

# אימון – TRX האימון שכבש את העולם

בעולם קיימות מגוון דרכים להיכנס לכושר, אך אחת האהובות והמועדפות ביותר בשנים האחרונות היא אימון TRX. השיטה יחסית חדשה, והומצאה על ידי חייל אמריקאי בשם רנדי הטריק שהיה צריך לשמור על כושר מבצעי של הקומנדו האמריקאי בתנאי שטח. הוא לקח את הציוד שהיה ברשותו – מצנח וחגורת מכנסיים והמציא את שיטת ה-TRX- Total body Resistance Exercise. לאחר שהוא הבין שמדובר על שיטת אימון חדשה הוא אסף מומחים שעזרו לו לשכלל ולפתח את הרעיון עד למוצר המוגמר שכולנו מכירים כיום כרצועות שניתן לבצע איתן תכניות אימון שלמות תוך שימוש במשקל הגוף בלבד.

## אימון – TRX כל היתרונות

### עבודה מקסימלית בכמות זמן מינימאלית

כולם מכירים את הרצון לעשות כמה שיותר בכמות הזמן קטנה ככל האפשר. אז עולים על מכשיר הריצה, עוברים למשקולות ואחר כך מקנחים באימוני כוח נוספים, אבל בין לבין ישנן דקות שמתבזבזות לריק – על מעברים והמתנה בין המכשירים. עם רצועות TRX אין בעיות כאלו. את כל האימון ניתן לעשות על הרצועות בלבד וכך לסיים את האימון כולו ללא מעברים מבזבזי זמן מכל סוג.

### אימון לכל המשפחה

בניגוד לאימונים רבים אחרים TRX יכול להיות חוויה לכל המשפחה. אין הגבלה מבחינת גיל ההתחלה ולכן ניתן להרכיב קבוצות של ילדים, בני נוער וגם מבוגרים – רק אל תשכחו לקחת מאמן מקצועי שהתמחה בתחום כדי שיוכל להכווין אתכם בצורה הנכונה ביותר.

### התאמה אישית

בעולם של TRX דרגת הקושי של התרגיל נקבעת על פי הזווית של הגוף ביחס לרצועות. מסיבה זו, ניתן להתאים את רמת הקושי למתאמן בקלות ובמהירות. אם המתאמן חש קושי או שהוא אינו מאותגר, יש להתאים את אורך הרצועות במהירות, לשנות בהתאם את זווית הגוף. אם רוצים להוסיף או להוריד קשיים ניתן לשנות את בסיס התמיכה עליו עומדים, להגביר את קצב האימון או פשוט לקחת צעד קדימה או אחורה – עם שינויים כל כך פשוטים רמת הקושי של האימון משתנה בקלות לחלוטין ובהתאם לצרכי המתאמן והוא יכול לקבל את חווית האימון בה הוא מעוניין.