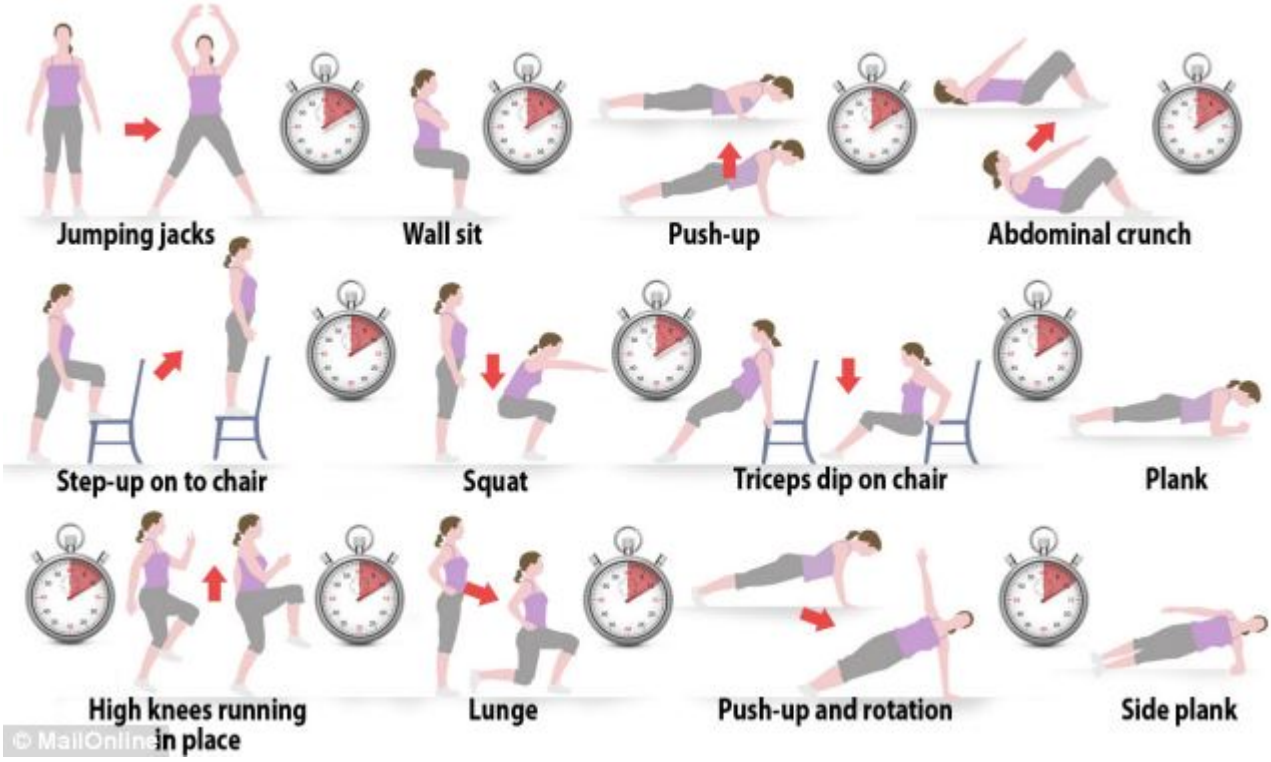
7-MINUTE TOTAL EXERCISE ROUTINE

No matter where you are, get that body fit with this new and wonderful 7-minute workout. It requires no gym equipment whatsoever, therefore no excuses. All you need is in your house already, a chair, a wall and your own body weight.

This routine combines the best **10 exercises** to burn calories and stay fit and strong, and you should do each for 30 seconds with a 10 second rest in between in order for the workout to be effective.

Remember to always keep your abdominal muscles contracted in every exercise and in every position as well.



#1 Jumping Jacks

The first step is to stand up straight with your feet together and your arms at your side, then bend your knees slightly and follow this with a jump. In mid-jump, bring your legs out to the side about shoulder width or slightly wider. As you are

moving your legs outward, you should raise your arms up over your head to elevate your heart rate.

#2 Wall Sit
Stand approximately 2 feet in front of a wall with your back facing it, and lean against the wall slowly and begin to slide down the wall until your knees are bent at 90 degree angles, as though you are sitting in a chair. Keep this position for a minimum of 20 seconds or a maximum of 60 seconds.

#3 Push-Up
This exercise is great for targeting your pectoral muscles, triceps, and anterior deltoids. Push-ups are performed by pushing your body up and down using your upper body and arm strength. To do a correct push-up, you must raise your body up onto your toes so you are balanced on your hands and toes. It is important to keep your body in a straight line from head to toe without sagging your torso or arching your back.

#4 Abdominal Crunch
Lie on the floor, facing up, with your knees bent, then curl your shoulders towards your pelvis. You can either place your hands beside your neck, resting gently behind your neck, or placed across your chest. To perform a proper crunch, your lower back must remain resting against the floor allowing your hip flexors to rest so all of the attention can be focused on your abdominal muscles.

#5 Step-Up onto Chair
The step-up onto chair routine is super effective for your body. Not only does it work on your abdominal muscles, but it also builds lean muscle mass, boosts your metabolism and aids in weight control – Bonus!
Position a sturdy chair in front of you and stand with your feet about hip-width apart and your arms at your sides. Next, step up onto the seat with one foot and press down while bringing your other foot up next to it. Step back with the leading foot and bring the trailing foot down beside it to

finish one complete step-up.

#6 Squat
To perform a proper squat, your feet should be flat on the ground, about shoulder-width apart and point your feet slightly facing outward, rather than straight ahead. Never let your knees extend beyond your toes, as this will increase the likelihood of damage to your knees. Keep your back straight and bend at your knees as if you were going to sit back in a chair, thrust your hips forward and pull in your abs whilst keeping your back only slightly arched. Slowly lower your body so that your legs are almost parallel to the floor.

#7 Triceps Dip On Chair
Sit on the chair with the palms of your hands on the edge, and then slowly slide your buttocks off the seat whilst supporting your weight with your hands. First, straighten your right leg and keep your left leg bent at a 90-degree angle keeping your elbows bent all the time, slowly lower your buttocks towards the floor. Push back up until your arms are straight.



#8 Plank
This exercise is vital for building your core and arm strength.
Lie face down on the floor with your elbows resting on the

floor and your arms in a 90-degree position. You then push down on the toes of your feet to extend your feet and push your body so it is off the ground and resting on your elbows and toes. Hold the position for as long as you can.

#9 High Knees Running In Place
Perform a typical running motion while lifting your knees high into the air. Ensure that your legs are at 90-degree angles when being lifted high into the air and point your toes forward in order to maintain the correct form and to really benefit from this simple exercise. This exercise is great for the muscles in your legs and hips, and can even improve your lower body flexibility.

#10 Lunge
Lunges are great for toning a number of different areas of your body, so they are a particularly useful exercise.
To perform a basic lunge, you must first begin by standing up straight with your shoulders back and relaxed and your chin up, step forward with one leg, lowering your hips until both knees are bent at about a 90-degree angle. Maintain the weight in your heels as you then push up to the starting position.

Sursa: viral-braids.com

TRX Suspension Training



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

Acestă clasă antrenează toţi muşchii corpului, fiind suspendat şi folosind greutatea proprie a corpului în diferite planuri de înclinaţie. Trx Suspension Training vă permite să lucraţi 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 aparţine în totalitate. Puteţi efectua sute de exerciţii în condiţii de siguranţă pentru creşterea puterii, flexibilităţii, echilibrului şi a mobilităţii fără a avea riscuri de accidentări şi la intensitatea aleasă de către dumneavoastră.

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

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

BENEFICIILE ANTRENAMENTULUI DE TRX

· Antrenează toţi muşchii corpului

· Dezvoltă forţa musculară

· Este şi un bun antrenament cardio

· Creşte flexibilitatea, echilibrul şi 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 sirezistenta 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



TRX RIP TRAINER



TRX FORCE KIT: Tactical



VIDEO

Mai multe video pe TRX® Official YouTube Channel

Sursa: http://gadgetmasculin.blogspot.ro

Sursa video: www.YouTube.com