## Что такое TRX, какие преимущества и чем отличается от других видов спорта

TRX — это не просто популярные тренировки, которые предлагаются в каждом фитнес-клубе, это целый комплекс упражнений с подвесными петлями, который поможет добиться желаемых результатов, вне зависимости от целей: похудеть, набрать мышечную массу и поддерживать себя в форме.

К примеру, занимаясь исключительно кардио-нагрузками, вы сможете похудеть, но не сможете набрать мышечную массу, проводя все время в тренажерном зале, вы сможете добиться мышечной массы, но без кардио вам не удастся сбросить вес. TRX же, совмещает сразу все все функции и занимаясь им, вы интенсивно теряете вес и набираете мышечную массу. Благодаря нагрузке собственным телом, вы исключаете риск повреждения позвоночника и других частей тела с переусердствованием веса, как в тренажерном зале. На сайте elgreloo.com мы рассмотрим главные характеристики и преимущества TRX, чем он отличается от других видов спорта и на сколько он эффективен.

## Что такое TRX?

TRX (Total Body Resistance) — это разновидность силового тренинга, в который задействованы подвесные петли для проработки всего тела. Это относительно недавний вид спорта, который впервые был испробован в 90-х годах спецназовцем Рэнди Хэтрингом, который для поддержания физической формы, придумал оборудование “из всего что было под рукой”. Взяв канаты, пояс для кимоно и нейлоновые ленты, и прикрепив их к двери, так и были проведены тренировки. Другим морским пехотинцам так понравились упражнения, что они тоже стали заниматься. Позже, была разработана целая система тренировок, позволяющая прокачивать каждую мышцу.

Уже в 2000-х годах петли TRX приобрели широкое распространение по миру. Причем были разработаны уникальные упражнения, которые подойдут каждому, а не только морским пехотинцам, которые хорошо физически развиты. TRX является полноценной заменой тренажерному залу, который вы сможете бразь повсюду: на улицу, в поездку или просто заниматься в домашних условиях.

## Преимущества занятий TRX

Если вы думаете, что занятия с тренажером TRX легкие, то вы ошибаетесь, здесь нужно приложить усилия, зато потом вы обретете выносливость, которая поможет справиться с самыми сложными задачами и достигнуть своих целей. В TRX целый комплекс преимуществ, а именно:

* возможность развивать силу и выносливость;
* безопасность для позвоночника;
* удобство для занятий на улице, дома, и в зале;
* развитие гибкости и пластичности;
* вы комбинируете сразу кардио нагрузки и силовую работу с собственным телом;
* разнообразие тренировок множеством техник;
* вы чувствуете разницу до и после занятий уже после первой тренировки;
* концентрация на каждой мышце в вашем теле;
* улучшение координации и равновесия тела;
* вы можете заниматься с любой патологией, главное, чтобы был правильно подобран комплекс упражнений.

*Эти занятия отлично подойдут тем, кто уже занимается спортом, так и новичкам. Однако, если новички занимаются дома одни, то в первое время стоит выполнять только базовые упражнения, чтобы не перегрузить мышцы.*

## Чем TRX отличается от других видов спорта?

Бег надоел, в тренажерном зале можно повредить спину или другие части тела, растяжка скучно. Тогда TRX докажет обратное, как можно интенсивно и разнообразно совмещать кардио нагрузки, нагрузки с собственным весом и делать упражнения на растяжку. Казалось бы, Crossfit также совмещает эти функции, но в отличии от Crossfit, занятия TRX выполняются не резко и без передышек, здесь выполняются интенсивные, но плавные упражнения, благодаря которым вы можете почувствовать каждую мышцу. TRX имеет такие основные отличия от других видов спорта:

1. **Проработка мышц-стабилизаторов.** Это очень важные мышцы, которые отвечают за равновесное положение частей нашего тела во время выполнения нагрузок. Вы не прокачаете эти мышцы в зале, бегом, дома, но вот на тренажерах мышц-стабилизаторов. TRX можете, так как здесь постоянно требуется чувство равновесия и концентрации.
2. **Разнообразие упражнения.** В TRX существует много техник, поэтому вам не надоест выполнять примитивные упражнения, к тому же, подвесные веревки добавляют интерес к занятию. Каждое упражнение мотивирует стать лучше и сделать еще один подход.
3. **Безопасность.** Вы можете не переживать о поврежденной спине. Это один из немногих видов спорта, где особое внимание уделяется бережному отношению к позвоночнику. Упражнения подобраны так, чтобы нагрузка распределялась по всему телу, а не концентрировалась только в одном.
4. **Похудение и набор мышечной массы.** На тренировках по TRX спокойно могут заниматься в одной группе как те, кто стремиться похудеть, так и люди, которые хотят набрать мышечную массу. Дело в том, что комплекс разработан на проработку мышц, но интенсивные упражнения также сжигают жир. В этом деле главным критерием является питание: худеющие кушают на дефицит (уменьшение) калорий, те, кто хочет набрать мышечную массу - на профицит (увеличение) калорий.
5. **Возможность заниматься в любом месте.** Для тех, кто не любит зал или занятия в группах и предпочитает заниматься самостоятельно, TRX будут незаменимым тренажером. Вы можете брать его на улицу и прикрепить к любому устойчивому предмету (деревья, турник и т.д), крепить дома с помощью дополнительной конструкции, брать с собой в путешествия, заниматься на отдыхе и в любом месте.

TRX — это универсальный тренажер, который будет незаменим на все случаи жизни. Главное, отнеситесь к этому занятию спорта с большим энтузиазмом и нацеленностью на результат. Да, вначале будет трудно, вы можете злиться, у вас может страдать техника, но если вы поймете для чего вы занимаетесь, будете старательно выполнять все упражнения, то поверьте, результат не заставит вас ждать!

title: Что такое TRX, его преимущества и причины, начать им заниматься

description: Знаете ли вы, что TRX — это настолько универсальный вид спорта, благодаря которому можно прокачать все мышцы, похудеть, набрать мышечную массу, развивать силу и выносливость и множество других функций.