magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 6. 7. 2013 | BeDa

TRX - celá posilovna v jednom

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/TRX---cela-posilovna-v-jednom__s10011x7809.html

Možná jste si toho všimli. V tělocvičně, kam chodíte vybít i načerpat energii, se najednou objevily u stropu zvláštní popruhy. Jedná se o nový druh cvičení, který pracuje právě se závěsným systémem. Je to TRX. Total-Body Resistance Exercise Suspension Training = Závěsný trénink pro zatížení celého těla.

TRX trénink je posilovací cvičení, při kterém se používá kromě **speciálních popruhů** i **vlastní tělesná hmotnost a gravitace**. Principem tréninku TRX je zavěšení či chycení určité části těla (rukou, nohou) do popruhů, přičemž jiná část těla zůstává v kontaktu s podložkou. **Intenzitu cvičení ovlivňuje kombinace vlastní váhy těla a svíraný úhel s podložkou**. Každý si tak náročnost cvičení může snadno nastavit podle svého.

Koordinace, pružnost, síla a stabilita

Uchycení popruhů v jediném bodě poskytuje ideální kombinaci opory a pohyblivosti při trénování posilování, vytrvalosti, koordinace, pružnosti, síly a stability těla najednou pomocí celé řady ustálených cvičení.

Procvičí se tak svaly celého těla, zlepšuje se činnost kardiovaskulárního systému a dochází k uvolnění přetěžovaných

svalových partií. TRX navíc není omezeno jen na užívání v posilovně, může se používat prakticky **kdekoliv**, lze ho totiž zavěsit třeba i na dveře či na strom.

Jak vzniklo cvičení TRX?

Původ tohoto cvičení je u **amerických vojenských a speciálních jednotek**. Vojáci se potřebují udržovat v kondici i v extrémních podmínkách, tedy i v malých prostorech na lodích nebo na místech, kde není kompletně vybavená posilovna. TRX a jeho tréninkové postupy jsou schopny toto nahradit a fungují jako všestranný systém pro posilování celého těla. Nyní používají tento typ cvičení i sportovci - ať už profesionálové či amatéři.

Úplně jiná posilovna

Tato koncepce je naprosto odlišná od tradičního posilování na strojích, které se zaměřuje na izolované svaly. **TRX pracuje s integrovaným přístupem se zaměřením na koordinaci a flexibilitu**.

“Na TRX už chodím několik měsíců a musím říct, že je to vážně super,” popisuje své zkušenosti se cvičením studentka Petra. *“Myslím, že je to jedno z nejlepších cvičení na zpevnění celého těla, co jsem kdy zkusila. Na začátku jsem sice měla strach, jestli to zvládnu, protože mě trochu vyděsila videa, ale*

je to vážně pro každého.”

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz