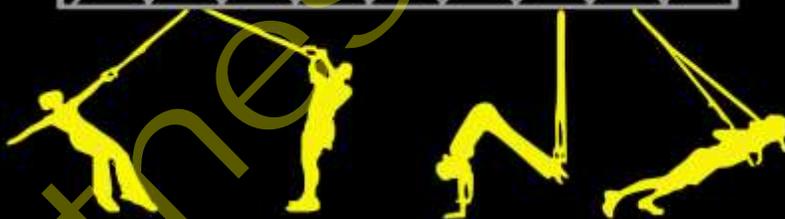




TRX[®]

Suspension Training[®]



TRX Базовый курс

(руководство к тренировкам)

Устройство TRX

Подвесной тренажёр TRX может использоваться как дома так и на улице либо в фитнес центре. Чтобы обеспечить выполнение упражнений с полной амплитудой, выберите пространство не менее, чем 2,5 метра длиной и примерно 2 метра шириной с ровной, нескользящей поверхностью.

Закрепите свой TRX за подходящий держатель, убедившись, что он сможет выдержать вес вашего тела. Подходящим местом для закрепления являются крепкие перекладины, тяжёлые рамы, перила, ограды или двери (если есть специальное крепление для дверей в наборе TRX). Возможны и другие способы крепления и они зависят от индивидуальных потребностей занимающихся (их можно приобрести на сайте www.fitnessanywhere.com)



Как прикрепить TRX?

Выберите точку крепления на высоте примерно 2,5 м над землёй, достаточно крепкую, чтобы выдержать вес вашего тела.

1. Подвесьте TRX за «Якорь»



Закрепите главный карабин за дно крепёжной петли жёлтого «якоря» (за черным значком TRX).



Не закрепляйте карабин на уровнях крепления петель!

2. Закрепите TRX

Намотайте «якорь» вокруг точки крепления так чтобы дно петли находилось примерно на расстоянии 180 см над землёй. Если вы крепите TRX на гладкой поверхности, намотайте якорь несколько раз, чтобы избежать латерального скольжения.



3. Регулирование длины якоря

Для понижения отметки якоря переместите карабин вниз до нужной отметки



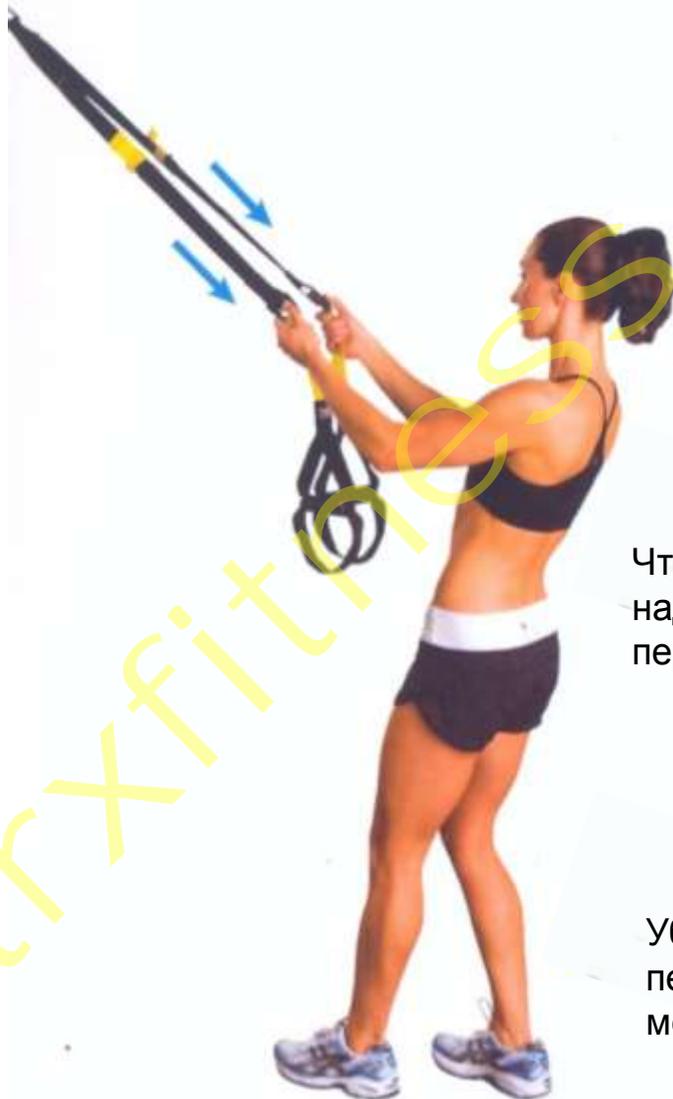
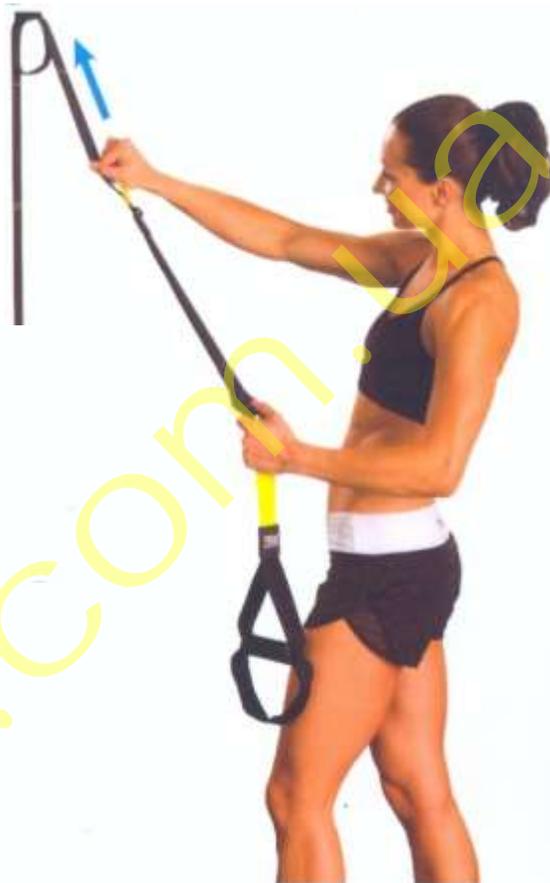
Для повышения - подымите карабин вверх.



Как делать длиннее и короче TRX?

Чтобы сделать TRX короче необходимо одной рукой передвинуть пряжку большим пальцем, а другой рукой фиксировать жёлтую петлю.

Одновременно надавите на пряжку и переместите петлю вверх по ремню.



Чтобы удлинить TRX одновременно надавите на две пряжки и переместите вниз.



Убедитесь что ремни не перекручены перед тем как менять их длину.

КАК располагать стопы в петлях?

Отрегулируйте длину ТРХ так, чтобы петли приходились на середину икры или примерно 2.5 м над полом.

Пятки внутри(для упражнений лицом вверх)

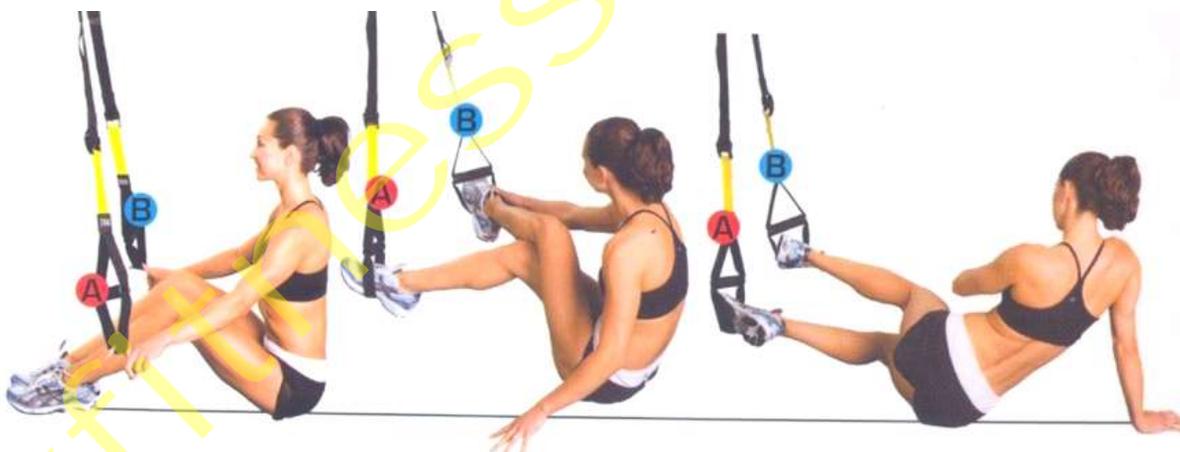


1. Сядьте лицом к ТРХ и держите петли между большим и указательным пальцами.

2. Опуститесь на спину и одновременно разместите пятки внутри петель.

3. Давите пятками вниз и вытяните ноги.

Носки внутри петель(для упражнений лицом вниз)



1. Сядьте лицом к ТРХ

2. Разместите правую стопу носком вперёд в левую петлю(A). Скрестите ноги и разместите левый носок в правой петле(B)

3. Повернуть корпус вправо в положение планки, позволяя стопам повернуться в петлях.



Как сделать одну ручку ?

Для выполнения односторонних упражнений необходимо сделать одну ручку.



1. Держим ручку (A) над ручкой (B).



2. Пропустите ручку (B) сквозь треугольное отверстие ручки (A).



3. Повторите тоже самое, пропустив теперь ручку (A) сквозь треугольное отверстие ручки (B).



4. Потяните Ручку (A) на себя, чтобы закрепить петлю. Если всё сделано правильно, то ручка будет выглядеть как на фото. Смотрите DVD с инструкцией.

Как сделать упражнения на TRX проще или сложнее?

Изменяйте угол наклона своего тела



Большинство упражнений в положении стоя усложняются благодаря изменению угла наклона тела.

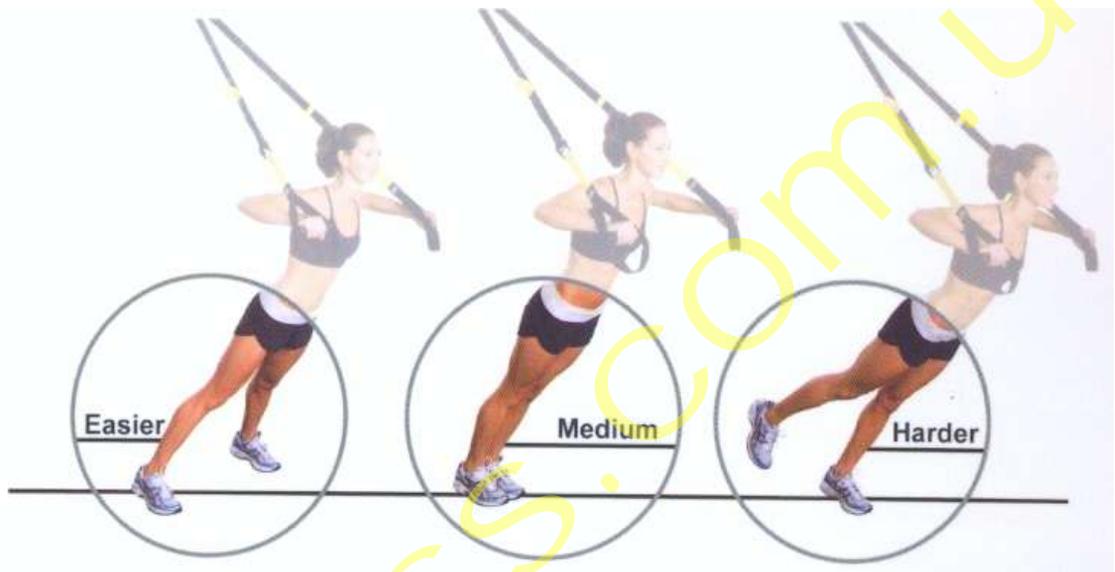


Переставьте стопы ближе к месту крепления для того, чтобы усложнить упражнение (и наоборот).

Как сделать упражнения на TRX проще или сложнее?

Широкое или узкое положение стоп

Большинство упражнений стоя усложняются если уменьшить расстояние стоп. Например, в таком упражнении как отжимание, более сложный вариант, когда стопы стоят вместе или одна нога вытянута вперёд, назад или в сторону (чтобы упростить это же движение ставьте стопы шире).



Переместить одну стопу

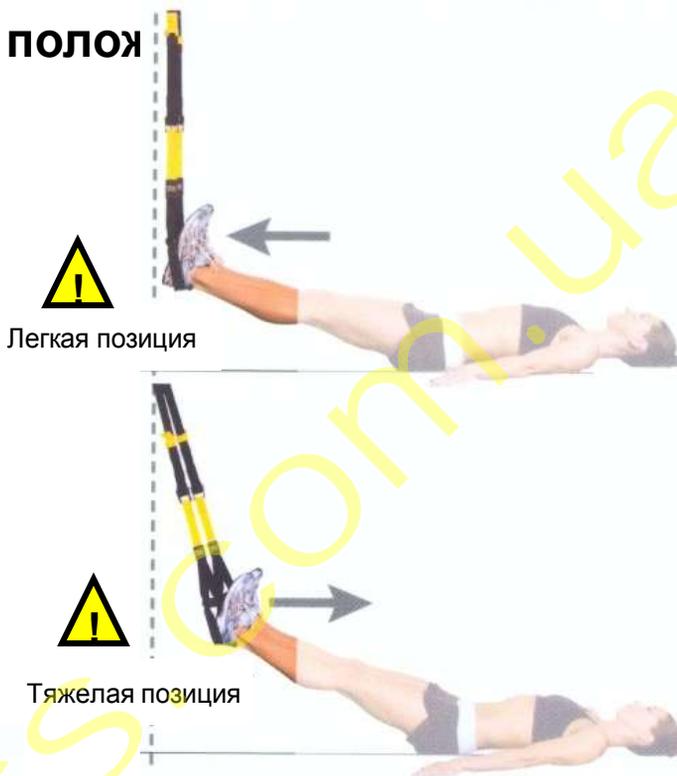


Некоторые упражнения в положении стоя можно упростить, переместив одну стопу вперёд и перенося часть веса тела на эту стопу. Также это помогает держать равновесие.

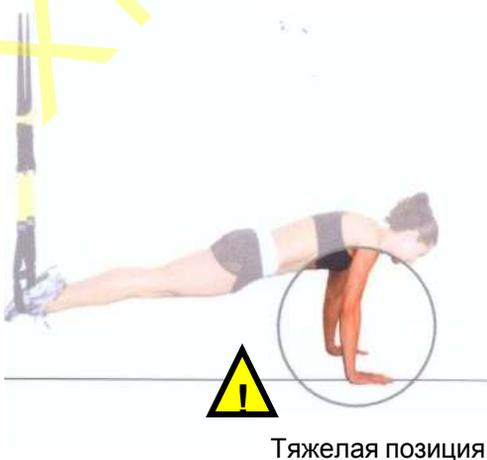
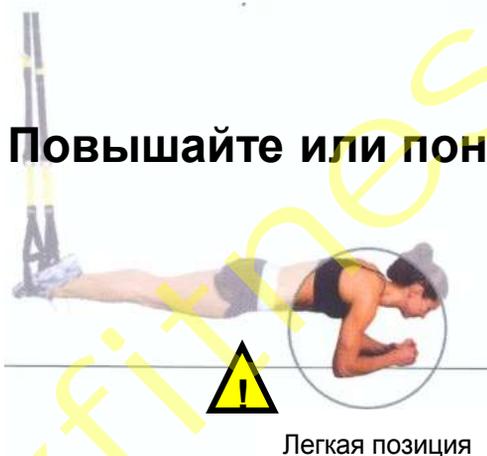
Как сделать упражнения на TRX проще или сложнее?

Изменить исходное полож

Усложните большинство упражнений на полу путём удаления своего тела от места крепления тренажёра перед началом выполнения (или наоборот, упростите, приблизив)



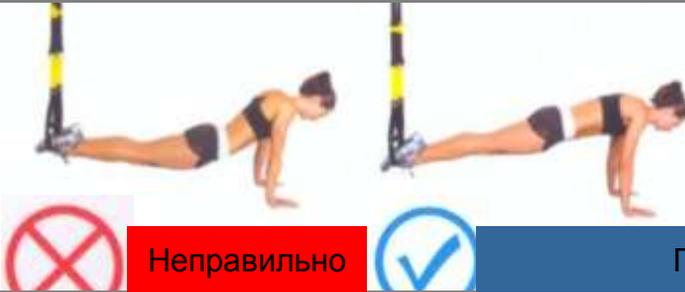
Повышайте или понижайте центр тяжести



Более простой вариант - выполнять упражнения в планке, опираясь на согнутые локти. Удерживая своё тело на вытянутых руках, вы увеличиваете уровень сложности упражнения.

Правильные и неправильные положения

Удерживайте правильную позицию



Не прогибайтесь, держите бёдра, корпус и плечи на одной линии всё время.

Неправильно

Правильно

Держите ремни в напряжённом состоянии.



Ремни не должны расслабляться во время выполнения всего упражнения.

Неправильно

Правильно

Избегайте «пилящих» движений.

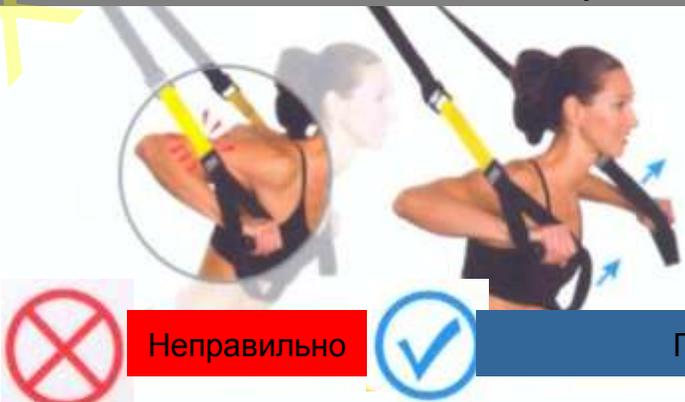


Они приводят к преждевременному износу ТРХ. Держите всё время одинаковое напряжение в обоих ремнях.

Неправильно

Правильно

Избегайте трения



Не позволяйте ремням тереться о руки. Это некомфортно и также снижает эффективность самого упражнения. Подымите ручки выше, чтобы избежать трения.

Неправильно

Правильно

Что значат обозначения к упражнениям?

Рекомендуемая длина TRX

Для каждого упражнения устанавливайте длину TRX как указано ниже:

Длинные ремни

максимальная длина TRX петли для стоп находятся в 10 см над полом.

Длина до середины голени

петли для стоп на высоте 25 см над полом.

Средняя длина

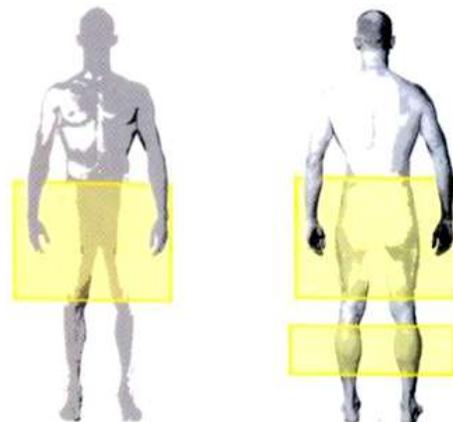
настройте длину так чтобы жёлтая регулировочная петля была на отметке половины длины.

Короткая длина

полностью укоротить ремень

Зона действия упражнения

Жёлтым цветом показываются части тела, которые работают во время упражнений



Программа тренировок

Базовая тренировка на TPX позволит вам подготовиться к работе в подвешенном состоянии, используя вес собственного тела. Вы попробуете выполнять функциональные упражнения для всего тела и сможете контролировать их интенсивность. Быстрое приспособление и быстрый переход от одного упражнения к другому делают время тренировки наиболее эффективной. Время тренировки для всего тела составляет 40 минут.

Когда вы освоите эту программу, вы станете более активным, здоровым, более устойчивым к травмам.

Безопасность тренировок

Следует проконсультироваться с врачом перед началом выполнения этой или любой другой тренировочной программы. Проверяйте свой TPX перед каждой тренировкой и немедленно заменяйте повреждённые элементы. Следуя этим рекомендациям, вы получите результат и удовольствие от тренировок.

Каждое упражнение необходимо выполнять 30 секунд (если упражнение делается на две стороны, то по 30 секунд на каждую сторону). В каждом сете выбирайте уровень сложности, который соответствует вашему уровню подготовки. В этой инструкции упражнения размещены от простых к сложным. Отдыхайте 30 секунд после каждого подхода. В конце тренировки выполните упражнения на растяжку. Для лучших результатов занимайтесь по этой программе 2-3 раза в неделю. Между тренировками должно проходить не менее 24 часов.

Как усложнить тренировки

Каждая тренировка может быть сложнее по вашему желанию. Эта инструкция и DVD показывает разные уровни сложности каждого упражнения. Так что вы сможете выбрать вариант, который будет вам подходить. В инструкции также описаны основные положения тела. Упражнения хорошо подобраны для достижения отличных результатов.

Когда вы хорошо освоите базовую программу упражнения, попробуйте дополнительные упражнения. Одна из программ направлена на повышение выносливости мышц и на тренировку аэробной системы. Другая программа – на развитие силы. При совмещении этих двух видов тренировок вы сможете добиться повышения своего уровня.

Что дальше?

Посетите сайт www.community.fitnessanywhere.com. Там вы найдёте видео, сможете задать вопросы на форуме. Заказать новые программы тренировок.

TRX Базовый курс

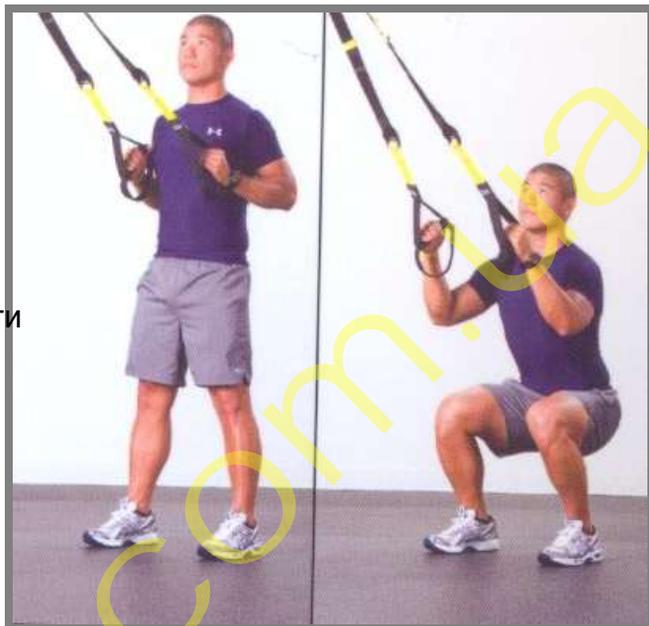
(руководство к тренировкам)



Серия приседаний на TRX

Уровень 1 TRX приседания

- встаньте лицом к TRX, локти согнуты по сторонам
- выполните приседание
- держите колени на одной линии с носками
- вернитесь в исходное положение.



Держите вес тела на пятках

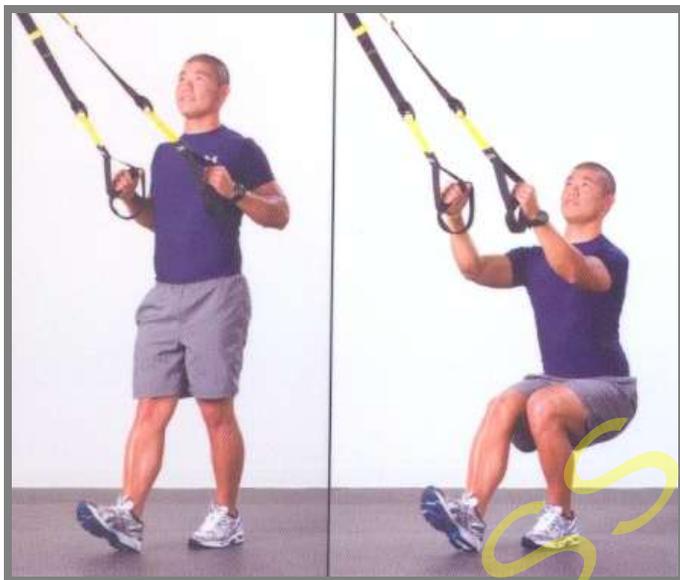
Уровень 2 TRX приседания с прыжком

- Перед тем как присесть, выполните прыжок вверх.



Средняя длина ремней TRX

Уровень 3 TRX приседания на одной ноге



- Встаньте лицом к TRX, локти согнуты по сторонам
- поставьте правую ногу вперёд. Пятка на полу
- выполните приседание
- вернитесь в исходное положение.
- Сделайте полный подход и повторите тоже самое с другой ногой



Чтобы усложнить это движение попробуйте не сильно сжимать ручки TRX

Уровень 4 TRX приседания на одной ноге с прыжком

- Выполните это же упражнение с поднятой и вытянутой ногой.
- Перед приседанием выполните прыжок на одной ноге.

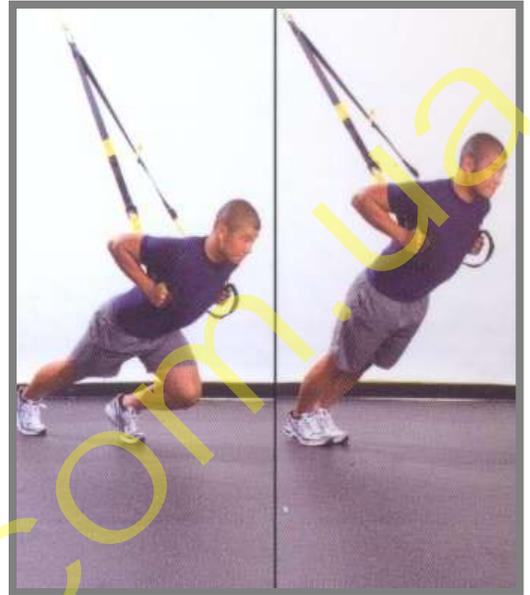


2

Спринтерская серия на TRX

Уровень 1 TRX спринт старт Обе стопы на полу

- встаньте спиной к TRXу
- отойдите назад до угла 45 гр. Выпад правой ногой назад.
- переместите правую стопу вперёд
- выполните полный сет и повторите с другой ноги.



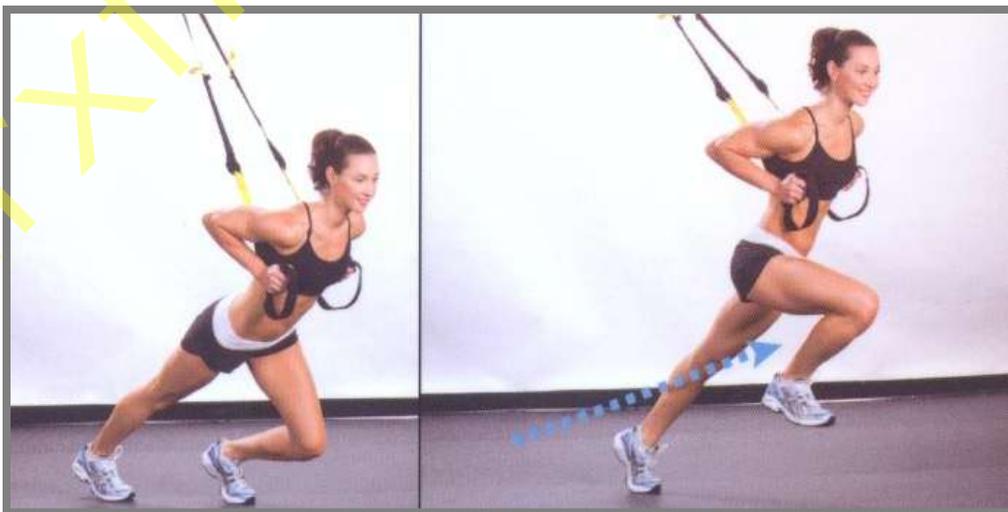
Держите корпус ровно во время выполнения упражнения

Уровень 2 TRX спринт старт с подъёмом колена.

- выполните также, поднимая заднее колено вверх и уводя его вперёд



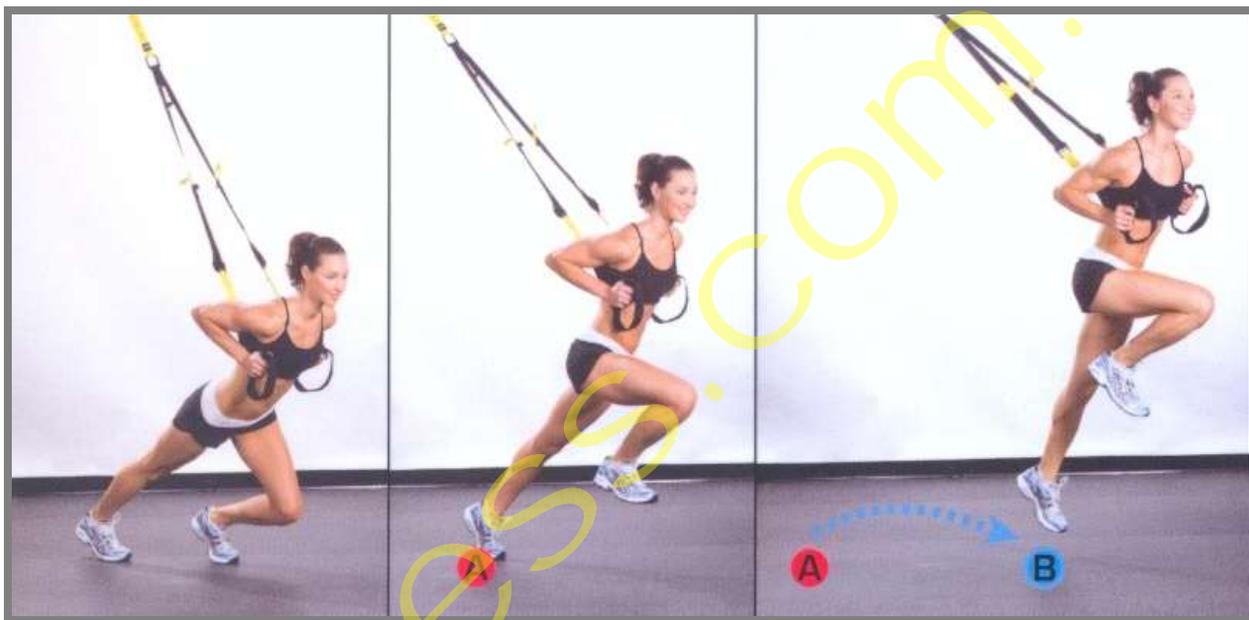
Чтобы усложнить, задержите поднятое колено наверху.



Средняя длина ремней TRX

Уровень 3 TRX спринт старт Двойной прыжок

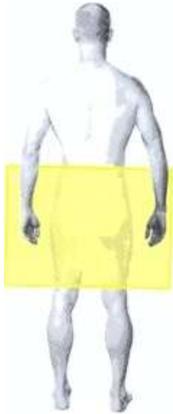
•выполните тоже упражнения, добавив 2 прыжка. Первый прыжок вперёд, приземляясь на переднюю ногу, затем прыжок обратно в исходную позицию.



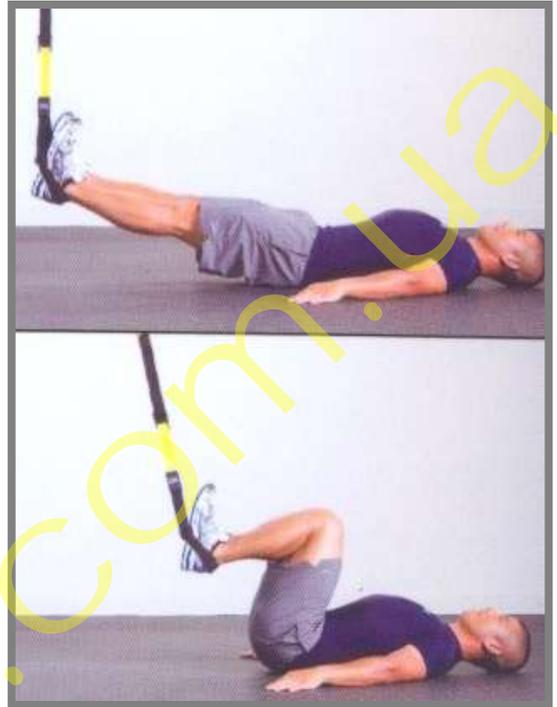
3

Тренировка бицепса бедра на TRX

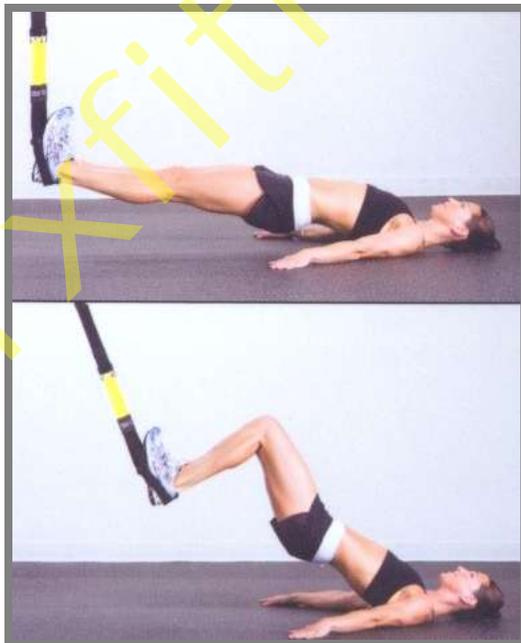
Уровень 1 Пятки под креплением. Таз на полу.



- на спине, пятки в петлях, таз внизу, руки вдоль тела
- притяните пятки к бёдрам
- медленно вернутся в исходную позицию



Уровень 2 Таз на весу



Давите пятками в пол в течение всего упражнения

- Выполните тоже упражнение, удерживая таз и бёдра наверху

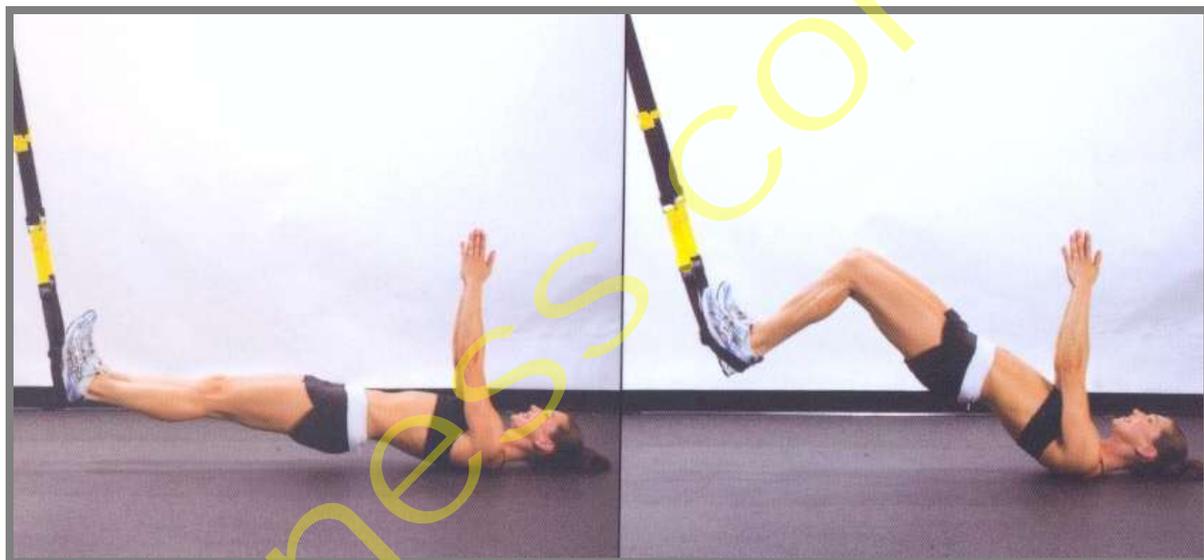
Не опускайте бёдра вниз во время выполнения упражнения. Сохраняйте угол 90 градусов в коленях в верхнем положении.



Длина до середины голени

Уровень 3
Пятки перед точкой
крепления, таз
и руки наверху.

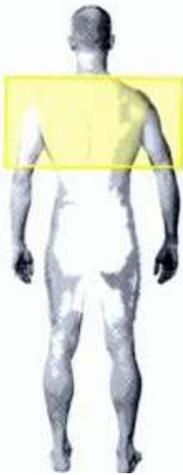
•Выполните тоже упражнение,
удерживая таз и бёдра
наверху



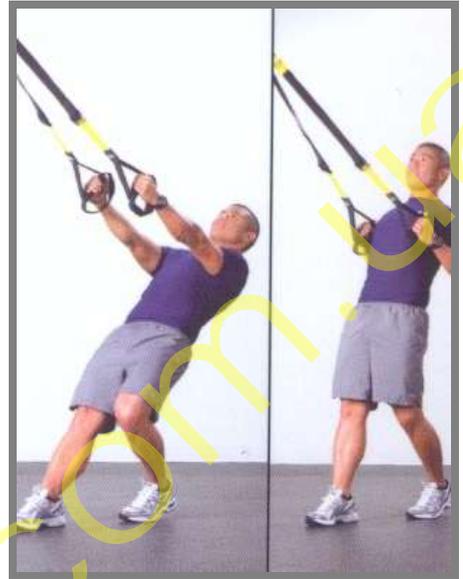
4

Гребная тяга на TRX

Уровень 1 Гребная тяга Средний наклон



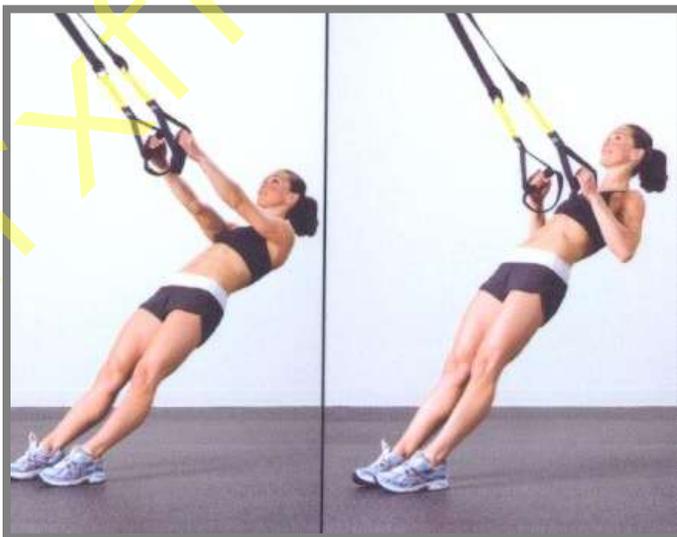
- лицом к TRXu, одна нога впереди, другая сзади, выпрямить руки вперёд, отклонится назад корпусом
- подайте грудь вперёд и согните руки
- вернитесь в и.п.



переносите вес тела на переднюю ногу во время выполнения упражнения

Уровень 2 Гребная тяга Большой угол наклона, узкая стойка

- выполните тоже упражнение, удерживая стопы вместе и ближе к точке крепления TRX.



Держите плечи опущенными

Средняя длина ремней TRX

Уровень 3

**Тяга одной рукой,
средний угол наклона,
одна стопа впереди**



- сделайте одну ручку на TRX
- лицом к TRX, возьмите ручку в левую руку
- отклонитесь назад, свободную руку держите на поясе
- подайте грудь вперёд, согните левую руку
- вернитесь в И.п.
- сделайте целый сет, затем повторите с другой рукой



переносите вес
тела на переднюю
ногу во время
выполнения
упражнения

Уровень 4

**Тяга одной рукой,
большой угол наклона,
узкая стойка**



- сделать тоже упражнение, удерживая стопы вместе и ближе к точке крепления



Держите корпус ровным

5

Грудные жимы на TRX

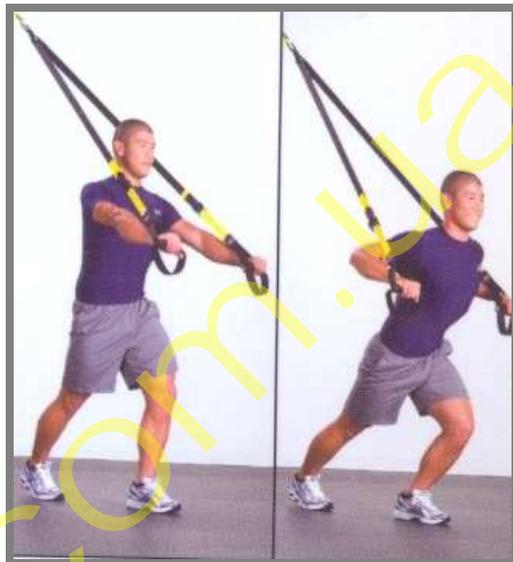


Уровень 1 Отжимания Одна нога впереди

- спиной к TRXу, руки вытянуть вперёд
- выполните отжимания
- вернитесь в И.п.



переносите вес тела на переднюю ногу



Уровень 2 Отжимания Широкая стойка

- выполните тоже упражнение, держа стопы на ширине плеч



чтобы ремни не тёрли руки, выпрямляйте руки медленно

Длинные ремни

Уровень 3 Отжимания и отведение ноги в сторону

•выполните тоже
упражнение,
одновременно отводя
одну ногу в сторону

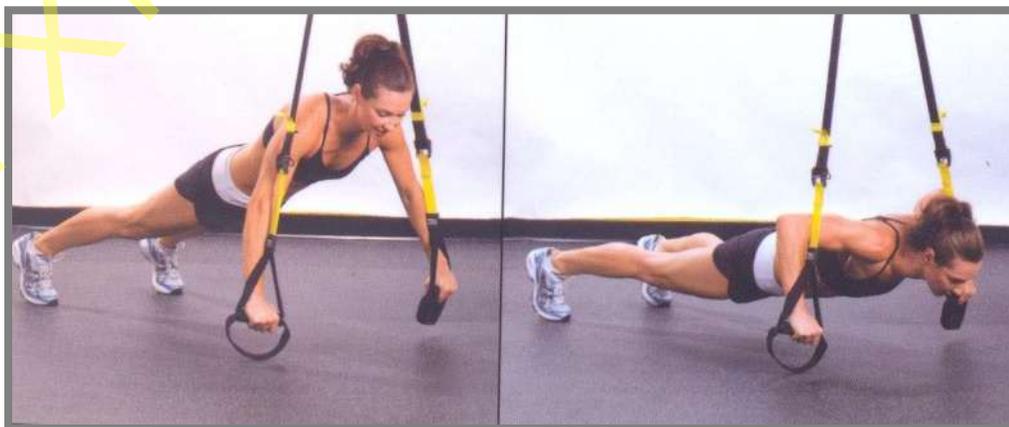


Уводите
поднимаему
ю ногу слегка
вперёд



Уровень 4 Отжимания Большой угол, широкая стойка

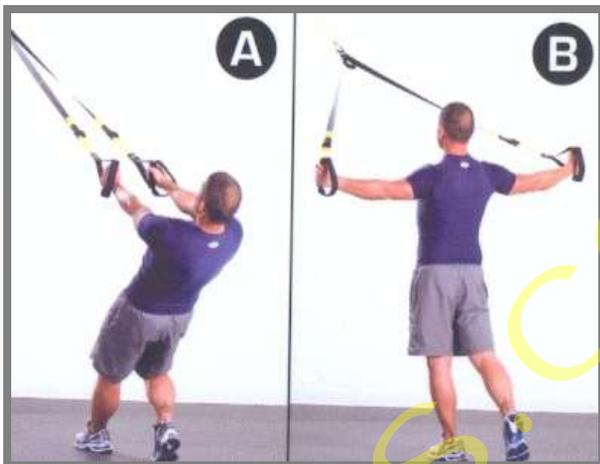
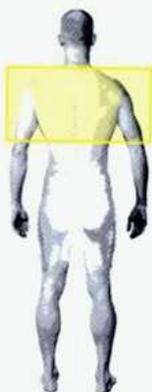
-Выполните тоже упражнение,
корпус близко к полу, стопы на
ширине плеч



6

Тренировка плеч на TRX

Уровень 1 Т-образные махи на TRX



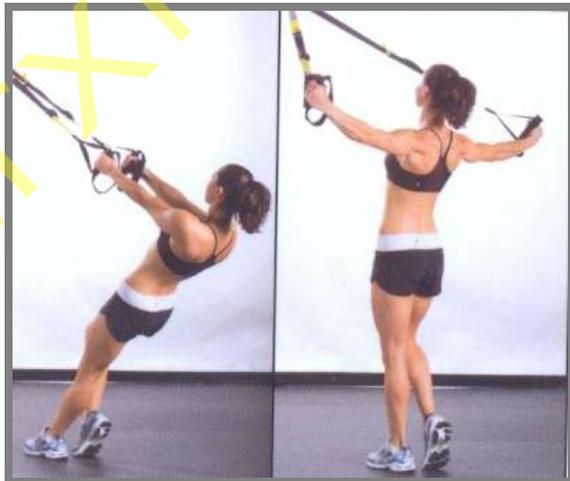
- лицом к трХу, одна стопа впереди, найдите конечную позицию(фото В.), вернитесь в и.п.
- подайте корпус вперёд, уводя руки назад, перенесите вес тела на переднюю ногу, смотрите прямо
- сохраняйте ремни напряжёнными, не используйте инерцию
- вернитесь в И.п.



Переносите вес тела на переднюю ногу

•чтобы увеличить интенсивность сделайте паузу в верхнем положении

Уровень 2 Т-образные махи на TRX топы недалеко друг от друга

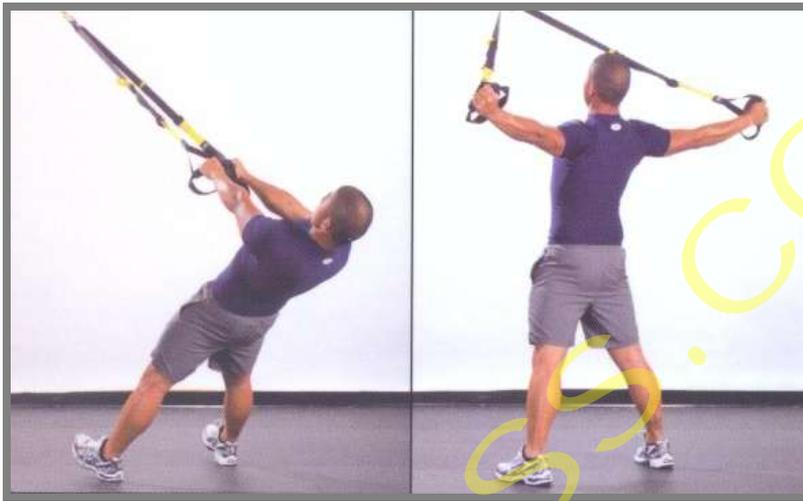


Переносите вес тела на переднюю ногу

Средняя длина

Уровень 3 Т-образные махи на TRX Широкая стойка

•выполните тоже
упражнение, держа
стопы на ширине плеч



Уровень 4 Т и Y-образные махи на TRX Узкая стойка

•выполните
упражнение ,держа
стопы вместе,
разводя руки в
стороны и подымая
вверх



7 Тренировка мышц преса на TRX

Уровень 1 Отведение рук стоя



- спиной к TRX, стопы на ширине плеч, выпрямить руки вперёд,
- медленно поднимите руки над головой, держа корпус прямо,
- вернитесь в И.п.



Не сгибайте
руки

Уровень 2 Отведение рук стоя на коленях Крепление TRX над головой

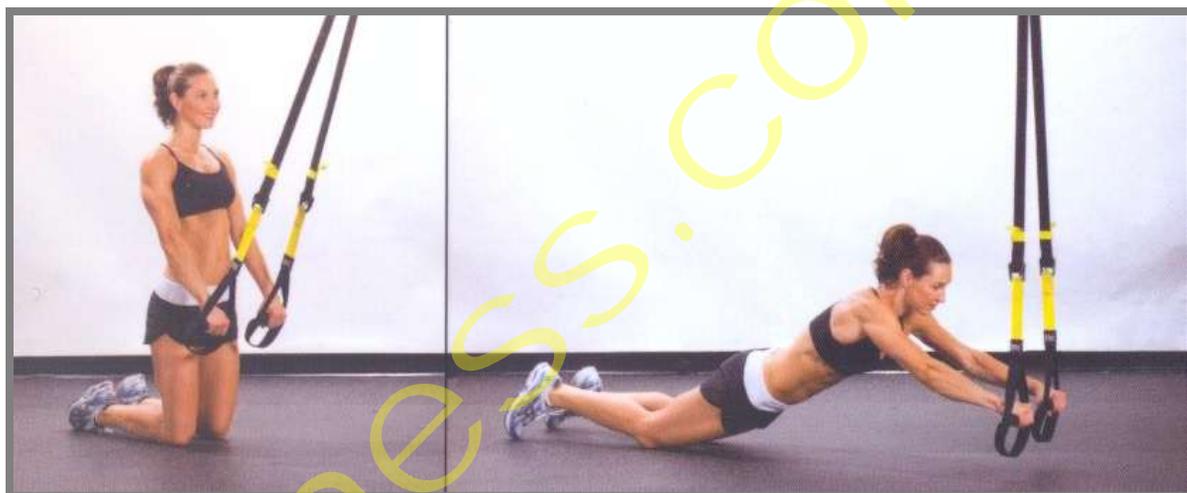


- спиной к TRX, стоя на коленях, вытянуть руки вперёд
- медленно наклонить корпус вперёд, держа руки прямыми и спину ровной
- вернитесь в И.п.

Длина до середины голени

Уровень 3 Отведение рук стоя на коленях Крепление TRX впереди

•выполните тоже
упражнение, лицом к
TRX, конечная позиция
рук - под местом
крепления TRX



8

«Планка» на TRX

Уровень 1 «Планка» на предплечьях

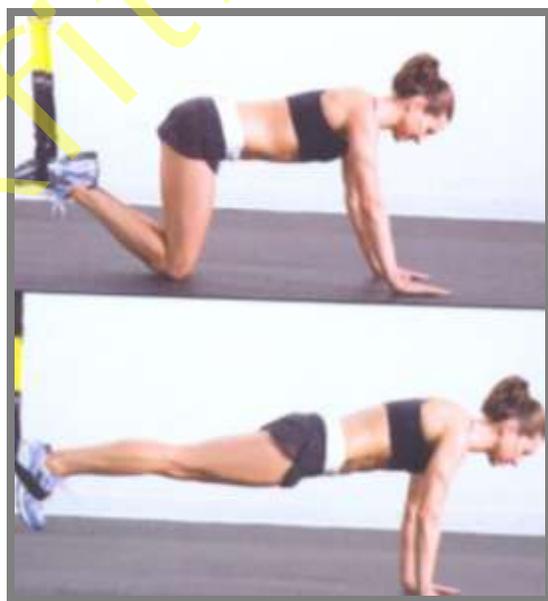


- расположите стопы носками вниз в петлях для ног под местом крепления TRX, колени и предплечья на полу
- поднимите колени в положение планки и задержитесь в этом положении



Держите корпус прямо и не провисайте в спине и бёдрах

Уровень 2 «Планка» на руках

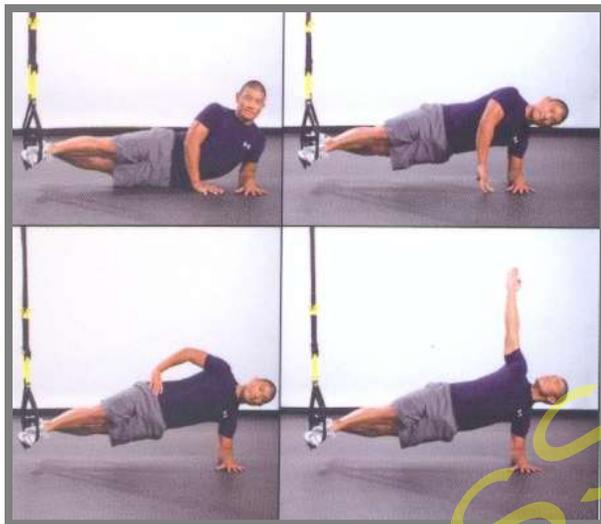


- выполните тоже упражнения, опираясь только на руки



Длина до середины голени

Уровень 3 Боковая «планка» на предплечьях



- лягте на левое бедро и на левое предплечье, стопы в петлях для ног под местом крепления ТРХ, верхняя нога впереди, нижняя сзади.
- подымите бёдра в положение планки и задержите
- вернитесь в И.п.
- выполните целый сет и повторите с другой стороной



Чтобы увеличить интенсивность, положите свободную руку на бедро или подымайте её в потолок

Уровень 4 Боковая «планка» на руке

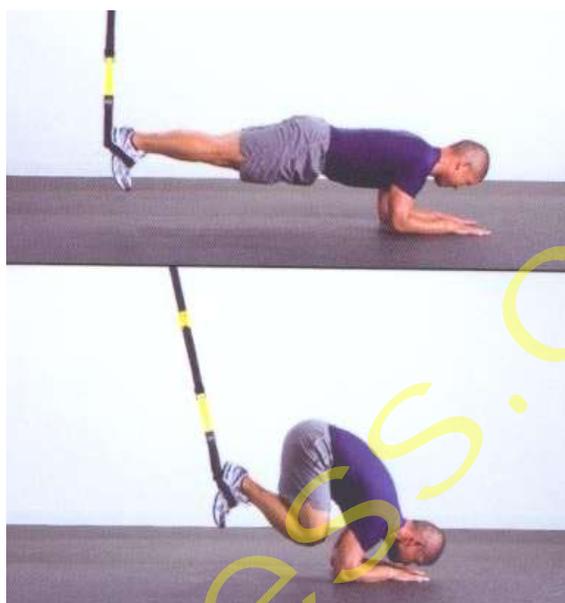


- выполните тоже упражнение, опираясь только на одну руку

9

Скручивания в «планке» на TRX

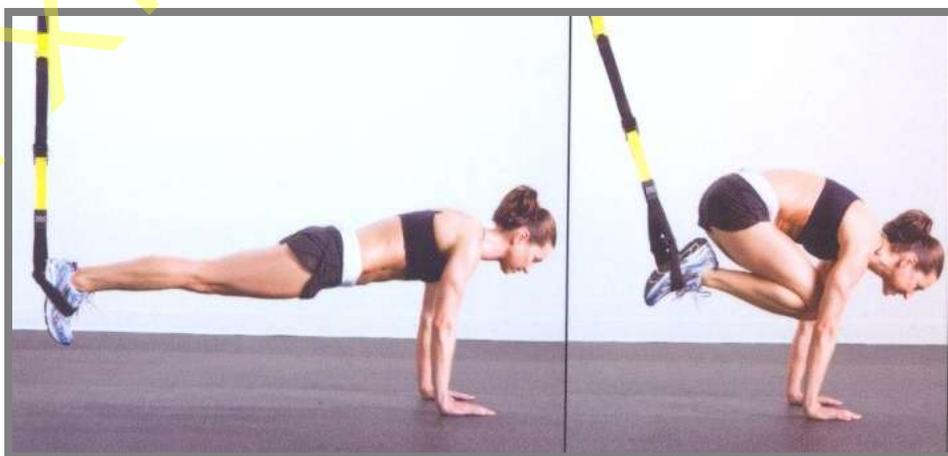
Уровень 1 Скручивания в «планке» На предплечьях



- разместить стопы в петлях носками вниз, примите положение планки, опирайтесь на предплечья
- поднимите таз и подтяните колени к груди
- вернитесь в и.п.

Уровень 2 Скручивания в «планке» На руках

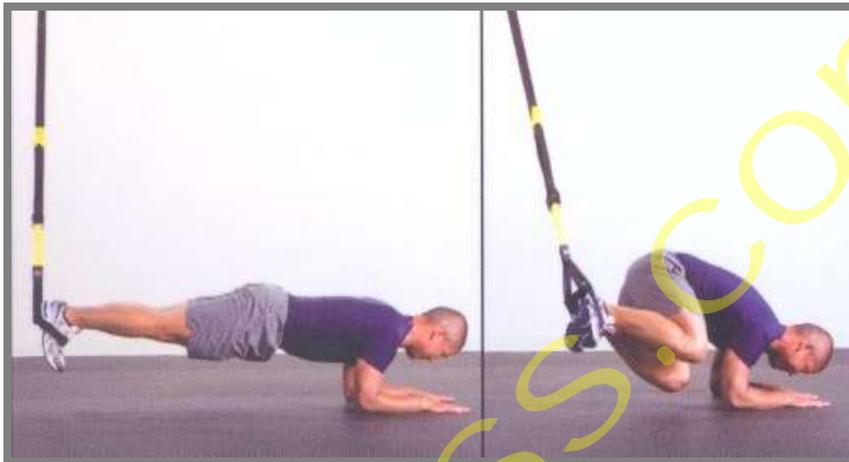
- выполните тоже упражнение, опираясь на руки



Длина до середины голени

Уровень 3 Боковые скручивания (опора на предплечья)

- разместить стопы в петлях носками вниз, примите положение планки, опирайтесь на предплечья
- поднимите таз и подтяните колени к правому локтю
- вернитесь в и.п. и подтяните колени к левому локтю



Уровень 4 Боковые скручивания (на руках) плюс отжимания

- разместить стопы в петлях носками вниз, примите положение планки, опирайтесь на руки
- поднимите таз и подтяните колени к левому локтю
- вернитесь в И.п. и выполните отжимание
- поднимите таз и подтяните колени к правому локтю
- вернитесь в И.п. и выполните отжимание



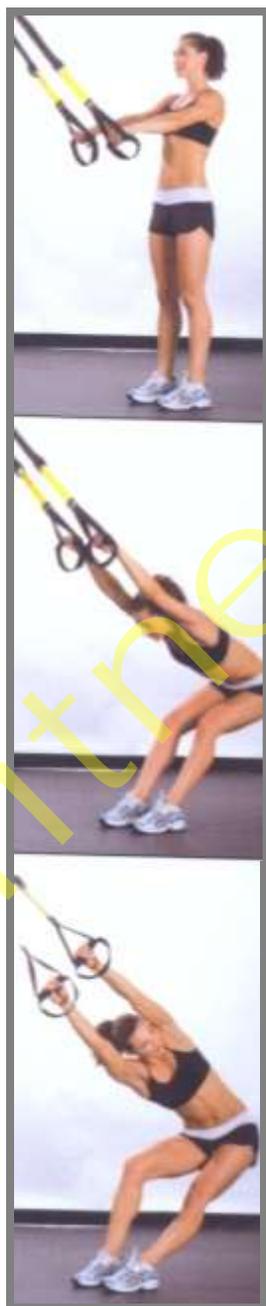
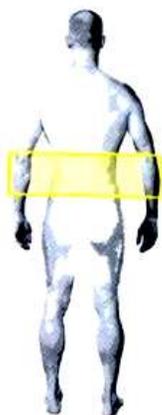
10

Растяжка

Средняя
длина

Уровень 1

Мышцы спины



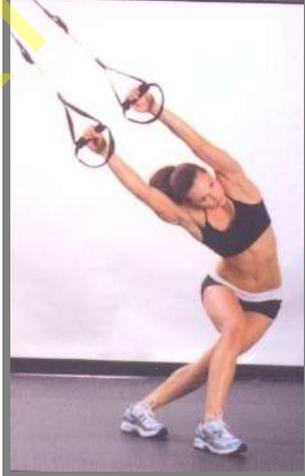
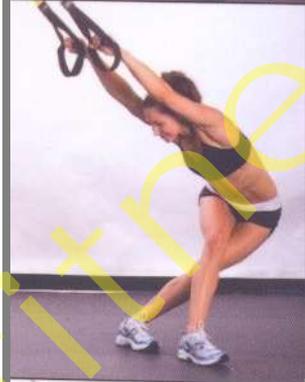
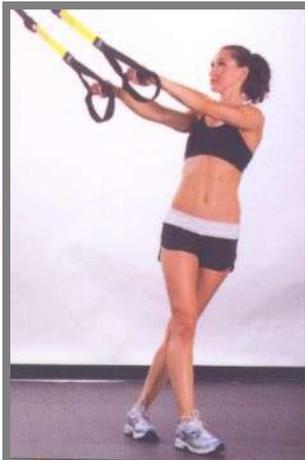
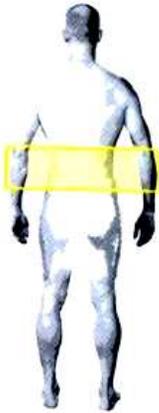
- станьте лицом к ТРХ, вытяните руки вперёд
- потянитесь тазом к земле, медленно согните колени, задержитесь в этом положении
- выпрямите левое колено, разверните плечи влево. Задержитесь
- вернитесь в центр
- выпрямите правое колено, разверните плечи вправо, задержитесь
- вернитесь в центр



Дышите глубоко

- держите спину прямо
- чтобы увеличить интенсивность, перенесите вес тела на бедро растягиваемой ноги.

Уровень 1 Скручивания корпуса



- лицом к ТРХ, руки вытянуты, поставьте правую ногу впереди левой, поверните бёдра влево.
- потянитесь за левым бедром к земле, руки и корпус остаются смотреть прямо
- поверните грудь влево, задержитесь
- поверните грудь вправо, задержитесь
- вернитесь в И.п.
- поменяйте положение ног и повторите тоже самое



Дышите глубоко
•регулируйте
позицию тела,
чтобы растянуть
все мышцы

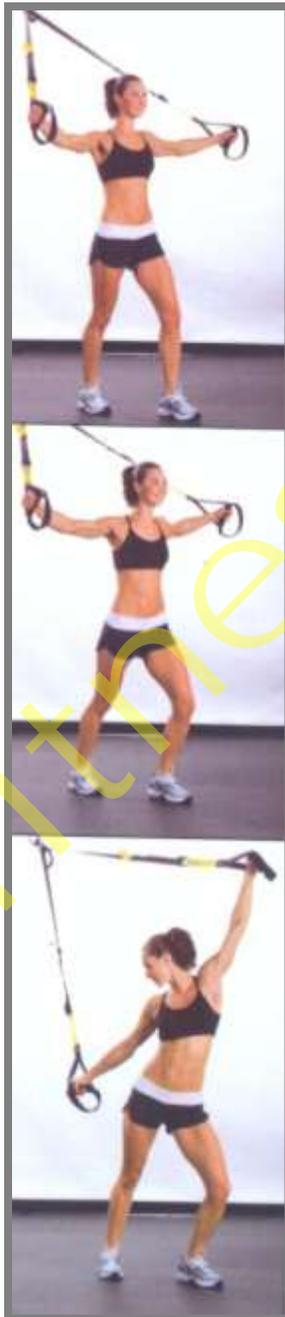
12

Растяжка

Средняя
длина

Уровень 1

Грудь и спина



- спиной к ТРХ, руки в стороны, одна стопа вперди другая сзади
- толкните грудь **вперёд**, почувствуйте растяжку грудных мышц а также рук
- подымите левую руку над головой , разверните грудь вправо, смотрите назад на правую руку.
- поверните таз, подымите правую руку над головой, разверните грудь влево, смотрите назад на левую руку
- вернитесь в и.п.
- поменяйте положение ног и повторите



Дышите
глубоко

- прижмите обе пятки к земле, согните оба колена , растягивайте бёдра и икры.

TRX Базовый курс

Для каждой серии выполняйте 30-ти секундный сет (для односторонних упражнений 30-ть сек на каждую сторону), для каждого подхода выбирайте уровень, который соответствует вашему уровню подготовки. Упражнения даны от простых к сложным. Отдыхайте 30 сек после каждого сета.

Упражнение	
1	Серия приседаний на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
2	Спринтерская серия на TRX (двойной 30-секундный сет для каждой ноги) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
3	Тренировка бицепса бедра на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
4	Гребная тяга на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
5	Грудные жимы на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
6	Тренировка плеч на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
7	Тренировка мышц преса на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
8	«Планка» на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
9	Скручивания в «планке» на TRX (двойной 30-секундный сет) Отдыхайте 30 сек после каждого сета.
10	Серия растяжек на TRX
11	
12	

TRX

Suspension Training®



www.fitnessanywhere.com