

Hvad er TRX ?



TRX er i al sin enkelthed et solidt remsæt med to håndtag som er et utroligt redskab til fysisk træning.

Et træningssystem, der består af enkelhed og råstyrke.

Læs mere her

I selesystemet TRX, bruger man sin kropsvægt til at træne styrke, smidighed, balance og kondition. De justerbare seler er lavet af meget slidstærkt materiale med greb forenden. Grebene kan bruges på forskellige måder. Du kan holde om dem eller køre enten vrist eller hæl ind i løkkerne, der hænger under grebene, hvilket giver forskellige udgangsstillinger og dermed et utal af muligheder for forskellige øvelser.

Alle øvelser foregår med din egen kropsvægt som eneste belastning. Ved at indstille, hvor højt remmene hænger, samt hvor stejl en vinkel du ligger eller står i, kan du få din krop til "at veje mere", så øvelserne hele tiden kan gøres sværere og mere fysisk krævende. De 2 greb kan samles til én sammensmeltet enhed. Det udvider øvelsesrepertoiret yderligere, især med rotationsøvelser, der får godt fat i kropskernen.

Det betyder, at uanset om du har årelang træningserfaring eller lige har besluttet dig for at komme i form, kan du med TRX udfordres på det fysiske niveau, du befinder dig på.

TRX er et glimrende supplement til din anden træning:

Hou Fitness har indkøbt to sæt TRX remsæt, og tilbyder nu instruktion i brugen af systemet. – Og instruktion er vigtig for at udføre øvelserne rigtigt og få den fulde effekt.

Har du lyst til at prøve Hou Fitness' nye tilbud, så book en instruktørtid på hoif.dk.