

TRX

ENTRENAMIENTO EVOLUCIONADO



NO IMPORTA PARA LO QUE ESTÉS ENTRENANDO, TRX[™] PUEDE AYUDARTE

Hoy en día, TRX[®] prepara a atletas profesionales, unidades militares y a entusiastas de la actividad física, desde Pekín hasta Brasilia, para alcanzar y superar sus objetivos. Si estás tratando de batir tus marcas, o simplemente de llevar una vida más sana, TRX[®] puede ayudarte a conseguirlo. Tanto el TRX Suspension Trainer[™] como el TRX Rip[™] Trainer te ofrecen cientos de ejercicios que desarrollan potencia, flexibilidad, fuerza central (Core) y resistencia.



TRX[®] es la herramienta de entrenamiento preferida del Liverpool FC



ANDY CARROLL



STEVEN GERRARD



DIRK KUYT

JONJO SHELVEY

DOS MANERAS DE ENTRENAR EN CUALQUIER SITIO

TRX™ SUSPENSION TRAINING™

Nuestro principal sistema de entrenamiento, el TRX Suspension Trainer™, fue desarrollado por los SEAL de la Marina de los EE.UU. para mantener un óptimo estado físico en cualquier lugar.

Ofrece cientos de ejercicios y puede adaptarse a cualquier nivel de condición física para ofrecer un entrenamiento rápido y eficaz de todo el cuerpo.

DESARROLLA:

Movilidad

Fuerza

Resistencia

Potencia

Estabilidad central (Core)



RIP™ TRAINING

El componente más novedoso de la familia de TRX™, el Rip Trainer, fue creado por un ex atleta olímpico de Taekwondo de los EE.UU., para ayudar a incrementar la fuerza explosiva de rotación y la fuerza del Core, al tiempo que ofrece un alto desafío metabólico.

DESARROLLA:

Potencia de rotación

Equilibrio

Fuerza

Resistencia

Estabilidad central (Core)



EL NUEVO KIT TRX FORCE™: TÁCTICAL

El nuevo Kit TRX FORCE™: TACTICAL está diseñado para las exigencias militares, sin embargo, se puede utilizar para conseguir cualquier objetivo relacionado con el acondicionamiento físico. Este kit incluye el nuevo Programa de Acondicionamiento Táctico progresivo de 12 semanas con 2 DVD's, diseñado para aumentar la fuerza, la energía, la movilidad y la estabilidad,

y hacer que tu rendimiento sea más duradero y mejor, ya sea en el campo de batalla o en la vida misma. Este kit también contiene el nuevo y evolucionado TRX® Tactical Suspension Trainer, un anclaje de puerta TRX y un TRX Xtender. Todo ello encaja fácilmente dentro de la nueva bolsa de transporte hecha de malla.



EDUCACIÓN PROFESIONAL

TRX™ te ofrece una formación integral e innovadora a manos de profesionales altamente cualificados y experimentados.

Ofrecemos cursos en todo el mundo de Entrenamiento en Suspensión y de Entrenamiento con Rip™ para asegurar que obtienes todo el apoyo y la información que necesitas para prosperar.

TRES CURSOS PARA ESCOGER

CURSO DE TRX SUSPENSION TRAINING™ (STC)

Este curso te enseña cómo incorporar el TRX™ en los programas de entrenamiento. Revisarás unos 70 ejercicios al detalle, los beneficios y la musculatura implicada en ellos, cómo realizarlos correctamente y las modificaciones y progresiones para adaptar los ejercicios a cualquier nivel de condición física.

CURSO DE TRX RIP TRAINING™

Esta nueva modalidad combina la resistencia elástica y la carga asimétrica para proporcionar un entrenamiento dinámico de todo el cuerpo.

Este curso te enseña los fundamentos del Rip Training, los movimientos fundamentales y su aplicación a los programas de entrenamiento de tus alumnos.

CURSO DE TRX SUSPENSION TRAINING™ PARA GRUPOS (GSTC)

Aprenderás a impartir sesiones de TRX™ Suspension Training™ en grupo, en clases dirigidas, sesiones tipo “boot-camp” o entrenamientos personales en grupos reducidos. Crea clases novedosas y divertidas adaptables a cualquier nivel de fitness. Incorpora una amplia variedad de ejercicios de fuerza y flexibilidad en actividades en grupo.



MÍNIMA INVERSIÓN, MÁXIMA FUNCIONALIDAD

TRX™ ofrece una gran variedad de soluciones de anclaje para los TRX® Suspension Training y para los TRX® Rip Training, incluso en los espacios más pequeños.

ZONA DE ENTRENAMIENTO CON TRX®

Crea una zona destinada al entrenamiento funcional en tu instalación deportiva. La Zona de Entrenamiento con TRX® puede modificarse incluyendo diverso material funcional y accesorios, como estructuras de barras para entrenamiento, TRX® Hammer Bars o TRX® Dip Bars. Resulta un espacio ideal para anclar TRX® Suspension Trainers y TRX® Rip Trainers, sacos de Boxing y cuerdas GUN-EX.

ESTACIÓN GRUPAL PARA RIP TRAINER

Esta estación puede acoger hasta diez TRX® Rip Trainers, y es la solución ideal para los anclajes de tus clases grupales con Rip Trainer.

RIP TRAINER STAND

Es una base que proporciona un acceso cómodo, además de permitir el almacenamiento de hasta cinco Rip Trainers.

TRX MULTIMOUNT

Este accesorio se sujeta a cualquier pared resistente y te permite ofrecer entrenamiento tanto personal como de grupos pequeños o medianos.

TRX XMOUNT

Se ancla fácilmente a cualquier soporte vertical, viga o barra segura, convirtiendo cualquier zona en un espacio de entrenamiento con TRX.

ANCLAJE DE PUERTA PARA EL TRX

Pon este anclaje en la parte superior de cualquier puerta de madera maciza o de metal, y ya estás listo para entrenar.

COMMERCIAL



TRX TRAINING ZONE

COMMERCIAL

RIP TRAINING
GROUP STATION

COMMERCIAL



RIP TRAINER STAND

COMMERCIAL



TRX MULTIMOUNT

HOME



TRX XMOUNT

HOME



TRX DOOR ANCHOR

“HEMOS ENCONTRADO QUE LOS PROGRAMAS QUE SE EJECUTAN EN LA ZONA DE ENTRENAMIENTO CON TRX ATRAEN A PERSONAS QUE NO HABÍAN REALIZADO ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA PREVIAMENTE.”

- Armando Monge
BDM, Overtime Fitness



CIENTOS DE EJERCICIOS, INFINITAS POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento con TRX® puede ser adaptado para ayudarte a alcanzar cualquier meta física, ya sea estar más fuerte, perder peso, o rendir mejor

en un deporte. TRX® tiene un extenso catálogo de entrenamientos y programas que te guiarán a lo largo de tu viaje.



Aprende más en www.trxspain.es

LOS ORIGENES DEL TRX™

El TRX fue creado por el ejército americano, a manos de Randy Hetrick y sus compañeros de equipo de la Navy SEAL, que necesitaban una manera de mantenerse en condiciones físicas óptimas durante sus misiones, donde el espacio era limitado y no tenían acceso a equipos de entrenamiento.

Utilizando las correas de un paracaídas y un cinturón viejo de Jiu-jitsu, Hetrick usó su ingenio para hacer la primera versión del hoy conocido TRX® Suspension Trainer, el cual supondría

el lanzamiento de un movimiento totalmente nuevo en la preparación física. Desde entonces, el TRX® ha evolucionado hasta convertirse en una herramienta de entrenamiento de carácter profesional, que ofrece cientos de ejercicios y que se puede adaptar para satisfacer cualquier nivel de condición física.

Hoy, TRX® es la elección preferida de cientos de atletas profesionales, unidades militares de élite y profesionales del fitness de todo el mundo.



HAZ DE TU CUERPO TU MÁQUINA™

TRX SPAIN

Distribuidor oficial:

Tecno Sport Condition, S.L.U.
C/ del Plàstic 1. Polígono Les Guixeres
08915 Badalona, Barcelona.
Tel: 93 274 97 80 - Fax: 93 428 10 70
www.trxspain.es - TRX@tecnosport.es
www.tecnosport.es - info@tecnosport.es



TRX™