

TRX

Το TRX χαρακτηρίζεται ως «η έξυπνη προπόνηση των μυών» και αυτό γιατί μαθαίνει στους μυς του σώματός μας να σκέφτονται και να αντιδρούν έξυπνα και σωστά, σε κάθε δραστηριότητα είτε φυσική είτε αθλητική, αποφεύγοντας, με αυτόν τον τρόπο, δυσάρεστους τραυματισμούς.

Η προπόνηση στο TRX, απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων (από αρχάριο έως και επαγγελματία αθλητή), φυσικά, πάντα υπό την καθοδήγηση ενός πιστοποιημένου εκπαιδευτή TRX.

Αυτή η εξαιρετική μορφή προπόνησης περιλαμβάνει ασκήσεις για μία πλήρη εκγύμναση για ολόκληρο το σώμα (Total Body Formula).

Το TRX θα βοηθήσει τους ασκούμενους να πετύχουν τους στόχους τους.

Μεγιστοποιεί τα αποτελέσματα της μυϊκής απόδοσης και της νευρομυϊκής συναρμογής.

Αναβαθμίζει τα 4 στοιχεία της ανθρώπινης κίνησης: Ευκινησία, Ισορροπία, Δύναμη, Αντοχή.

Πώς ωφελεί η προπόνηση TRX

Αυξάνει τους μυς, την ισορροπία και την αντοχή.

Αυξάνει τον μεταβολισμό.

Αυξάνει τη δύναμη του πυρήνα και την ευλυγισία.

Αυξάνει την σταθερότητα των αρθρώσεων.

Αυξάνει την αθλητική επίδοση.

Μειώνει το λίπος.

ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΩΦΕΛΗΘΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ TRX?

Όλοι!

Όποιος ψάχνει για έναν νέο τρόπο άσκησης, το TRX μπορεί να του προσφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα.

Αθλητές που επιθυμούν να βελτιώσουν το εύρος κίνησης, την αντοχή, τη δύναμη αιώρησης, το κάθετο άλμα και την ταχύτητα.

Φυσικά, ασκούμενοι που επιθυμούν να γυμναστούν με τον προσωπικό τους γυμναστή και να συμπεριλάβουν την προπόνηση TRX στο πρόγραμμά τους.

CROSS TRAINING

Το cross training είναι ένα νέο σύνθετο, μη συμβατικό πρόγραμμα άσκησης, η οποία περιλαμβάνει πολλές αερόβιες και αναερόβιες δραστηριότητες μέσα από μια και μόνο προπόνηση. Η προπόνηση αυτή πραγματοποιείται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο με εξειδικευμένο εξοπλισμό και όργανα.

Το cross training είναι εκρηκτικό και συμβάλλει στη βελτίωση της αντοχής και δύναμης καθώς και στην ευλυγισία, επίσης, συνδυάζει ένταση με διάρκεια, που έχει ως αποτέλεσμα την ταχεία καύση θερμίδων.

Τι είναι

Πρόκειται για ένα είδος προπόνησης που τα συνδυάζει όλα: μυϊκή ενδυνάμωση και καρδιοαναπνευστική τόνωση, ασκήσεις με το βάρος του σώματος, αλλά και με βάρη (ανάλογα με το επίπεδο του ασκούμενου), υπό τους ήχους δυνατής μουσικής, που ανεβάζουν την ένταση και τον ρυθμό της προπόνησης. Για πολλούς αθλητές είναι ένας γνώριμος τρόπος προπόνησης. Τελευταία, όμως, το Cross-training έχει εισβάλει στα γυμναστήρια και έχει γίνει το νέο αγαπημένο πρόγραμμα όσων επιθυμούν να δυναμώσουν όλο τους το σώμα, να αυξή-

σουν την αντοχή τους και να χάσουν βάρος. Το Cross-training ενσωματώνει μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων που προέρχονται από τον αθλητισμό αλλά και την καθημερινότητα.

Φωτιά στον μεταβολισμό

Υπολογίζεται ότι στη διάρκεια μιας προπόνησης διάρκειας 45' οι καύσεις μπορούν να ξεπεράσουν κατά πολύ τις 250 θερμίδες για ένα άτομο 70 κιλών. Ωστόσο, το μεγάλο όφελος από αυτό το είδος προπόνησης είναι ότι οι καύσεις συνεχίζονται και μετά το πέρας του προγράμματος. Πρόκειται για το λεγόμενο «afterburn» ή «μετακαύσεις». Με άλλα λόγια, υπολογίζεται ότι για τα επόμενα 10-15' καίμε έως και 100 ακόμα θερμίδες, ενώ για τις επόμενες ώρες καίμε επιπλέον 15 θερμίδες ανά ώρα (το «afterburn» είναι ανάλογο με την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης και μπορεί να επεκταθεί χρονικά από 1 έως 48 ώρες).

Πώς οφελεί:

- 1 Χαρίζει δύναμη.
- 2 Βελτιώνει την αντοχή.
- 3 Αυξάνει την ευλυγισία.
- 4 Νικά τη μονοτονία, χάρη στις διαρκείς εναλλαγές ασκήσεων.
- 5 Τονώνει όλο το μυϊκό σύστημα.

Είναι για αρχάριους;

Όλοι μπορούν να ακολουθήσουν μια προπόνηση Cross-training στον δικό τους ρυθμό. Ο έμπειρος προπονητής καθοδηγεί ανάλογα τον ασκούμενο και δίνει πάντα παραλλαγές των εκάστοτε ασκήσεων, ώστε οι αρχάριοι να εκτελούν τις πιο απλές εκδοχές. Πρόκειται για έντονη καρδιοαναπνευστική άσκηση.