

TRX – revoluční cvičební pomůcka



V posledních letech se v oblasti fitness a zdravého životního stylu objevilo několik novinek, které doslova změnily pohled na cvičební metodiku ve fitness centrech po celém světě. Prvním velkým průkopníkem bylo cvičení na Power Plate, nyní odborníci na pohyb přicházejí s revolučním závěsným systémem zvaným TRX. Možná jste o této novince ještě neslyšeli, a tak vám v dnešním článku přinášíme základní informace.

Co to vlastně TRX je?

Jedná se o praktickou a jednoduchou cvičební pomůcku, kterou využíváme k posílení celého těla, a to pomocí vlastní váhy. Zkratka TRX znamená Total Body Resistance Exercises. Když poprvé TRX uvidíte, řeknete si, co je to za kšandy, a nijak vás ani nenapadne, co vás vlastně na hodině s trenérem či skupinovým cvičením čeká. Pot a dřina samozřejmě, co jiného.

Kde TRX vzniklo?

Kdo musí mít lepší fyzickou kondici a dobrou svalovou hmotu než vojáci v armádě? Právě v ní tento závěsný systém vznikl a vojáci jej využívali pro posílení celého těla. Protože stačí tento systém zavěsit prakticky za cokoli, TRX se stalo praktickou a nepostradatelnou pomůckou pro každého vojáka v poli.

Seznamujeme se s TRX

Jak tedy TRX vypadá a funguje? Tvoří jej nastavitelné pásy opatřené sadou karabin, univerzálně použitelné pro každý druh postavy. Principem tréninku je zavěšení jedné části těla do popruhů, přičemž druhá část zůstává v kontaktu s podložkou. Podle tří základních principů nastavení intenzity tréninku lze každý cvik upravit podle výkonnosti jednotlivce. Kombinace vlastní váhy těla a svíraného úhlu s podložkou tak ovlivňuje výslednou intenzitu cvičení.

Jak se TRX cvičí?

Velkou výhodou TRX je jeho skladnost a prostorová nenáročnost. Popruhy můžete zavěsit doma, na cestách anebo ve fitness centru za jakoukoliv hrazdu. TRX si můžete zacvičit s trenérem během individuálního tréninku, anebo již můžete zavítat na skupinové cvičení

s TRX. V současné době si můžete TRX zacvičit na více místech v České republice, zde najdete kompletní seznam TRX studií: [TRX studia](#)

Cviky na TRX

Na TRX můžete celé tělo nejen posilovat, ale také trénovat koordinaci a tělo protahovat. Jednotlivé cviky je dobré se naučit s trenérem, podívejte se však pro inspiraci na některé cviky:



Konkrétní provedení cviků je dobré zhlédnout na videu, doporučuji vám na Youtube tento odkaz: [Fitness Everywhere](#)

Chcete se stát instruktorem TRX?

V České republice již existují školení TRX instruktorů, zaštiťuje je společnost 3D Fitness, která vás během jednoho dne naučí základní cviky s tímto revolučním závěsným systémem. Podívejte se eventuelně [zde](#)

Doporučuji další články:

[Proč 80% z nás nevydrží cvičit](#)

[Vše o BMI](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---