

## TRX treniruotės

TRX treniruotės – viena iš projekto „Mes aktyvūs“ veiklų. Treniruotės buvo rengiamos 2 kartus per savaitę nuo 2022 m. balandžio 7 d. iki birželio 29 d. Vienos treniruotės trukmė – 45 minutės. Treniruotės buvo rengiamos Klaipėdos Ernesto Galvanausko profesinio mokymo centro sporto salėje.

TRX treniruotės – tai funkcinės treniruotės su pakabinamais diržais, kurių metu atliekami įvairūs jėgos pratimai, pasitelkiant tik savo kūno svorį. Su TRX funkcinių treniruočių diržais galite sportuoti ir daryti visus pratimus taip pat kaip ir užsiėmimuose su jėgos treniruokliais. Šios naujos kartos funkcinė treniruotė tinka bet kokio fizinio pasiruošimo, lyties bei amžiaus žmonėms.

Atliekant pratimus dirba viso kūno raumenys. Treniruočių metu kūno masė palaikoma rankomis arba kojomis, kūnui suteikiamos skirtingos pozicijos įvairiais kampais. Efektyviai dirba nugaros, pilvo preso bei gilieji raumenys. Vystoma žmogaus ištvermė, lankstumas bei pusiausvyra. TRX funkcinės treniruotės su diržais leidžia treniuotis individualiu tempu.

TRX treniruočių privalumai:

- Greitas ir efektyvus viso kūno treniravimas;
- Giliųjų raumenų vystymas;
- Gerinama kūno pusiausvyra ir koordinacija;
- Didinama liesa raumenų masė;
- Visapusiškas jėgos vystymas;
- Raumenų ištvermės vystymas;
- Širdies veiklos gerinimas;
- Didinamas kūno stangrumas ir lankstumas;
- Mažinamas riebalinio audinio sluoksnis;

SPORTO  
RĖMIMO  
FONDAS



