

Miért hasznos a TRX edzés?

Először is tisztázzuk, hogy mi is az a TRX? A TRX egy kötéll és az azzal végzett edzésforma neve. A TRX egy mozaik szó (Totalbody Resistance Exercise). Az eszközt Randy Hetrick fejlesztette ki az amerikai haditengerészet elit alakulatánál, az ezredforduló körüli években.



www.unsplash.com

Kinek ajánlott ez az edzésforma?

Szinte mindenkinek. Ezzel az eszközzel bárhol, bármikor lehet edzeni edzetségiszinttől függetlenül. Csak a kötelet kell felfüggeszteni a megfelelő helyre. Lehet az udvarunkon vagy az erdőben egy fa ága, egy kampó a lakásban vagy egy profi TRX állvány, amely kifejezetten ehhez az edzéstípushoz lett kialakítva. Ha megvan a rögzítés kezdődhet is az edzés. Online rengeteg program fellelhető, amely segítségével az otthonunkban is bármikor tehetünk fittségünkért. Ezzel a mozgással fejlesztjük az izmainkat, a vázizmainkat, az egyensúlyérzékünket, az állóképességünket.

Az ellenállást a saját testünk súlya adja, amelyen változtatni a kötéll hosszúságának állításával tudunk. Az edzések közben nem csak a kezünket tehetjük a TRX fogantyújába, hanem a lábunkat is, így a felsőtestünk edzésére kerül még nagyobb figyelem. A kombinációs lehetőségek miatt, rengeteg különböző feladat végezhető a TRX kötéll használatával, ezért is közkedvelt ez az eszköz világszerte.

Az edzőtermekben találkozhatunk kifejezetten csak TRX edzéssel, ahol csak és kizárólag olyan gyakorlatokat végeznek a vendégek, amihez minden esetben használják a TRX-et. Viszont már nagyon sok erőnléti edzés órájába is beépítik egy-egy feladat erejéig a TRX kötelet az edzők.

Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.