

TRX

Příklady cviků

Klára Ročková, Jana Šikulová

- 1) Mírný stoj rozkročný čelem k TRX, uchopit madla, paže natažené, přitahování do pokrčených paží (cca 90°)
- 2) Mírný stoj rozkročný zády k TRX, uchopit madla, paže natažené, přitahování do pokrčených paží (cca 90°)
- 3) Mírný stoj rozkročný zády k TRX, uchopit madla, výpady vpřed + upažování
- 4) Stoj zády k TRX, uchopit madla, paže pokrčené, sprinterské starty – jedna noha podřepy, druhá vzad pokrčena, poté vpřed pokrčena – ostré koleno
- 5) Mírný stoj rozkročný, jedna noha v TRX, podřep + zanožení
- 6) Vzpor ležmo, nohy v TRX, kliky
- 7) Vzpor ležmo, paže v TRX, kliky
- 8) Vzpor ležmo, nohy do TRX, pokrčování nohou k hrudníku
- 9) Vzpor ležmo, nohy v TRX, “stříška” (=zvedání hýždí)
- 10) Leh na záda, nohy do TRX, celé tělo je v rovině, pokrčování nohou k hrudníku
- 11) Vzpor ležmo, nohy v TRX, pokrčít nohy k hrudníku – natáhnout – klik



