

# **TRX Suspension Training**

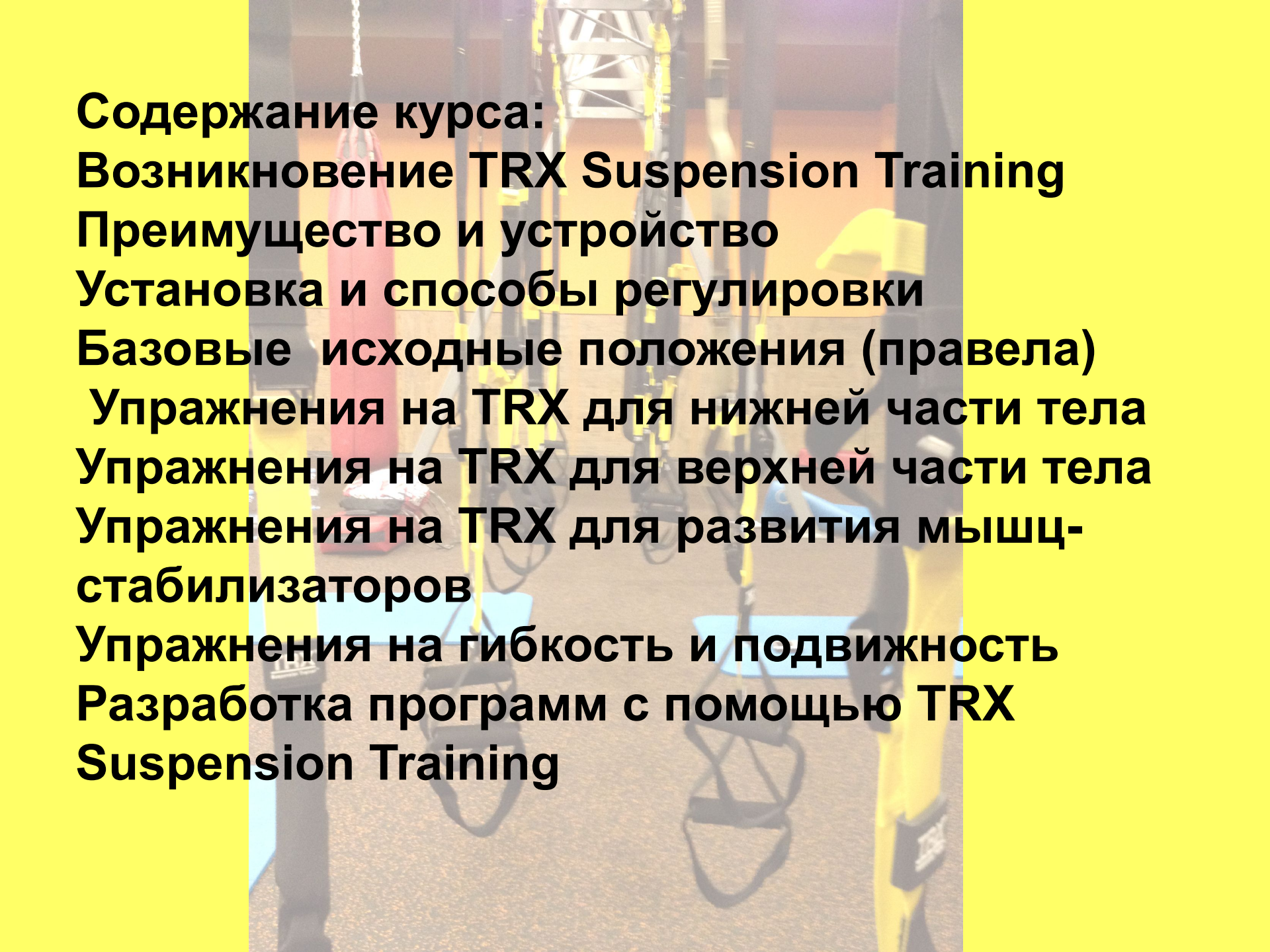
**TRX Suspension Training КУРС**

**Дата проведения: 08. апреля 2012г. Время: 17:00**

**Тренажерный зал**



- **Цель курса:** На этом курсе вы получите необходимую информацию и практические навыки по безопасному и более эффективному использованию TRX Suspension Training, а также сможете изучить упражнения с весом собственного тела.



**Содержание курса:**  
**Возникновение TRX Suspension Training**  
**Преимущество и устройство**  
**Установка и способы регулировки**  
**Базовые исходные положения (правела)**  
**Упражнения на TRX для нижней части тела**  
**Упражнения на TRX для верхней части тела**  
**Упражнения на TRX для развития мышц-стабилизаторов**  
**Упражнения на гибкость и подвижность**  
**Разработка программ с помощью TRX**  
**Suspension Training**

- **Основные действия**

- Установка длины
- Объединенный режим
- Опора на пятки
- Опора на носки
- Равномерное давления на петли в партер (на спине)
- Разножка (офест)

## **Основные исходные положения**

- Стоя лицом к точке крепления (нижняя тяга к поясу)
- Стоя спиной к точке крепления (жим от груди)
- Стоя боком к точке крепления (хип-дроп)
- Горизонтально с опорой на руки (атомные отжимания)
- Горизонтально на спине (сгибание бедер лежа на спине)
- горизонтально на боку (боковая планка)

## **Способы изменения интенсивности**

**Интенсивность = нагрузка + стабилизация**

- Принцип Векторной нагрузки – изменения наклона корпуса
- Принцип Маятника (при выполнении упражнений в партере)
- Принцип Стабильности (изменения площади опоры)

## **Основные ошибки!**

- 1. Правильная осанка (планка) или не провисать
- 2. Сохраняй натяжение строп – во время выполнения упражнений постоянное давление на стропы
- 3. Не пилить
- 4. не царапать
- 5. не начинать из неправильного положения
- 6. не останавливаться при выполнении упражнений

## **Практическая часть!**

- **Название упражнения – длина стропы- и.п относительно крепления – команда движения /верх, низ, бок**
- Упражнения на TRX для нижней части тела
- Упражнения на TRX для верхней части тела
- Упражнения на TRX для развития мышц-стабилизаторов
- Упражнения на гибкость и подвижность

- **Разработка программ тренировок с помощью TRX**
- Можно выстроить тренировку в круговой системе или прорабатывать определенную целевую зону. По мере роста ваших навыков Вы выработаете свой стиль видения тренировки по времени или повторения.
- **Параметры тренирующегося:**
  - 1.Уровень физической подготовки
  - 2.Сила и выносливость
  - 3.Гибкость
  - 4.Кардио- респираторные способности
  - 5.Состав тела
- **Параметры программы:**
  - Выбор упражнений
  - Количество подходов
  - Уровень нагрузки
  - Стабильность
  - Интенсивность и уровень сопротивления
  - плоскость движения фронтальная/сагиттальная/горизонтальная
  - интервал отдыха
  - изолированное или комплексное упражнение

- **Четырех шаговый метод увеличения нагрузки в положении стоя**
- 1. Разножка движение назад
- 2. Ноги на ширине плеч
- 3. ноги вместе
- 4. Разножка движение вперед

- **Методики увеличения интенсивности тренировок:**
- **Традиционный подход** с чередованием отдыха- один подход за которым следует перерыв
- **Сет с увеличением нагрузки** – серия подходов одного упражнения при выполнении которой интенсивность растет из за увеличения угла наклона корпуса. Количество повторов должно сокращаться по мере повышения нагрузки. Такой метод с высокой нагрузкой и интенсивностью развивает силу.
- **Сет с уменьшением нагрузки**– серия подходов одного упражнения при выполнении которого нагрузка постепенно уменьшается. количество повторов должно оставаться не изменен или увеличиваться по мере снижения нагрузки. Данный метод развивает мышечную выносливость
- **Сет пирамида** – Серия подходов одного упражнения, нагрузка с каждым подходом последовательно увеличивается до пика, а затем постепенно снижается. Целью данного принципа является развитие силы и гипертрофия мышц.
- **Круговые тренировки** – переход от упражнения к упражнению в последовательном или круговом формате
- **кардио тренировки** – одна или несколько коротких серий с кардио интервалом или без отдыха с чередованием упражнений на верхнюю и нижнюю часть тела. Данный метод эффективен для сжигания калорий, развития мышечной выносливости и тренировки сердечнососудистой системы.
- **Составные сет**ы – Последовательные сеты из двух упражнений на одну зону например (жим от груди и разведение рук) с небольшим отдыхом или без него. При использовании этой техники мышцы работают под разными углами в разных плоскостях движения что развивает силу и выносливость.
- **Гиганские сет**ы – более трех или более последовательных упражнений на одну зону
- **Супер – сет** – последовательные упражнения на противоположные мышцы
- **Дроп сет** – начинаем с высокого уровня нагрузки постепенно уменьшая до временного отказа затем уменьшение нагрузки и тог - далее.

## Пример программы

- Название упражнения / интервал работы
- Приседания / 45 сек
- Выпады баланс/ 45 сек
- Жим от груди / 45сек
- Разгибание спины с руками над головой
- Тяга к груди
- Ролаунд на коленях
- Бицепс сгибание предплечий сгибание бедра лежа на спине  
сгибание бедра с опорой наруки
- Хип дроп Y-побьем
- боковая планка
- пловец каждая сторона
- повороты корпуса
- **45 сек    отдых    по 15-20сек**