

TISKOVÁ ZPRÁVA NEMOCNICE BLANSKO

Novinka rehabilitačního programu Nemocnice Blansko – metoda TRX

Rehabilitační oddělení Nemocnice Blansko nabízí celou řadu programů cvičení pro veřejnost – cvičení na míčích, cvičení pro těhotné, cvičení pro seniory, Tai-či, SM systém, cvičení Bosu, aj. Od 1.11.2012 nabízí rehabilitační oddělení novinku v komerčních programech – metodu TRX.

Co znamená metoda TRX?

TRX (zkratka pro Training Resistance Exercise) je především revoluční metoda cvičení. TRX je závěsný posilovací systém - druh fitness cvičení, při kterém používáte vlastní tělesnou hmotnost a gravitaci. Jedná se o tzv. funkční trénink.

TRX buduje svalovou sílu, rovnováhu, flexibilitu a aktivuje stabilizační svalstvo po celou dobu cvičení. Je určen pro cvičence všech fitness úrovní, tedy od začátečníků až po elitní sportovce.

S TRX můžete provádět nekonečné množství cviků, kdy jedinou intenzitou je úhel Vašeho těla oproti závěsnému bodu a Vaše tělesná hmotnost. Po celou dobu cvičení na TRX je vždy cvičeno pouze s váhou vlastního těla, a to ve všech třech rovinách pohybu, což je neoptimálnější pro komplexní uplatnění pravidel funkčního tréninku. Intenzitu lze měnit změnou postoje cvičence oproti závěsnému bodu. Cvičení na TRX se může zdát jako velmi snadné, ale opak je však pravdou. TRX byl vyvinut americkými vojenskými, speciálními jednotkami, které TRX hojně využívají při svých trénincích na svých základnách i mimo ně. TRX procvičí nejen svalové partie, které jste zvyklí procvičovat při svých trénincích, ale zejména zapojí svaly, o kterých jste doposud nevěděli. Lze cvičit jak samostatně, tak i ve skupinách.

TRX můžete absolvovat v úrovních:

TRX – začátečníci

Lekce je určená pro úplné začátečníky, naučíte se nastavovat délku popruhů, vázat jednoruční úchop, během cvičení budete zkoušet různé úhly a obtížnosti při provádění cviků. Jednorázový vstup 90,- Kč.

TRX – mírně pokročilí

Lekce je pro ty, kteří zvládli nácvik základních cviků, ovládají nastavované délky popruhů, včetně jednoručního úchopu. Jednorázový vstup 90,- Kč.

Mezi další modifikace TRX patří **Body form** (cvičení pro ženy se zaměřením na problémové partie, jednorázový vstup 90,- Kč), **FT – bojovník** (intenzivní cvičení zaměřené na posilování a rozvoj aerobní kapacity, jednorázový vstup 90,- Kč) a **osobní trénink** (procvičení konkrétních pohybů či partií dle požadavků klienta, cena lekce je 150,- Kč).

V Blansku dne 8.11. 2012

Bc. Kateřina Ostrá
Tisková mluvčí