

אימון – TRX מתאמנים בחוץ



הרצועות הייחודיות של אימון TRX חוללו מהפכה בעולם הכושר המוכר לכולנו. עד היום, היה ברור לכולם שאימונים צריך לעשות בפנים. היה צורך במכשירים אימון מסוגים שונים, משקולות ואפשרויות אחרות, וריצה הייתה הדבר היחיד שבשבילו היה כדאי לצאת מהמכון, ואז הגיעו לארץ הרצועות ששינו את התמונה. עכשיו אפשר לעשות אימון TRX שלם בחוץ בלי להיות צריכים אפילו מתקן אחד. יודעים על אלו שרירים אתם רוצים לעבוד? מכירים את הצרכים שלכם? פשוט השתמשו ברצועות והעניקו לעצמכם את כל הטוב שיש להן להציע. מצד שני, למרות האפשרויות הנרחבות, לרוב עדיף להתאמן עם מאמן כושר מקצועי שהתמחה בעבודה עם הכלי הייחודי ויוכל להוציא ממנו את המיטב בשבילכם. בינתיים, הנה כמה יתרונות שתוכלו למצוא בתחום.

אימון – TRX נהנים מכל רגע

גיוון אינסופי

בגף שלנו קיימים אינספור שרירים שאפשר לעבוד עליהם. חלקנו רוצים לעבוד על העכוז, אחרים רוצים להתמקד בבטן וישנם אלו שרוצים בטן מלאת ריבועים ושטוחה לגמרי. לכל אחד יש את ההעדפות שלו ובעזרת אימון TRX ניתן לענות על הצרכים של כולם. ניתן להשתמש ברצועות במגוון צורות ודרכים, לתלות אותן כמעט מכל מקום ולהיעזר בעשרות וריאציות בדרך כדי לעשות את האימון למעניין ומרתק בכל פעם מחדש ותחושת המיצוי לא אמורה להגיע בזמן הקרוב.

חיבור מושלם בין כוח לאירובי

אין הרבה אימונים שמצליחים לחבר בצורה כל כך מושלמת בין כוח לאירובי. אם אתם מעוניינים לפתח סיבולת לב ריאה, לעבוד על האפשרויות שלכם ולערוך אימון אירובי, אך במקביל לעבוד על השרירים ולפתח אותם – מצאתם את האימון הנכון בשבילכם. הפעלת קבוצות שרירים נכונות באמצעות אימון TRX מספקת לכם את האפשרות לשילוב הנכון בין כוח לשרירים הזקוקים לחמצן תוך כדי אימון וגורמים לכם לעבוד על הכישרים האירוביים שלכם.

התחלה מתאימה לכל אחד

אף על פי שאתם יכולים להסתכל על אימון TRX ולחשוב שהוא נראה לכם בלתי אפשרי, ישנם מתחילים שעושים תרגילים אחרים לגמרי בתחום ומסתדרים נפלא כבר מהאימון הראשון. היופי ברצועות הללו נובע מכך שניתן להתאים לכל מתאמן את התרגילים שיכולים להתאים לרמה שלו ללא צורך במאמצים מיוחדים. פשוט מכוונים את הרצועות לצורה הנכונה, מלמדים את המתאמן את התרגילים הנכונים בשבילו והוא כבר שם – רק נשאר לעשות את הדבר שחייבים לעשות בעצמך, להתאמן!

אוכלוסיית יעד

אין צורך להיות מפתחי שרירים מאסיביים או אתלטים מקצועיים. אימון TRX מתאים לכולם, מכל קצוות הקשת. בין אם אתם מתאמני פילאטיס חטובים או אנשים שיושבים יום-יום על בירה עם חברים, זהו האימון בשבילכם. היכולת להתאים אותו בצורה נכונה הופכת אותו לנגיש ונוח עבור כל מי שמעוניין להיכנס לתחום. עכשיו נשאר רק לקום מהכסא ולהחליט שאתם רוצים תכנית אימונים – השאר כבר יקרה במהלך הזמן.

רוצים לשמוע פרטים נוספים על אימון TRX? צלצלו אלינו 03-5289393