



FITNESS 19. 06. 2019

Tři nejúčinnější TRX cviky, které zvládne i začátečník doma

Další výhodou TRX je, že s ním můžete provádět nekonečné množství cviků na všechny části těla. Při cvičení na TRX používáte svou vlastní tělesnou...

TRX závěsný systém patří v současnosti k nejoblíbenější fitness pomůcce. Můžeme se s ním setkat v posilovnách, fitness centrech nebo v rehabilitačních zařízeních. TRX si ovšem můžete pověsit i u vás doma, nebo si ho vzít s sebou na cesty, což je jeho nesporná výhoda. TRX cviky je navíc vhodné opravdu pro každého. Zacvičit si na něm mohou jak elitní sportovci, tak úplní začátečníci. TRX můžete také nastavovat a polohovat, a tím pádem si vytvořit různé stupně zátěže. V tom článku se podíváme na tři TRX cviky, které vám pomohou zpevnit tělo.

TRX je cvičení vhodné pro každého

Další výhodou TRX je, že s ním můžete provádět nekonečné množství cviků na všechny části těla. Při cvičení na TRX používáte svou vlastní tělesnou hmotnost. TRX cviky umožňují třírozměrné pohyby, které není možné provádět s jiným fitness nářadím. **S TRX můžete také cvičit ty nejlepší cviky na břicho - tyto cviky jsou velmi účinné, při správném provedení cvičíte zdravě a trénovat můžete v posilovně, doma, v přírodě nebo na cestách. [Přečtěte si více o TRX cvičení.](#)**

TRX cviky - prkno

Tento cvik patří k náročnějším, ale posilujete svaly celého jádra (CORE), posilujete i horní část těla. **Tyto TRX cviky vás totiž nutí udržet rovnováhu** a díky této nestabilitě zapojit svaly stabilizačního systému. TRX můžete využít i venku, stačí ho uvázat o strom. Přečtěte si, [jak na venkovní workout](#).

1. Nastavte si délku TRX tak, aby nožní kolébky byly asi do poloviny lýtek (20-30 cm nad zemí).
2. Nohy máte zavěšené za TRX a vzpíráte se na předloktí. Snažte se narovnat a dbejte na rovná záda po celou dobu, neprohýbejte se v bederní oblasti a ani naopak nevystřekujte hýždě příliš nahoru.
3. Zpevněte břišní svalstvo a natáhněte nohy. Zvedněte kolena z podložky a v prkně vydržte 30 sekund. Nebo můžete cvik opakovat třikrát po 10 sekundách.



TRX cviky - výpady vpřed v závěsu

Tento cvik je dobrý jak na nohy a stehna, tak na bicepsy. **Tyto TRX cviky jsou těžší na jednostranné posilování svalů dolní končetiny a stabilitu trupu.**

1. Nastavte si délku TRX tak, aby nožní kolébky byly přibližně do poloviny lýtek (20-30 cm nad zemí).
2. Stůjte na jedné noze, druhou zanožte a chodidlo této nohy zavěste na TRX. Dělejte výpady tou nohou, na které stojí a vydržte. Chodidlo stojné nohy nechte na zemi a zapojte svaly nohou a hýždí.
3. K výpadům zapojte i paže, ruce mějte v pěst a pohybujte s nimi do rytmu výpadu.



TRX cviky - veslování

V tomto TRX cviky zapojujete **přímý břišní sval, svaly deltové, mezi lopatkové svaly, zádové svaly** a bicepsy.

1. Na TRX cviky si nastavte krátký rozsah, mírně se rozkročte a mírně se zakloňte.
2. Předpažte a uchopte TRX do rukou před tělem, dlaně mějte k sobě. Cvik provádějte tak, že se budete přitahovat, dlaně pak skočí na prsních svalech.
3. Dávejte pozor, abyste cvik provedli v celém rozsahu, měli lopatky u sebe a ramena stažená dolů. Lokty mějte u sebe.



Vyzkoušíte TRX cviky?