

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, Strength, 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 să ne antrenăm funcțional

Antrenamentul funcțional nu este un concept nou, revoluționar, ci mai degraba o reinterpretare a metodelor de antrenament tradiționale, în context actual. În cîteva cuvinte, functional training înseamnă renunțarea la apărătele fixe și la greutatile foarte mari și antrenarea folosindu-se în principal greutatea corpului și miscările libere sau accesorii specifice.

Principiile pe care se bazează antrenamentul funcțional

Practicarea functional training porneste de la un principiu simplu: exercitii prin care corpul se misca ne-restrictionat, fără limite. Instrumentele funktionale permit evolutia în toate planurile de miscare și implica întregul corp.

Concepțele-cheie din functional training sunt:

Misuri multi-plane – se lucrează în toate cele 3 planuri de miscare

Misuri integrate – implica folosirea întregului corp

Misuri complexe – solicitările au loc atât la nivel fizic cât și psihic

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

medicinale, banchi, 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 contine si elemente de distractie sau de competitie, putand fi executat outdoor sau indoor, in sistem de intrecere intre participantii 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 execute sub indrumarile unui antrenor in

baza principiilor de functionare a antrenamentului suspendat .

Aceste noi miscari de antrenament se diferențiază de exercițiile conventionale prin faptul că mainile sau picioarele utilizatorului sunt în general susținute de un singur punct de ancoraj în timp ce restul corpului este în contact cu solul. După cum reiese și din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul căruia se efectuează majoritatea exercițiilor în suspensie.

Aceste exerciții permit dezvoltarea forței, rezistenței, mobilității, echilibrului, coordonării, supletiei, puterii și stabilității core-ului, datorită unei gamă largă de încarcare 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. După cum reiese și din denumirea lui, TRX Suspension Training (Total Resistance eXercise Suspension Training), TRX -ul este un instrument cu ajutorul căruia se efectuează majoritatea exercițiilor în suspensie.

Avantajele acestui tip de antrenament sunt comoditatea, mobilizarea muschilor stabilizatori și posturali, diversitatea, facand astfel posibil antrenamentul pentru toate grupele musculare.Aceste noi miscari de antrenament se diferențiază de exercițiile conventionale prin faptul că mainile sau picioarele utilizatorului sunt în general susținute de un singur punct de ancoraj în 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