

# AKTUALNOŚCI



## Spacer po Zdrowie - zaprosz swojego lekarza



Projekt finansowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



### Co trzeba wiedzieć przed treningiem?

1. Nie ćwicz na śliskiej podłodze. W domu możesz trenować bosą dla zwiększenia bodźca stabilizacji. Na zajęciach grupowych, ze względów higienicznych, lepiej nie zdejmować butów.

2. Ćwiczenia wykonuje się w niestabilnych pozycjach, dlatego ważne, by mieć stabilny chwyt. Sztywne rączki są powleczone antypoślizgową gąbką. Nogi wkłada się w miękkie uchwyty.

3. Idąc na zajęcia, ubierz się wygodnie, ale nie za swobodnie – luźne nogawki i rękawy mogą się plątać między taśmami i utrudniać prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

4. Na treningi funkcjonalne wybieraj buty z elastyczną podeszwą. Dobrze zawiąż i schowaj sznurówki, żeby uniknąć zamotania w uchwyty lin.



## System podwieszany TRX – połączenie fizjoterapii z klasycznym treningiem fitness

Pasy w kształcie odwróconej litery Y, trening w podwieszeniu, ćwiczenia wykonywane z obciążeniem własnego ciała, regulacja trudności z uwzględnieniem kąta nachylenia. Dla laika to zdecydowanie za dużo. Ten bowiem słucha i diagnozuje. To nie dla mnie. Ci z większą wyobraźnią wizualizują – średniowieczne narzędzie tortur, na którym trener wydobywa zeznania i tajemnice największych grzechów dietetycznych popełnionych przez ćwiczącego i całą jego rodzinę, mniej więcej do siódmego pokolenia. Z tymi zeznaniami się zgadza, zwłaszcza, jeśli trener uzna, że stopień zaawansowania i kondycja ćwiczącego pozwalają na „delikatne” podkręcenie tempa.

A tak na poważnie — TRX to nic innego jak proste urządzenie treningowe, które z powodzeniem może zastąpić w pełni



## TRX - zalety

Trening w zawieszeniu poprawia balans mięśni, stabilność stawów, zwiększa mobilność i wzmacnia niemal wszystkie mięśnie ciała, przez co jest bardzo pomocny w uprawianiu niemal każdego sportu.

Poprawia również postawę i zapobiega urazom, może być także wykorzystywany w rehabilitacji.

TRX® pozwala na wykonanie ponad 300 ćwiczeń górnych i dolnych części ciała; każde można stopniować w zależności od poziomu sprawności.

Wielkość oporu można dostosować poprzez przemieszczanie punktu zaczepienia i kąta nachylenia ciała.

wyposażoną siłownię. Trening w zawieszeniu to metoda wysiłkowa, która wzmacnia i rozciąga mięśnie. Trenując wykorzystujemy obciążenie własnego ciała oraz siłę grawitacji. To pozornie proste ćwiczenia, które angażują całe ciało podczas jednej sesji. Dodatkowo spalamy kalorie, rzeźbimy ciało, wzmacniamy mięśnie głębokie oraz poprawiamy motorykę i stabilizację. No i jest jeszcze dobra wiadomość dla tych po kontuzjach, początkujących, tych z dolegliwościami stawowymi — dzięki magicznym paskom nie zrobimy sobie krzywdy, nie obciążymy stawów.

I w tym miejscu, na tym aspekcie należałoby się skupić najbardziej. Szczególnie dziś, kiedy to prawie każdy klient trafiający do klubu fitness boryka się z nadwagą i przewlekłym bólem kręgosłupa wynikającym z wielogodzinnego, siedzącego trybu pracy i życia. Proponowany trening powinien być do jego potrzeb, czyli tak by zmniejszać ból, poprawić jakość funkcjonowania na co dzień i ułatwić wykonanie wszystkich życiowych czynności bez jakiegokolwiek dyskomfortu.

Trening w podwieszeniu w ujęciu medycznym z użyciem TRX to nic innego jak przeniesienie na salę fitness terapii stosowanej w gabinetach fizjo i fizykoterapii. Po przebytej kontuzji kolan, kręgosłupa, ograniczonej ruchomości w obrębie obręczy barkowej, po skończonej pracy z fizjoterapeutą - terapię można kontynuować przy użyciu TRX w klubie fitness. To nie tylko



prewencja przed nawrotem bólu, ale przede wszystkim świetny sposób na utrzymanie ciała w doskonałej kondycji i zdrowiu na długie lata.

I choć wielu osobom trening ten kojarzy się wyłącznie z wyczerpującą lekcją wzmacniająco-wydolnościową - dziś powstaje wiele programów łączących podwieszenie z jogą, zdrowym kręgosłupem, oraz bodyART. Nowe formy mają wspomóc leczenie przewlekłych chorób cywilizacyjnych i dać alternatywę tym klientom, którzy ze względów zdrowotnych nie są w stanie uczestniczyć w klasycznych zajęciach proponowanych przez większość klubów fitness.

mgr Małgorzata Klimkiewicz

TRX Master Trener

### *Bibliografia*

1. Bettendorf B. TRX suspension training bodyweight exercises: Scientific foundations and practical applications. San Francisco: Fitness Anywhere Inc 2010.
2. Byrne JM, Bishop NS, Caines AM, Crane KA, Feaver AM, Pearcey GEP. Effect of using a suspension training system on muscle activation during the performance of a front plank exercise. *J Strength Cond Res* 2014; 28(11):3049–55.
3. Dudgeon WD, Aartun J, Herrin J, Thomas D, Scheett TP. Metabolic Responses During and Following a Suspension Training Workout: 2635. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2010; 42(5):695–6.
4. Gaedtke A, Morat T. TRX suspension training: A new functional training approach for older adults-development, training control and feasibility. *International journal of exercise science* 2015; 8(3):224.
5. Giacotti GF, Fusco A, Varalda C, Capranica L, Cortis C. Biomechanical Analysis of Suspension Training Push-Up. *J Strength Cond Res* 2018; 32(3):602–9.
6. Joaquin Calatayud, Sebastien Borreani, Juan C. Colado, Fernando F Martín, Michael E. Rogers, David G. Behm, Lars L. Andersen. Muscle Activation during Push-Ups with Different Suspension Training Systems. *Journal of Sports Science & Medicine* 2014; 13(3):502.
7. Smith LE, Snow J, Fargo JS, Buchanan CA, Dalleck LC. The Acute and Chronic Health Benefits of TRX Suspension Training in Healthy Adults. *International Journal of Research in Exercise Physiology* 2016; 11(2):1–15.