

TRX – ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

“Tonifica, muscula, equilibra, coordina, estabiliza, suda, cánsate”

“Cada persona a su nivel, tu pones la intensidad”

¿QUÉ ES TRX?

Sistema de entrenamiento basado en ejercicios funcionales realizados en suspensión (las manos o los pies sostenidos solo por un punto de anclaje, mientras que el extremo opuesto del cuerpo está en contacto con el suelo) y usando el peso corporal.

Piernas, core (faja abdominal – lumbar), brazos, espalda... ¡¡todo tu cuerpo notará los efectos del ejercicio en suspensión!! Incluso añadiremos una pizca de pliométricos combinando ejercicios TRX + STEPlometric

Y ¿por qué no? También usaremos mancuernas, barras lastradas, fit balls, balones medicinales, todo sirve para hacer la sesión más divertida e intensa.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

Estos son los beneficios que nos aporta la práctica de TRX:

- Aumento de fuerza funcional.
- Mejorar la resistencia muscular
- Entrenar los estabilizadores
- Mejora de la flexibilidad.
- Mejora del equilibrio.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Se pretende una mejora del bienestar físico mediante el trabajo combinado de fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, potencia y estabilidad.

CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

Las sesiones tienen una duración de 1 hora durante las cuales el profesor enseña los ejercicios indicando el número de series y repeticiones a realizar al tiempo que corrige individualmente su realización.

La intensidad de los ejercicios estará adaptada a las características de cada participante.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Peru Esteban

* Diplomado en Educación Física y experto en Entrenamiento Deportivo (Univ. Madrid).

* Otras titulaciones: Instructor de Pilates, Instructor FITBALL.

* 25 años de experiencia impartiendo clases grupales de diferentes actividades físicas: Fitness, Spinning, Pilates, Tonificación, Gimnasia Hipopresiva, Gimnasia de mantenimiento, Cardio Fit, T.R.X., Aerobic, Acuagym, Natación.