

TRX + FITNESS

Neděle

18.00 - 19.00h

NOVINKA !!! OD NEDĚLE 10.11 !!!

PRO ZÁČÁTEČNÍKY



Přemýšlíte jak zaplnit nedělní večer? Už nemusíte :-). Hledáte aktivitu i třeba v páru, co by vás bavila s polovičkou? Tak přijďte k nám a určitě vyzkoušejte. Cvičení TRX je vhodné pro muže i ženy. Začneme pěkně pomalu, nemáte se čeho bát.... stačí si jen rezervovat místo :-). Někdy doplníme cvičení i o tzv. kruháčky, samozřejmě vše i s TRX

TRX závěsný systém je tréninkový nástroj, který využívá vlastní hmotnost těla k posilování a zlepšení flexibility. Jeho konstrukce umožňuje upevnění na různých místech, což poskytuje širokou škálu možností cvičení.

Hlavní vlastnosti TRX:

1. **Design:** TRX se skládá z dvou popruhů s úchyty.
2. **Cvičení s vlastní hmotností:** Pomocí TRX se dá provádět řada cviků, které posilují různé svalové skupiny. Můžete tak trénovat nejen sílu, ale i stabilitu a vytrvalost.
3. **Flexibilita:** Díky možnosti upravit úhel a polohu těla si můžete přizpůsobit obtížnost cvičení podle své úrovně.
4. **Cvičení na různých úrovních:** TRX je vhodný pro začátečníky i pokročilé sportovce, a to jak pro silový trénink, tak pro rehabilitaci.
5. **Kompaktnost:** Systém je lehký a u nás ve studiu je i dostatek prostoru pro jednotlivé zavěšení až 15-20 TRX a každý má i svůj dostatečný prostor.

Výhody TRX:

- **Zlepšení síly a vytrvalosti:** Cviky posilují nejen hlavní svaly, ale také stabilizační svaly.
- **Zvýšení flexibility:** Některé cviky zahrnují protažení, což přispívá k celkové flexibilitě těla.
- **Možnost cvičení v různých prostředích.**
- **Přizpůsobitelnost:** Díky variabilitě cviků je systém vhodný pro různé fitness cíle.

Těšit se na vás bude Michal



**TRX -
závěsný systém**
Tel: trenér 601356293



Tel: 728 132 582



www.dswanted.cz