

TRX

Total-body Resistance Exercise

É um exercício de resistência para o corpo inteiro, que se utiliza de um equipamento TRX para fazer treino em suspensão.

TRX foi criado inicialmente para treinar os soldados da marinha americana, dentro de um exigente programa chamado "Seals", para que os soldados em qualquer lugar que estivessem, conseguissem se exercitar, e assim manter uma condição física de excelência para enfrentar qualquer situação. A preocupação era que o precisava ser pequeno e de fácil transporte.

O TRX transforma o peso do corpo em resistência variável. Quem está utilizando o aparelho consegue escolher o nível de dificuldade do exercício, simplesmente por modificar a posição do próprio corpo, não necessitando usar pesos adicionais.

É indicado para treinamento individual ou em grupo, baseado no treino de força, promove a estabilização das articulações, e proporciona resultados exemplares, independente da condição física daquele que está treinando.

O sistema TRX é importante no treino de força funcional, treino esportivo específico, treino de grupo indoor e outdoor, flexibilidade e reabilitação, personal trainers, alta competição, artes marciais, dança, treino militar, fisioterapia, pilates e outros.

A utilização do sistema TRX apresenta vários benefícios, entre eles:

- Melhora a postura;
- Melhora o equilíbrio muscular;
- Recupera a capacidade física;
- Fortalece a musculatura da coluna vertebral; entre outros.