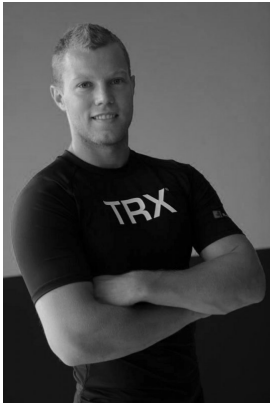


Mi a TRX?

Írta: Laczó Szabolcs testnevelő tanár
2012. december 03. hétfő



A TRX egy hordozható, felfüggeszthető funkcionális tréningeszköz, mellyel erődet, egyensúly-érzékedet, hajlékonyságodat, valamint az úgynevezett core izmok stabilitását egyaránt fejleszteni tudod. A fittségi állapot nem számít, bárki elkezdheti!

Nonszensz, hogy 8-9 óra ülőmunka után az emberek azért mennek el a fitnesztermekbe, hogy ülve végezzenek izolált gyakorlatokat, miközben derekukat a háttámlának feszítve kímélik core izmaikat (pont azokat az izmokat, amikre a mindennapi életben a legnagyobb szükségük van).

Fel kell állni a gépektől és a funkcionális eszközök, és módszerek felé kell fordulni (a preventív szemlélet is ezt követeli)! Ezt igazolják a tapasztalatok, a vendégek visszajelzései és a külföldi szakemberek fitnesz világ jövőjére vonatkozó egybehangzó előrejelzése.

Most beszéljünk egészen komolyan!

Tisztában vagyunk az elhízás veszélyeivel?

Nem!

Mi a TRX?

Írta: Laczó Szabolcs testnevelő tanár
2012. december 03. hétfő

Tisztában vagyunk az elhízás és tartós túlsúly egészségünkre gyakorolt hatásával?

Nem!

Valahogy senki sem foglalkozik vele, hogy milyen összefüggések vannak az elhízás és az egyes betegségek között. Hallunk róla, de nem tudatosul a veszély. Pedig mindenkinek pontosan tudnia és értenie kellene, hogy mit kockáztat azzal, ha nem törődik egészségével, elhízik és utána évekig tartós túlsúllyal él, és nem tesz semmit, a veszélyeket hordozó súlytöbbletének megszüntetéseért. Nem biztos, hogy elég szó esik az elhízás legdurvább veszélyeiről. Mindaddig, amíg a közvetlen környezetünkben nem történik valami tragikus, hajlamosak vagyunk nem meghallani a figyelmeztető szavakat és türelmetlenül vagy éppen agresszívan elhessegetni a riasztó gondolatokat.

Vegyük sorra, melyek azok a nagyon is konkrét veszélyek, amelyek mindenkire leselkedhetnek az elhízás és tartós túlsúly következtében.

Csak néhány a sok közül:

- Érrendszeri traumák (agyvérzés, szívinfarktus)
- Cukorbetegség (végtag amputációk, életen át inzulin)
- Ízületi- és gerincproblémák

Mindezek megelőzésére az iskolánkba hoztam egy edzésmódszert, amely segítségével mindenki számára elérhetővé válik az optimális egészségi állapot.

Az átlagemberek személyi edzése - figyelembe véve az aktuális fittségi szintet és a kitűzött fittségi célokat - a funkcionális erőfejlesztésről kell, hogy szóljon. Ezen azt értjük, hogy olyan gyakorlatokat kell végezni, melyek egyszerre hatnak a vázizom rendszerre és a keringési rendszerre. A mindennapi életben mozgás közben kell erőt kifejteni, így elsődleges fontosságú a core izmok stabilitása. Ehhez képest azt látjuk, hogy a gépekkel telezsúfolt fitness termek inkább a testépítő módszerekkel edzők igényeit elégítik ki (izolált gyakorlatok egy-egy izomcsoportra), ugyanakkor a célközönség az átlagemberekből áll.

A TRX lényegében egy olyan heveder, mely végein fogantyúk (a kéznek) és bújtatók (a

Mi a TRX?

Írta: Laczó Szabolcs testnevelő tanár
2012. december 03. hétfő

saroknak, lábfejek) találhatók.



A fitness világ átrendeződése és a valódi fittség fogalmának újragondolása a cross fit mozaik elindulásával megkezdődött. A cross fit edzés hatékony és funkcionális, de az emberek többsége számára brutális. A TRX ezt a fajta kemény, de hatékony edzést teszi elérhetővé az átlagemberek számára is. Abszolút funkcionális tréning, egyszerre dolgoztatjuk a vázizom rendszert és a keringési rendszert, miközben a core izmok folyamatosan stabilizálnak.

A TRX-ben megtaláltam azt az eszközt, amellyel saját és vendégeim edzéseit is hatékonyabbá, és élvezetesebbé tehetem.

A TRX egyszerűségének, hatékonyságának és sokoldalúságának köszönhetően a funkcionális edzésmódszerek zászlóshajója.

Mi a TRX?

Írta: Laczó Szabolcs testnevelő tanár
2012. december 03. hétfő

Az edzőterembe járok nagy százaléka egyszerre szeretne fogyni és izmosodni, amire ez az eszköz végre megoldást kínál.

Másik nagy előnye, hogy a vele való edzés során nem elkülönülten dolgoznak az izomcsoportok, hanem a teljes test munkát végez. A cél, hogy minél több izom bekapcsolódjon a gyakorlatok végrehajtásába. Szinte nincs is olyan feladat, amely során tétlenül maradnának a mindennapi élethez is elengedhetetlenül fontos törzsizmok (core). Az edzés során a gravitációt kell leküzdenünk a testünk segítségével. Ez az eszközt használok egyik mottója is: „My body vs Gravity” :-)

Hogyan működik a TRX?

A sportszert rögzítve a plafonra, oldalfalkonzolra, a gravitációval szemben fejtünk ki erőhatást, a törzsizomzat folyamatos feszülése mellett.

Mi a különleges a TRX-ben?

A sokoldalúság, egyszerre lehet fejleszteni erőt, állóképességet, hajlékonyságot, koordinációt. Mivel a gravitációval szemben a saját súlyoddal dolgozol a terhelés személyre szabott, így nőknek, férfiaknak egyaránt ajánlott.

Több mint 300 gyakorlat végezhető el, de a variációk száma csak a fantázián múlik.

Természetes mozgás elemekkel dolgozik, ezért ízületi kímélő.

Mire hat a TRX ?

Célzottan a törzsizomzatra (hasfal, ágyéki pólya, mély hátizmok). A gyakorlatok során ezek az izomcsoportok mindig terheltek. Miközben edzünk a gyakorlatok nagyobb intenzitása miatt pulzusunk is magasabb tartományban tartózkodik, ezáltal az izmaink formálódása mellett a szív- és keringési rendszerünk is fejlődik.

Mi a TRX?

Írta: Laczó Szabolcs testnevelő tanár
2012. december 03. hétfő

TRX Tréningek:

Erő, állóképesség, motiváció! Kis csoportos edzés, mely ötvözi a személyi edzés előnyeit és a csoport adta motivációt. Égess zsírt, és fejleszd az izomzatod egyszerre!

Ha mersz keményen, hatékonyan edzeni, edd TRX-el!

Neked miért jó?

Mert lényegében egy hordozható fitnesztermet kapsz, mellyel az elvégezhető gyakorlatok száma több százra tehető. Bárhol lehet edzeni vele, legyen az a szabad levegőn egy kiadós futás után, vagy egy tornateremben, ahol a bordásfalra rögzítheted. A TRX az összeállított edzéstől függően az erőt és az állóképességedet is egyaránt fejleszti. Használatával stabilizáló izmaid folyamatosan dolgoznak. Ezt főként akkor érzed, amikor a hagyományos fekvőtámaszt a „lengő madzagokon” próbálsd kivitelezni. (Nem egyszerű, de nagyon mulatságos, hidd el.)

A TRX-et férfiak és nők egyaránt használhatják, fittségi szinttől függetlenül. Ezért akár a barátoddal, barátnőddel együtt is edzhetek. Mivel a gyakorlatok számtalan szögben végezhetők, az izolált mozdulatokkal szemben sokkal több izomrostot stimulálnak – így hatékonyabb lesz az edzésed. A szerkezet ráadásul kis helyen elfér, bárhová magaddal viheted, ezért ezen túl egy tengerparti nyaralás sem lehet kifogás a mozgás nélküli életmódra. A szerkezet ráadásul az intenzív edzésnek köszönhetően felpörgeti az anyagcserét, ezáltal szép esztétikus izmokat fejleszt.

Az edzések végén, mint tudod, sosem szabad elfeledkezni a megfelelő nyújtásról. Ez nem csak az izomláz elkerülése, de az egészséged szempontjából is fontos – nos, a TRX erre is kiválóan alkalmas.

Ha felkeltettem az érdeklődésedet, gyere és próbáld ki Te is, a TRX-et velem!

Mi a TRX?

Írta: Laczó Szabolcs testnevelő tanár
2012. december 03. hétfő

Laczó Szabolcs testnevelő tanár

