

TRX Suspension Training



Trx este cel mai nou program în materie de Group Training și Personal Training.

Acestă clasă antrenează toți mușchii corpului, fiind suspendat și folosind greutatea proprie a corpului în diferite planuri de înclinație. Trx Suspension Training vă permite să lucrați Interval Trainig, Strenght, Cardio. Spre deosebire de programele clasice, Trx este recomandat în antrenamentele de recuperare pentru cei care au probleme cu încheieturile sau cu spatele.

În cadrul antrenamentelor de TRX controlul vă aparține în totalitate. Puteți efectua sute de exerciții în condiții de siguranță pentru creșterea puterii, flexibilității, echilibrului și a mobilității fără a avea riscuri de accidentări și la intensitatea aleasă de către dumneavoastră.

Acest tip de antrenament este potrivit pentru oricine, deoarece se poate controla nivelul de rezistență și de dificultate. Este un antrenament perfect atât pentru reabilitare cât și pentru un program de fitness intensiv.

Spre deosebire de antrenamentele standard care permit solicitarea unei singure grupe musculare, ceea ce poate duce și la riscul apariției de accidentări sau dezechilibre musculare, Trx Suspension Training permite utilizarea unei plaje mai largi de mișcări și de grupe musculare simultan.

BENEFICIILE ANTRENAMENTULUI DE TRX

- Antrenează toți mușchii corpului
- Dezvoltă forța musculară
- Este și un bun antrenament cardio
- Crește flexibilitatea, echilibrul și mobilitatea
- Reduce riscul de accidentări

Functional Training: de ce sa ne antrenam functional

Antrenamentul functional nu este un concept nou, revolutionar, ci mai degraba o reinterpretare a metodelor de antrenament traditionale, in context actual. In cateva cuvinte, functional training inseamna renuntarea la aparatele fixe si la greutatile foarte mari si antrenarea folosindu-se in principal greutatea corpului si miscarile libere sau accesoriile specifice.

Principiile pe care se bazeaza antrenamentul functional

Practicarea functional training porneste de la un principiu simplu: exercitii prin care corpul se misca ne-restrictionat, fara limite. Instrumentele functionale permit evolutia in toate planurile de miscare si implica intregul corp.

Conceptele-cheie din functional training sunt:

Miscari multi-plane – se lucreaza in toate cele 3 planuri de miscare

Miscari integrate – implica folosirea intregului corp

Miscari complexe – solicitarile au loc atat la nivel fizic cat si psihic

Pozitia principala de antrenament este din stand, deoarece singurul nostru punct normal de contact cu pamantul sunt picioarele, exercitiile de functional training fiind realizate cu ajutorul urmatoarelor instrumente: clopote, saci, scari, obstacole, rezistori de viteza, echipamente de box, mingii

medicinale, banci, gantere, haltere, ViPR, TRX, si altele.

Ce urmarim intr-un antrenament functional

Prin intensitate si prin folosirea intregului corp in antrenament principalele beneficii sunt obtinerea unui efect metabolic si cardiovascular, care ajuta la dispersarea tesuturilor adipoase din organism si la imbunatatirea sistemelor aerobe si anaerobe. De asemenea, prin modul de a implica toate grupele in cadrul exercitiilor, antrenamentul functional previne accidentarile (sau ajuta la reabilitarea dupa anumite accidentari), ajuta la imbunatatirea posturii si a capacitatilor noastre de a indeplini sarcinile zilnice. Prin configurarea programului de lucru se obtine forta, putere, viteza, flexibilitate si gama de miscare precum si rezistenta musculara si fitness cardiovascular.

Antrenamentul functional trebuie sa contina si elemente de distractie sau de competitie, putand fi executat outdoor sau indoor, in sistem de intrecere intre participanti si/sau contra cronometru. Corpul trebuie sa fie solicitat in timpul antrenamentului atat din punct de vedere fizic cat si psihic, iar instrumentele interesante folosite pe parcursul programului si lucrul contra cronometru reprezinta garantia unui antrenament complet.

Sistemele functional training nu vor inlocui aparatele sau metodele de antrenament din culturism sau aerobic, insa cu siguranta vom asista la o dezvoltare paralela a acestui domeniu. Trebuie sa ne asteptam deci ca tot mai multe sali sa creeze zone speciale pentru "Functional Training", caci tot mai multi membri vor sa traiasca experienta inedita si plina de provocari (atat fizice cat si mentale) din timpul unui antrenament functional! Tu ai vrea sa incerci?

Ce inseamna antrenamentul suspendat?

In forma sa cea mai simpla, Suspension Training se refera la ansamblul miscarilor unice bazate pe masa corporala proprie . Aceste miscari sunt executate sub indrumarile unui antrenor in

baza principiilor de functionare a antrenamentului suspendat .

Aceste noi miscari de antrenament se diferentiaza de exercitiile conventionale prin faptul ca mainile sau picioarele utilizatorului sunt in general sustinute de un singur punct de ancoraj in timp ce restul corpului este in contact cu solul. Dupa cum reiese si din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul caruia se efectueaza majoritatea exercitiilor in suspensie.

Aceste exercitii permit dezvoltarea fortei, rezistentei, mobilitatii, echilibrului, coordonarii, supletii, puterii si stabilitatii core-ului, datorita unei game largi de incarcare sub diferite unghiuri.

Antrenament cu TRX

TRX sau antrenamentul suspendat este o clasa nou aparuta la noi in tara si presupune antrenarea tuturor grupelor de muschi prin exercitii la corzi, folosindu-ne doar de greutatea propriului corp. O activitate relativ ciudata, in cadrul careia se foloseste un "instrument" asemanator unui leagan. Fie ca vom urma antrenamente de intarire musculara, antrenamente cardio sau antrenamente pe intervale (alternarea intensitatii ridicate cu intensitate redusa), TRX poate acoperi toate necesitatile noastre in materie de exercitii fizice. Dupa cum reiese si din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul caruia se efectueaza majoritatea exercitiilor in suspensie.

Avantajele acestui tip de antrenament sunt comoditatea, mobilizarea muschilor stabilizatori si posturali, diversitatea, facand astfel posibil antrenamentul pentru toate grupele musculare. Aceste noi miscari de antrenament se diferentiaza de exercitiile conventionale prin faptul ca mainile sau picioarele utilizatorului sunt in general sustinute de un singur punct de ancoraj in timp ce restul

corpului este in contact cu solul. Este vorba de doua benzi la al carora capete sunt prinse doua dispozitive in care se pot fixa picioarele, bratele sau se poate monta o bara. Bara si dispozitivele respective au rolul de a sustine o parte din greutatea corporala. Obiectivul este acela de a imbunatati forta musculara, stabilitatea, echilibrul, coordonarea si flexibilitatea. Un antrenament se poate executa pe durata a 30 de minute si se poate desfasura fie one-to-one cu un antrenor sau, fie sub forma unei clase de grup. Asadar, din cate se pare cu un singur aparat se pot lucra atat muschii abdominali cat si musculatura trenului superior si inferior. Spre deosebire de programele clasice, Trx poate fi folosit in antrenamentele de recuperare pentru cei care au probleme cu incheieturile sau cu spatele. –

Practic TRX este suportul nostru pentru a face miscari libere, exercitii elementare dar dupa un plan de antrenament bine stabilit. Evident ca nu poti ajunge campion de culturism cu astfel de antrenamente. Insa, realist vorbind, cati oameni isi propun asta?

Sursa: bigfitness.ro

TRX HOME



TRX PRO



Mai multe video pe TRX® Official YouTube Channel

Sursa: <http://gadgetmasculin.blogspot.ro>

Sursa video: www.YouTube.com

Cum sa faci o cafea buna – 5 Metode de preparare a cafelei

Cum sa faci o cafea buna – 5 Metode de preparare a cafelei

Jeep 4WD – explicatii sisteme (video) + bonus (diferentiale)

ROCK-TRAC® 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=K6uAKtb0Q6U>

COMMAND-TRAC® 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=yxHQe0-Y7GU>

COMMAND-TRAC® II 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=yxHQe0-Y7GU>

SELEC-TRAC® II 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=JJza9fGbCAc>

QUADRA-TRAC I® 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=uq9qbUYvi8U>

QUADRA-TRAC SRT 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=mVl84dZp6mM>

QUADRA-TRAC II® 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=JJza9fGbCAc>

FREEDOM DRIVE I™ 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=hwTvNzmywFk>

FREEDOM DRIVE II® 4WD

<https://www.youtube.com/watch?v=bEUDlc6di04>

2011 Jeep Grand Cherokee – Selec-Terrain™

2011 Jeep Grand Cherokee – Quadra-Lift™

Sursa: jeep.com

JEEP Official YouTube Chanel

Mopar Brand YouTube Chanel

BONUS

How Quadra Drive Works

How a Differential Works and Types of Differentials

How Differential Gear works (BEST Tutorial)

Diferential Torsen (Autoblocant)

Cum functioneaza Diferentialul Torsen (autoblocant)

Sursa: <http://gadgetmasculin.blogspot.ro>

Sursa video: www.YouTube.com

Cum să deschizi o sticlă de bere folosind doar o coală de hârtie

Sursa foto: <http://www.realitatea.net>

Sursa video: www.YouTube.com

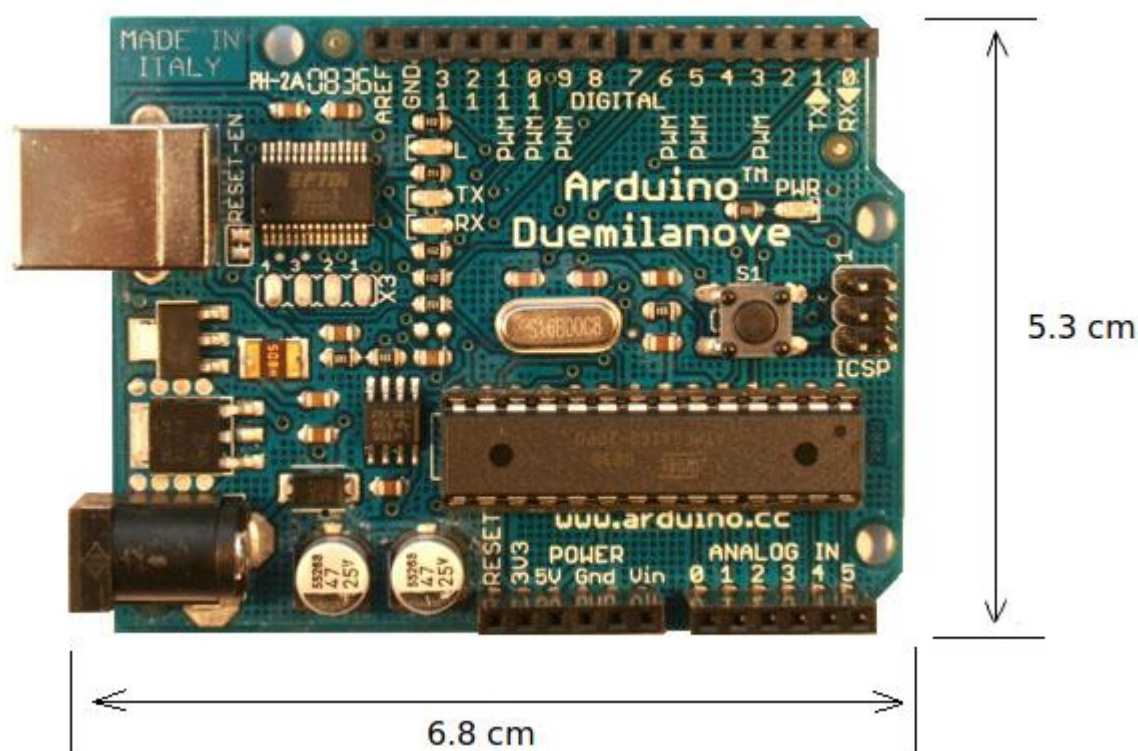
Cum sa-ti construiesti singur un smartphone (video)

Daca ai buget redus si vrei sa te lauzi cu un telefon inteligent productie proprie, iata solutia. O fi „cool” sa ai iPhone sau Galaxy S4, insa si mai tare e sa porti in buzunat un smartphone fabricat de tine. N-o sa aiba 7 mm grosime si nici ecranul nu va fi Super AMOLED, dar se face relativ usor si putini sunt cei care se pot lauda cu un asa ceva. Nu zice nimeni sa mergi cu el tot timpul in buzunar, insa programatorii si hackerii adevarati fac astfel de proiecte dintr-un motiv simplu: vor sa arate ca se poate si ca sunt capabili.

Sa construiesti un smartphone nu e lucru la indemana oricui, insa cu instructiunile potrivite si cu un pic de perseverenta, vei reusi sa duci proiectul la capat.

Intregul creier al creatiei tale este o placuta Arduino, care

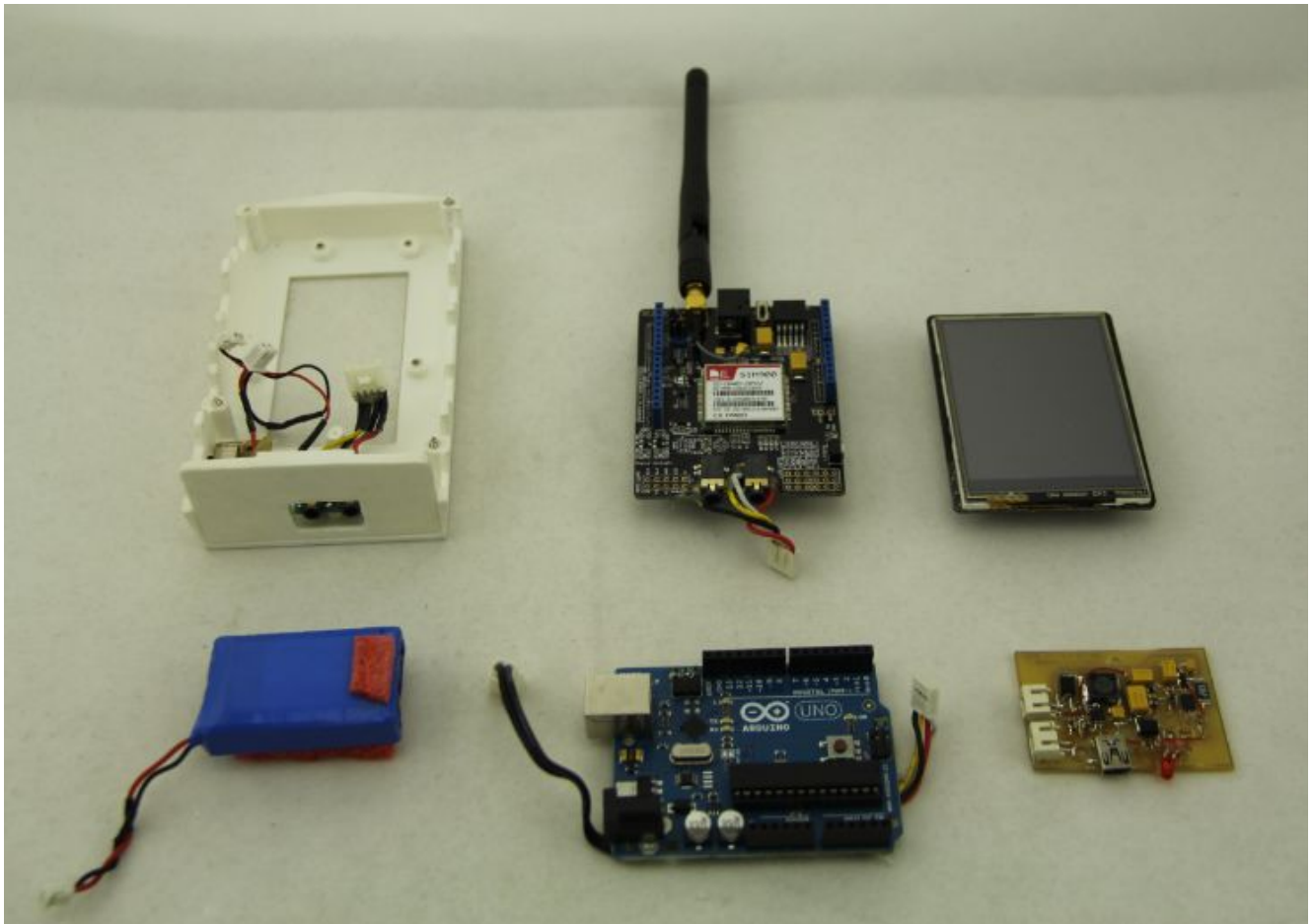
are 5,3 cu 6,8 cm.



La ea poti lega o multime de alte placute si de senzori, plus motorase si servomotoare sau alte dispozitive mecanice. Procesorul este capabil sa ruleze cod scris intr-un limbaj de programare care seamana bine cu clasicul C++. Nu te ingrijora, iti dam noi softul.

Iata ce ar trebui sa iti iasa:

Pe baza acestei placute Arduino vei construi smartphone-ul tau. Pe lista de cumparaturi mai trebuie sa treci un ecran touch, un modul GPRS si unul RTC, un Lipo Rider, o baterie Lipo si o carcasa. Dupa ce le ai pe toate, trebuie doar sa le imbini, proces care nu ar trebui sa fie prea complicat.



Codul sursa, adica partea de soft de care ai nevoie ca sa le dai viata tuturor componentelor, poate fi descarcata de pe Github.

Cu un astfel de telefon Arduino, poti:

- sa trimiti si sa primești mesaje;
- sa formezi numere de telefon si sa raspunzi la apeluri telefonice;
- sa vezi ceasul pe ecran, in timp real;
- sa ai acces la o interfata usoara si concisa. Poti inchide aparatul dand cu degetul pe ecran.

Produsul final:



Daca esti creativ, poti incerca sa faci si alte proiecte cu Arduino. Ai la dispozitie o gramada de senzori pe care ii poti folosi dupa bunul plac. Exista senzori de distanta capabili sa masoare de la cativa centimetri pana la 7-9 metri, senzori de sunet, de camp electromagnetic, de fum, de tip giroscopic, de temperatura, de monoxid de carbon, de lumina sau chiar senzori capabili sa detecteze doar o anumita culoare.

Pe langa toti acestia, exista si numeroase motoare, servomotoare, motoare pas cu pas, LED-uri si actuatoare. In plus, poti lega placuta la Internet fie prin cablu, fie printr-un modul Wi-Fi.

Sursa: <http://www.yoda.ro>

Sursa video: www.YouTube.com

Cum se amenajeaza peretii interiori si vopsele cu diferite proprietati (tutorial video)

Aplicarea vopselelor cu efect decorativ

<https://www.youtube.com/watch?v=QYqVr6RFGZo>

Vopsele cu proprietăți

<https://www.youtube.com/watch?v=0tpIKfLcVic>

Amenajarea pereților cu efecte 3D

<https://www.youtube.com/watch?v=C19mRUYGq4s>

Sursa: canal YouTube Hornbach Romania

Sursa foto: www.interiordesigner.ro

Sursa video: www.YouTube.com

Cum se fac instalatiile electrice? Montajul cablurilor si a dozelor (tutorial video)

<https://www.youtube.com/watch?v=QExFTlYa8Ws>

Sursa foto: www.garajuluimike.ro

Sursa video: www.YouTube.com

Cum se monteaza cabina de dus (tutorial video)

<https://www.youtube.com/watch?v=uSD7V-xfx3c>

Sursa foto: www.baiadevis.ro

Sursa video: www.YouTube.com

Cum se monteaza ruloul exterior la fereastră termopan (tutorial video)

Sursa foto: www.scharx.ro

Sursa video: www.YouTube.com

Cum se monteaza o fereastră termopan (tutorial video)

<https://www.youtube.com/watch?v=0w3fVGnmv84>

Sursa foto: www.gfinexim.ro

Sursa video: www.YouTube.com