



HIT !!! TRX TRAKE



programi

TRX TRENING

TRX trening sa trakama je potpuno nov pristup treningu u kojem se koristi sopstvena težina tela kako bi uključili što veći broj mišićnih grupa. Ovom vrstom treninga istovremeno se razvija snaga, ravnoteža, fleksibilnost i čvrstoća zglobova. Klasični treninzi snage često opterećuju samo jedan mišić, što je kontraindikovano korišćenju mišića u svakodnevnom životu. TRX treningom opterećujemo veliki broj mišićnih grupa i zglobova istovremeno. To znači da vežbajući ovu vrstu treninga u kratkom vremenu, možemo na prirodni način postići željene rezultate. U TRX treningu podjednako se koristi gornji i donji deo tela, a mišići trupa (stomak i leđa) su pritom zategnuti tokom izvođenja celih vežbi. Zato se preporučuje onima koji imaju problema sa leđima, dakle onima koji puno sede i čiji su leđni mišići oslabljeni. Za samo nekoliko treninga mišići trupa, a posebno mišići leđa će ojačati i preuzeti svoju funkciju.