

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ С ПОДВЕСНОЙ СИСТЕМОЙ TRX

Последние несколько лет практически каждый мог наблюдать, как в спортзалах появилось новое оборудование для тренировок в виде нейлоновых ремней с надписью TRX. Для занятий нужно просто зафиксировать их на каком-либо приспособлении, находящемся над землей. Многие тренеры начали подключать его к работе со своими подопечными, кто-то из читателей наверняка уже попробовал, что это за «зверь», и даже стал фанатом этого тренажера.

Простота конструкции, необычная физическая нагрузка и эффективность сделали эти петли невероятно популярными во всем мире. TRX, несомненно, можно считать одной из самых ярких тенденций в современном фитнесе.

Но TRX — это всего лишь бренд. Сама система имеет общее название — тренировки с помощью подвесной системы. Это тип силовых тренировок, который позволяет работать с весом собственного тела, используя силу гравитации.

История возникновения системы

Несмотря на то, что тренировки с помощью TRX воспринимаются, как новинка, похожий принцип физических упражнений применялся людьми давно.

По некоторым данным в ходе археологических раскопок был обнаружен факт использования системы канатов и крюков для тренировок еще с давних времен.

Упражнения на веревках с использованием веса собственного тела были проиллюстрированы и описаны в книге 1866 года издания «Athletic Sports for Boys». Также они испокон веков активно использовались акробатами.

Эта простая и эффективная система не могла не привлечь внимание современного человека, находящегося в поиске новых и функциональных тренировочных программ.

Создатель TRX Рэнди Хетрик служил в Navy Seal. Он и его товарищи искали способы оставаться на пике физической формы при ограниченном доступе к специальному оборудованию. Хетрик использовал старые пояса джиу-джитсу и лямки парашюта для создания инструмента тренировки всего тела. И при этом обнаружил, насколько универсальной и эффективной может быть такая система. Так были изобретены петли TRX в конце 80-х. В 2001 году Хетрик оставил службу и начал работать над совершенствованием продукта. В 2005 году он получил инвестиции и начал строить компанию, занимаясь продвижением нового продукта на рынок.

Но другие изобретательные бизнесмены тоже не дремали. В 2005 году был разработан конкурентный продукт Inkaflexx. В 2008 году в Великобритании появился FKPro. Похожий по принципу ASeroSling ELITE был сделан в Германии. В 2010 был выпущен Z-trainer. Этот список можно продолжать бесконечно. У TRX на данный момент немало конкурентов. Но именно эта компания смогла сделать самый удачный маркетинг, систему продаж и обучения. Поэтому подвесные петли в сознании людей это TRX. Точно так же, как копировальные аппараты это Xerox.

Почему петли TRX столь популярны?

Все, кто попробовал тренировки с петлями, в один голос утверждают, что они дают возможность ощутить новую, необычную нагрузку. При этом, несмотря на кажущуюся простоту, упражнения часто трудновыполнимы даже для продвинутого атлета.

Можно назвать несколько причин популярности TRX:

1. Эффективность и новизна. Комплексная нагрузка на все тело, проработка мышц-стабилизаторов, тренировка силы, выносливости, координации, баланса и гибкости. Возможность внесения новизны в свой

тренировочный процесс. Во время тренировок с петлями постоянно в напряжении находится туловище, что способствует его укреплению.

2. Универсальность. С TRX можно тренироваться как новичку, так и продвинутому атлету. Тренажер подойдет человеку с любым уровнем подготовки. Правильная регулировка ремней позволяет заниматься с разными уровнями нагрузки (от 5 до 100% своего веса). Также специалисты предлагают целые комплексы для построения узко-направленной тренировки для профессиональных спортсменов. Можно легко настраивать работу под разные задачи. Упражнения на TRX могут точно имитировать реальные жизненные ситуации. Это делает тренажер максимально функциональным. Возможна организация любых типов тренировок: кардио и силовых, групповых и индивидуальных, на статику и растяжку.

3. Простота в использовании. Механизм интуитивно понятный и простой.

4. Мобильность. Бесспорным фактом является то, что незаменимыми петли становятся в случаях, когда нет возможности посетить зал (командировка, отдых), но хочется оставаться в тонусе. Много места в вашем багаже TRX не займет — это маленькая сумочка. Зато он может обеспечить интенсивную полноценную тренировку. TRX можно использовать как в номере, квартире, так и на улице. Главное, чтобы было к чему привязать или где зажать снаряжение.

Крепеж может осуществляться:

- к турнику,
- к любому столбу или аналогичному предмету,
- к ветке дерева,
- к любой двери (при помощи специального анкера, который идет в комплекте).

Необходимость включения TRX в систему традиционной тренировки. Если вы заинтересованы в разноплановом развитии своего тела, стимуляции мышц, которые плохо задействуются или не включаются при

работе с «железом», если вы любите эксперименты и разнообразие, то это, несомненно, для вас.

TRX не заменит полноценной силовой тренировки в спортзале. Но как дополнение к вашему тренировочному процессу подойдет идеально. Безусловно, большие мышцы с TRX вы вряд ли накачаете, но вы можете работать на рельеф и эффективно задействовать те мышцы, которые обычно не включаются в работу при силовых упражнениях, укрепить мышцы стабилизаторы. Также тренировки с петлями помогут развить координацию, мобильность суставов и гибкость.

Если вам противопоказаны большие нагрузки на позвоночник, и вы не можете работать со штангой, то TRX также придет на помощь. Тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник. И при правильно подобранном комплексе вы сможете поддерживать себя в форме без вреда здоровью. Это дает и зеленый свет тренировкам для подростков, у которых еще не окрепший опорно-двигательный аппарат.

Сторонники TRX говорят о том, что это — максимально эффективные и безопасные тренировки. Но с этим нельзя полностью согласиться. Очень важно технически правильно выполнять упражнения самому или под присмотром тренера. Так как в таких сложных упражнениях, как отжимания на петлях или же сплит-присед с одной ногой в петле, можно травмироваться, если выполнять их неправильно.

Благодаря TRX новую волну популярности в последнее время приобрело и outdoor- направление. Петли теперь часто являются одним из его элементов.

На данный момент существует целое движение людей во всем мире, которые говорят о том, что TRX — это дорого, и демонстрируют самодельные петли, тренируясь с их помощью. Но есть и те, кто готов платить за оригинальный продукт, потому что считают его более комфортным и безопасным. Не буду комментировать это. Каждый может попробовать эти тренировки и сделать свой выбор.

Построение тренировок с помощью TRX. Также как невозможно словами описать технику выполнения тренировок в зале без наглядной демонстрации, так и не передать в тексте все разнообразие тренировок с TRX.

Все будет зависеть от поставленных вами задач. Вы можете включать как специфические упражнения для проработки определенных мышц, так и тренировать все тело. Если вы не новичок в спорте, то сможете с легкостью перенести знакомые упражнения и движения на петли, ощутив новый уровень нагрузки. Благодаря своей простоте и универсальности в данном случае вы ограничены лишь своей фантазией.

Компания TRX активно масштабирует свой бизнес. Официальные представительства есть как в Украине, так и в России. Там вы можете пройти обучение, чтобы грамотно заниматься с оборудованием, а также получить сертификат. Или же вы можете традиционно смотреть Youtube, который полон видеоматериалов по данной теме. Благо, интернет пестрит тренировочными комплексами с TRX.

Функциональные тренировки с TRX RIP-Trainer. Продолжая тему альтернативных вариантов тренировок, в этой статье мы рассмотрим еще одно детище американской компании TRX. Пока не такой популярный и широко известный, но не менее функциональный тренажер TRX RIP Trainer.

Как и петли TRX, RIP Trainer можно установить практически в любом месте и эффективно проработать все тело, решая различные спортивные задачи.

Тренажер TRX RIP-Trainer создает несбалансированное сопротивление для развития взрывной силы, гибкости, координации и выносливости через имитацию модели движений, связанных с жизнью и спортом. Сопротивление осуществляется от шнура (амортизатора), прикрепленного к прямой палке, и может изменяться благодаря местоположению, типу захвата, перемещению.

TRX-RIP использует ассиметричную амортизационную нагрузку, способствуя развитию баланса и максимальной проработке мышц всего тела. Как и петли, этот тренажер представляет собой легкое, удобное, простое в установке многоцелевое оборудование, которое позволяет выполнять тренировки вне зависимости от уровня физической подготовки атлета.

Способы использования TRX Rip-Trainer. 1. Имитация движений из жизни и спорта. Rip-Trainer позволяет легко манипулировать общими движениями из всех видов спорта: футбол, хоккей, теннис, гольф, баскетбол, бейсбол и прочее. Поэтому его так охотно используют в подготовке профессиональных спортсменов или людей с определенными спортивными задачами. 2. Эффективная тренировка туловища. Существует огромное множество упражнений и движений, которые способствуют его укреплению. 3. Тренировка отдельных групп мышц. На TRX Rip-Trainer можно выполнять изолированные упражнения на разные части тела. Вы можете проработать грудь, бицепс, трицепс, плечи, ноги, спину и т.д. Нагрузка сродни тренировкам с резиновым эспандером. Но за счет наличия палки возможно полное копирование привычных силовых упражнений. 4. Тренировка всего тела. При выполнении определенных движений с тренажером, вы можете задействовать мышцы всего тела. Это отлично подойдет тем, кто заинтересован в том, чтобы разнообразить свой тренировочный процесс, и нацелен на сжигание жира. Такие тренировки способствуют высокому метаболическому отклику. Также тренажер можно использовать как наиболее безопасный в плане травматизма способ для повышения ОФП новичков.

Так чем же уникален и функционален TRX-RIP? Давайте обратимся к анатомии человеческого тела и поговорим о плоскостях и осях.

Движения в трех плоскостях. Существует три основных оси и плоскости человеческого тела, в которых совершаются движения. Сагиттальная плоскость делит тело на левую и правую половины. Примеры упражнений в этой плоскости: жим лежа, выпады вперед или назад, бег,

приседания. Фронтальная плоскость делит тело на переднюю и заднюю части. Примеры упражнений: боковой выпад, наклоны в стороны, отведения рук в стороны. Поперечная плоскость делит тело на верхнюю и нижнюю половины. Примеры упражнений: русский твист, повороты туловищепуса с тягой верхнего блока («дровосек»), махи бейсбольной битой.

В повседневной жизни мы действуем в 3D-среде. Некоторые движения проводятся в одной или максимум нескольких плоскостях. Мы садимся ровно на стул, идем размеренным шагом вперед. Однако, например, когда мы катаемся на мотоцикле, убираем в квартире, помогаем другу перевозить вещи, выгружаем продукты в багажник или берем на руки ребенка, наше тело двигается во всех трех плоскостях. Как правило, все вышеперечисленные движения включают в себя вращения и задействуют мышцы всего тела.

TRX RIP дает возможность создать такую же несимметричную нагрузку, с которой мы сталкиваемся каждый день. Другой отличительной особенностью оборудования является возможность развития взрывной мощности во всех трех плоскостях движения. Поскольку натяжение амортизатора дает более низкую нагрузку по сравнению со свободными весами, TRX RIP Trainer позволяет сконцентрироваться на стуловищеости выполнения, использовать баллистическое усилие и более точно воспроизводить реальные движения из жизни или спорта.

Традиционные же тренировки в зале, как правило, изолируют определенную плоскость движения. Большинство упражнений проходят в сагиттальной и фронтальной плоскости, с очень немногими поперечными движениями. Очень мало традиционных упражнений, которые состоят из нескольких плоскостей. Это речь о свободных весах. Тренажеры, в свою очередь, делают все возможное, чтобы полностью ограничить движение одной конкретной плоскостью. С одной стороны, в этом нет ничего плохого. Но с другой стороны, большинство современных людей стремятся быть не

только красивыми и здоровыми, но и функциональными. И тут на помощь приходит нестандартный подход к тренировкам.

Преимущества TRX RIP-Trainer. 1. Тренировки обеспечивают простой и эффективный метод интегрирования вращательных движений с возможностью создания прогрессии в соответствии с вашими целями.

2. Эффективное решение для развития мобильности тела, развития функциональности и стуловищеости движений.

3. Упругое сопротивление позволяет эффективно тренироваться людям с травмами.

4. Возможность тренироваться в любом месте.

5. Универсальность для различных задач и уровня подготовленности атлетов.

Построение тренировочного процесса будет зависеть от ваших целей и задач: от серьезной отработки спортивных движений до поддержания себя в форме в условиях отсутствия тренажерного зала. Рекомендуется выполнять каждое упражнение не на количество повторений, а на время. Интервалы отдыха и работы будут зависеть от уровня вашей физической подготовки и задач. Для подготовленного атлета это могут быть следующие соотношения: 45 секунд работы, 30 секунд отдыха. Но это не является догмой, вы всегда можете выбрать наиболее эффективный для вас режим работы.

Для того чтобы понять и оценить эффективность TRX RIP Trainer, необходимо попробовать его в своих тренировках. С виду этот тренажер может абсолютно не производить впечатления. Палка с резинкой и ничего более. Но при построении грамотной программы тренировок даже самый подготовленный спортсмен сможет получить неожиданно интересную нагрузку.