

TRX

Wat is TRX?

TRX is een training waarbij gebruikt wordt gemaakt van een mobiel trainingsmiddel dat aan het plafond is bevestigd. Het ontwikkelt kracht, balans, flexibiliteit en core stability tegelijkertijd.

Wat is de intensiteit van de les?

De intensiteit van de les wordt bepaald door de positie van uw lichaam. Door de lichaamspositie aan te passen voegt u zelf meer of minder weerstand toe. Hierdoor kunnen alle oefeningen goed uitgevoerd worden.

Wat bereikt u met TRX?

Trainen met de TRX zorgt voor een snelle en vooral effectieve total body-workout. Het verhoogt het spieruithoudingsvermogen en zorgt voor een goede stabiliteit. Het bevordert de samenwerking tussen de spieren in het lichaam. Coördinatie speelt hierbij ook een rol.

