiczenie jak wyżej – stojąc

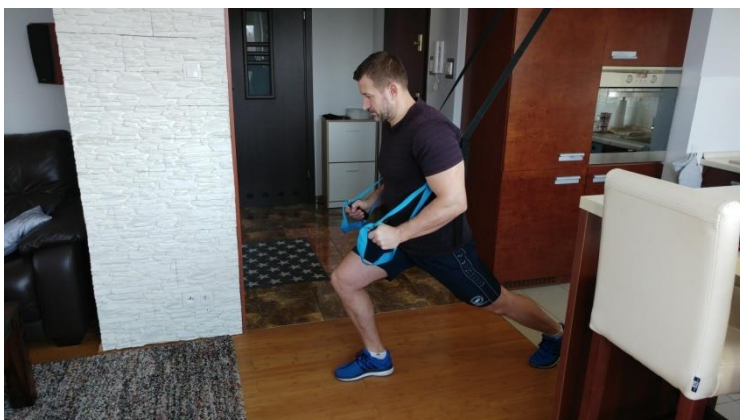


Pozycja wyjściowa



Pozycja końcowa

7. Unoszenie kolana

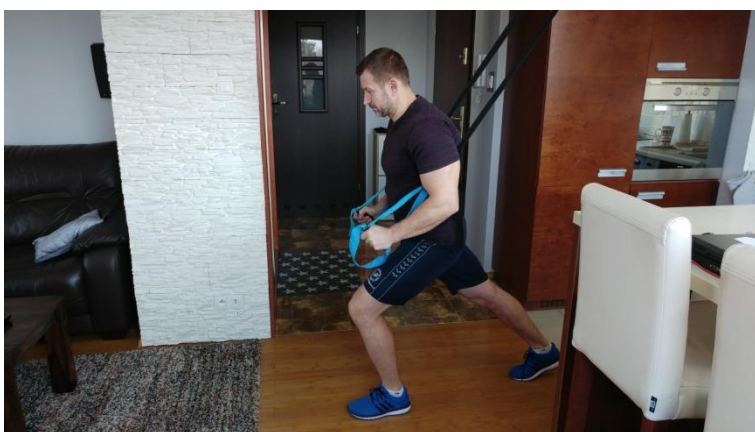


Pozycja wyjściowa

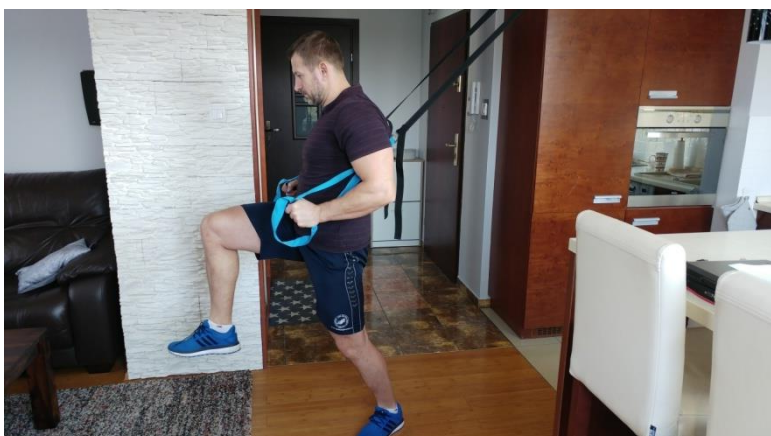


Pozycja końcowa

8. Ćwiczenie jak wyżej- 2 noga



Pozycja wyjściowa 2 noga



Pozycja końcowa 2 noga