

# TRX – Allenamento funzionale per tutti.

L'allenamento funzionale, di cui il Trx si fa portavoce indiscusso, prepara e aiuta il corpo a reagire meglio alle sollecitazioni improvvise, agli imprevisti, alle situazioni che non ci aspettiamo.

Nato per i marines, nel tempo si è staccato dalle discipline militari per approdare nelle palestre di tutto il mondo. La sua nomea di strumento duro per uomini ( e donne ) duri, è assolutamente immeritata.

**Oggi TRX è sinonimo di grandi risultati; qualunque sia il vostro obiettivo di allenamento, con il TRX potete raggiungerlo in tempi ridotti.**

Il raggiungimento di quanto ci si prefigge, è garantito da un allenamento su misura, basato sulle vostre richieste specifiche e sull'esperienza del coach. Questo strumento infatti, richiede, almeno le prime volte che lo usate, la presenza di un allenatore che vi guidi nel suo utilizzo.

Sono stati sperimentati allenamenti specifici per diverse tipologie di persone : bambini, ragazzi, sportivi, adulti nelle più disparate classi di età. 20-45, 45-60 e over.

Gli allenamenti per le persone meno giovani si riducono ad una seduta a settimana, mentre per gli altri è consigliabile almeno 2 o 3 allenamenti settimanali, si lavora molto sulla mobilità articolare e sul tono muscolare.

Naturalmente gli obiettivi di ciascuna persona sono diversi e quindi gli esercizi sono commisurati alle capacità e agli obiettivi dei singoli.

Per citare alcuni esempi : nei ragazzi è possibile migliorare la postura, negli atleti potenziare le fasce muscolari e tonificare tutto il corpo; sono stati realizzati programmi specifici per il dimagrimento e la tonificazione delle signore. Una particolare attenzione è stata dedicata ai meno giovani. Oggi più che mai ci si rende conto di quanto la mancanza di movimento porta a un deterioramento complessivo del corpo e questo è ancora più vero nelle persone over 60.

Logicamente si riducono il numero di ripetizioni e l'intensità degli esercizi. Il gran vantaggio del TRX è la possibilità di variare il carico mentre si fa l'esercizio stesso, raggiungendo così il giusto compromesso tra fatica e risultato, evitando i rischi di sovraccarico che potrebbero verificarsi adottando carichi sbagliati con esercizi alle macchine o con i pesi.

Si ottengono grossi benefici anche su persone con limitazioni articolari; l'uso del TRX come strumento riabilitativo si sta divvondendo sempre di più, proprio grazie alle peculiarità di questo attrezzo : carichi variabili, percezione progressiva dello sforzo, controllo e propriocezione delle articolazioni.

Quindi una sola conclusione :

venite a provare una lezione gratuita di TRX prenotandovi al numero

0432-574183.-

