

# Allenamento con il TRX: tutto quello che devi sapere

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il TRX (Total Resistance Exercises) è il nome di un particolare attrezzo utilizzato per l'allenamento in sospensione. Ciò che rende l'allenamento in sospensione col TRX fondamentalmente unico come un moderno sistema di esercizi a corpo libero è la raccolta sistematica delle maggiori pratiche, vecchie e nuove, che sono state assemblate, modificate e formalizzate in un unico corpo coerente con una metodologia di allenamento all'avanguardia.

La natura unica dell'allenamento in sospensione col TRX è il miglioramento delle performance attraverso un'enorme gamma di movimenti che interessano praticamente tutto il corpo. Il TRX ci permette di eseguire una vasta serie di esercizi a corpo libero ovunque, in qualsiasi momento e da chiunque. L'allenamento col TRX è sicuro ed efficace ed è indicato per qualsiasi tipologia di persona, dall'atleta al neofita. Portatile e durevole, è progettato per l'uso individuale e di gruppo, offre innumerevoli funzionalità ad un costo molto inferiore rispetto a tutte le altre attrezzature fitness.

È una soluzione per tutti i clienti o pazienti in quanto può essere utilizzato praticamente ovunque: in clinica, sul campo, in hotel o a casa. La caratteristica principale dell'allenamento col TRX è l'instabilità: le mani o i piedi, a seconda dell'esercizio, non toccano a terra, ma sono ben saldi nelle maniglie.

Quest'instabilità ti permette di far lavorare sia i muscoli della parte del corpo interessata sia i muscoli

cosiddetti tonico-posturali, tutti quei muscoli che ci permettono di mantenere la posizione statica in perfetto equilibrio contro la forza di gravità. La sfida principale di chi si approccia a questo attrezzo è principalmente la stabilizzazione del proprio corpo in maniera tale da eseguire in maniera corretta qualsiasi tipologia di esercizio.

Ma questa tipologia di allenamento porta benefici?

I benefici dell'allenamento in sospensione col TRX sono molteplici: dal dimagrimento al miglioramento della postura, dall'aumento della massa muscolare, della forza e della resistenza alla rieducazione motoria post-trauma. Come detto prima, è un attrezzo che possono usare praticamente tutti, ma va fatto con degli accorgimenti e delle accortezze soprattutto se si è alle prime armi, in questo caso è consigliabile affidarsi ad un esperto in materia.

È un attrezzo instabile quindi è bene avere un buon controllo del proprio corpo. Prima di iniziare un qualsiasi allenamento è sempre indicato dedicare almeno 10 minuti al riscaldamento e alla fine della sessione dedicarne altrettanto ad esercizi di defaticamento e stretching. Ovviamente le persone che si approcciano a questa tipologia di allenamento non devono avere problematiche cardiovascolari, respiratorie e articolari.

Alcuni esempi di esercizi

Squat: ideale per l'allenamento di cosce e glutei. Posizionarsi ad una distanza tale da mantenere i cavi tesi, si effettua uno squat scendendo lentamente fino a raggiungere un angolo di circa 90° tra cosce e gamba mantenendo la schiena dritta. Ritorno alla posizione di partenza.

Crunch: ideale per l'allenamento dei muscoli addominali. Partendo nella posizione di plank, addominali e glutei in contrazione, mani in appoggio a terra perpendicolari alle spalle, si trazionano le ginocchia verso il petto cercando di mantenere il corpo in asse.

Trazioni: ideale per l'allenamento dei muscoli dorsali e delle braccia. Tenere le maniglie tra le mani e inclinare il corpo all'indietro fin quando i cavi non saranno tesi. Da questa posizione si traziona con le braccia all'indietro per avvicinarsi al proprio corpo mantenendo sempre la schiena diritta. Raggiunto il punto limite si ritorna lentamente nella posizione di partenza.

Non perderti altri articoli sulle metodiche di allenamento. Clicca qui!

Dott. Giuseppe Tuscano