

**MAINTENIR UNE BONNE POSTURE**



Utilisez vos abdominaux et pectoraux et veillez à toujours conserver vos hanches, épaules et oreilles alignées.



**TOUJOURS GARDER LE TRX TENDU**



Les sangles du TRX ne doivent jamais être lâches pendant les exercices. Gardez toujours le TRX tendu.



**ÉVITER L'EFFET DE SCIAGE**



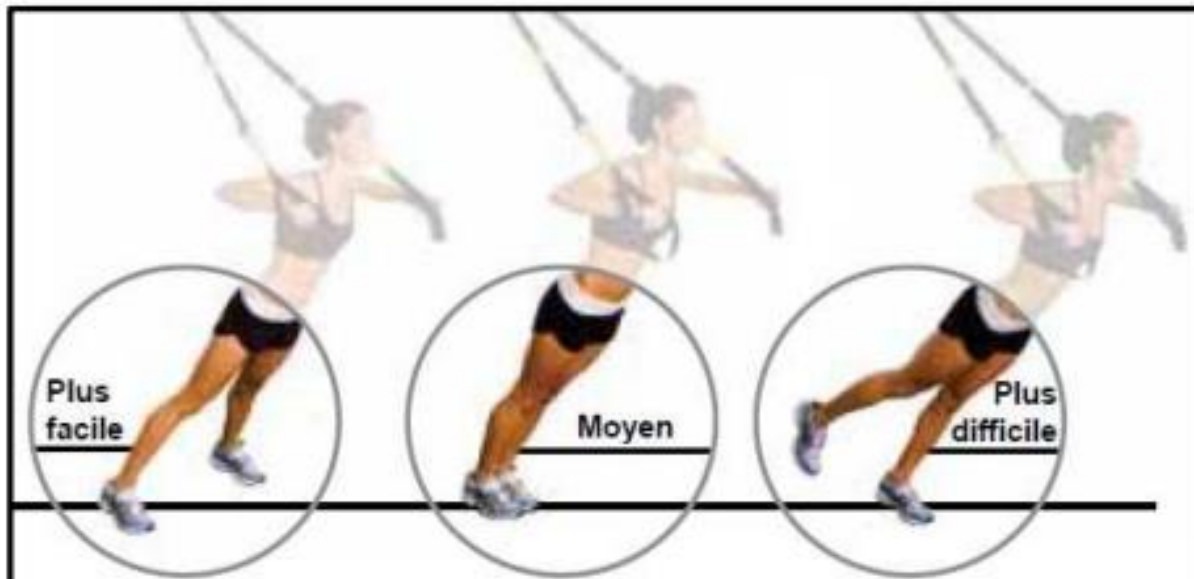
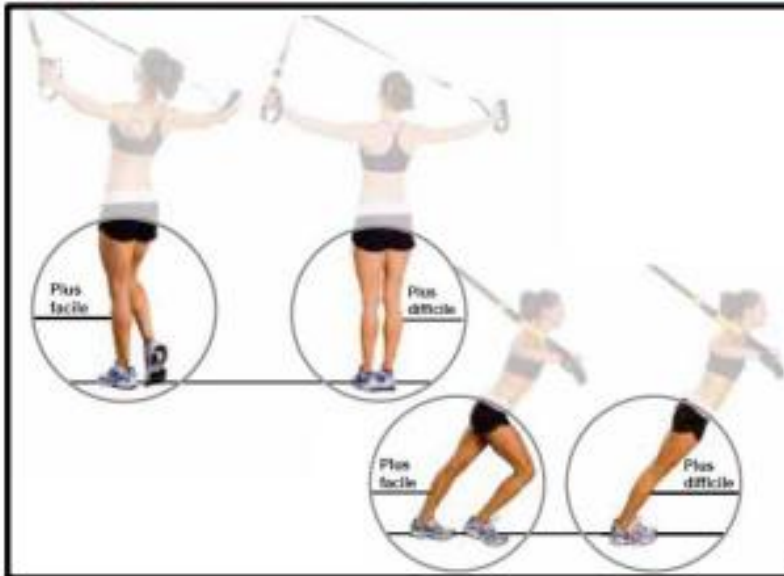
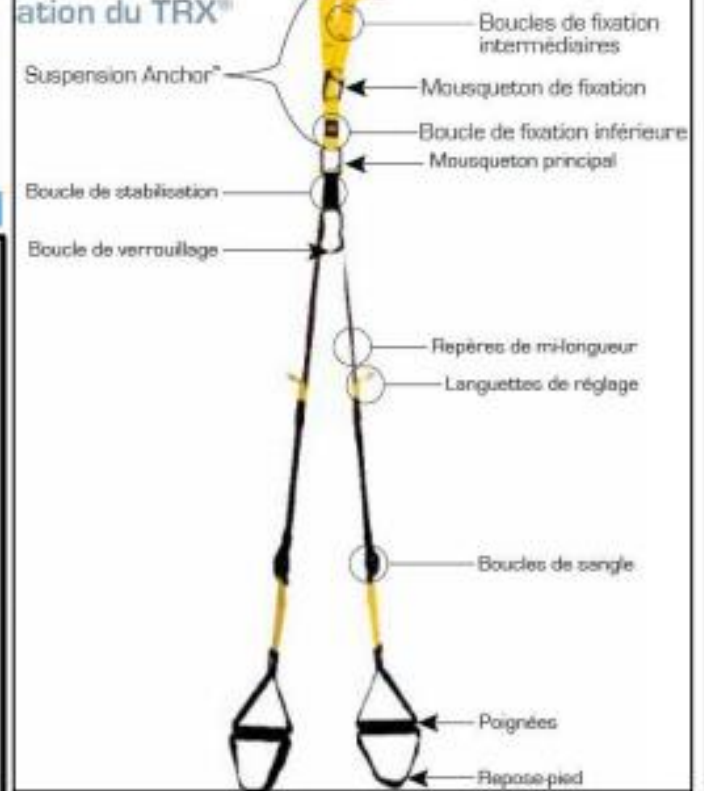
Le TRX n'est PAS une poulie. N'effectuez PAS de mouvements de sciage, sans quoi le TRX pourrait s'user prématurément. Exercez toujours la même pression sur les deux poignées.

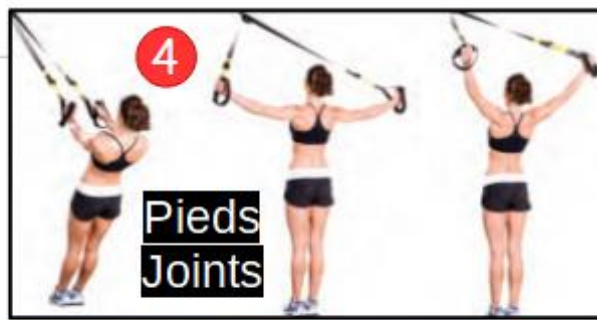


# Sangles TRX : Conseils d'utilisation

(www.foxmarty.com).

**Installation du TRX®**



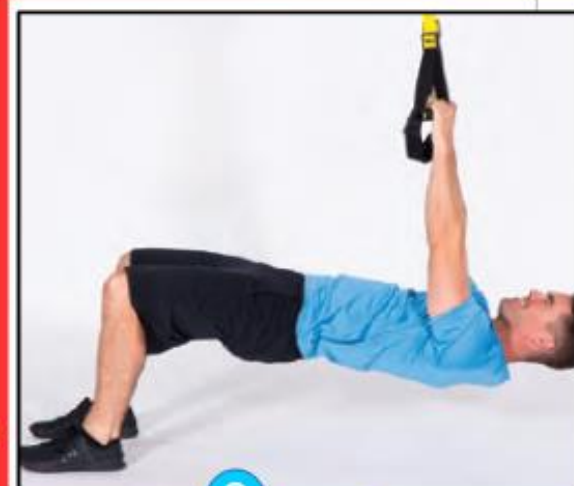
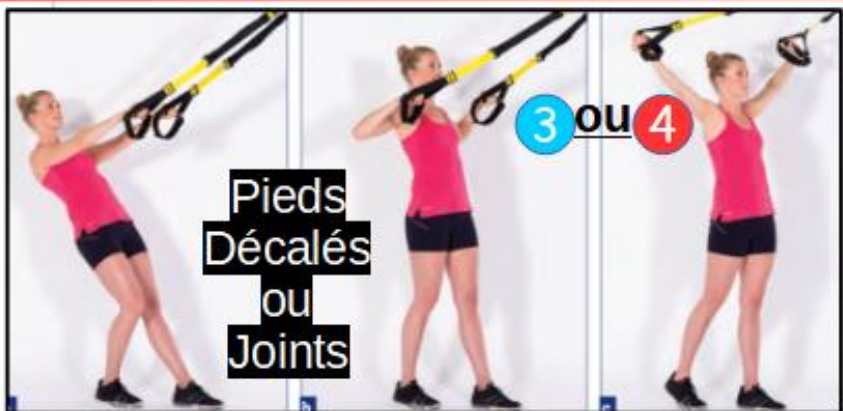


# 9 exos de Deltoïd

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4

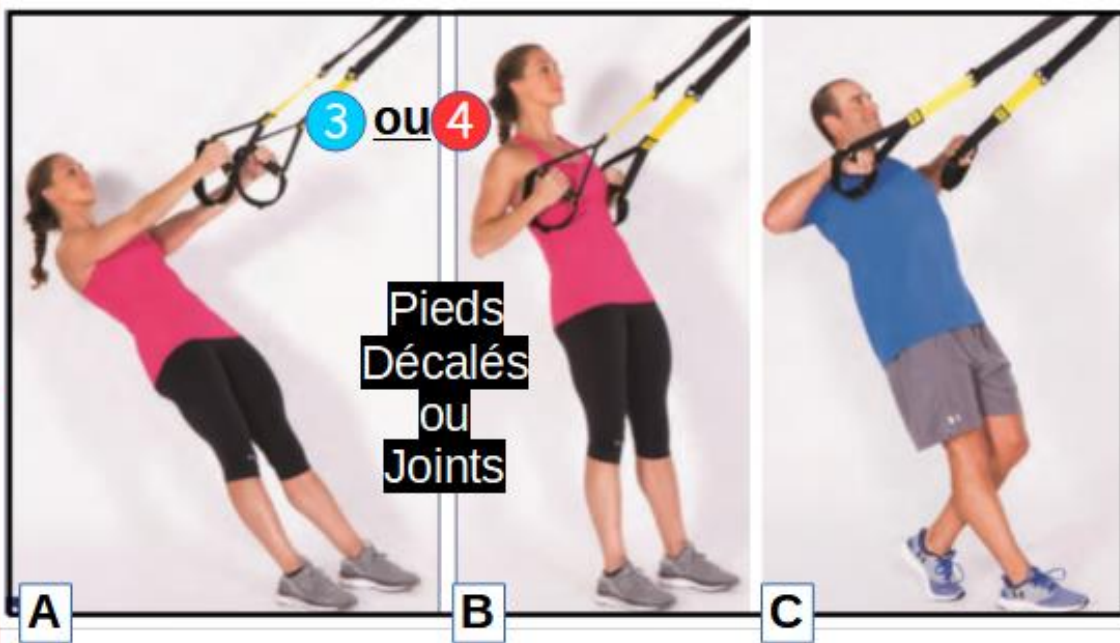




# 6 exos de DOS

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4





Pieds  
Décalés



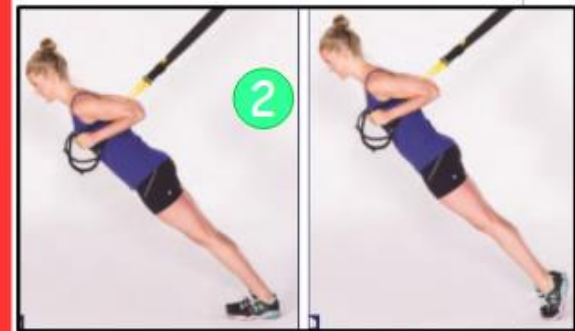
Pieds  
écartés  
ou  
Joints



## 4 exos Pectoraux



Pieds  
Décalés  
Ou  
écartés



## 1 exos Mollets

## 4 exos pour Quadriceps

Par niveaux  
de difficulté :





2 ou 3

Pieds  
Décalsés  
ou  
Joints

3 Biceps



3 ou 4

Pieds  
Décalsés  
ou  
Joints



4 ou 5

Pieds  
Décalsés  
ou  
Joints



3 ou 4

Pieds  
Décalsés  
ou  
Joints

1 Triceps



3

Ne pas  
cambler  
le dos

3 Climbers

4 exos pour biceps/Triceps + 8 exos pour gainage

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4 5



2 ou 3

Pieds  
Décalsés  
ou  
Joints

Ne pas  
cambler  
le dos

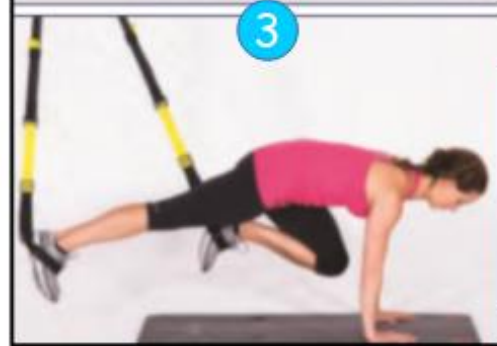


3

Pour  
travailler  
les  
obliques



3



3

Ne pas  
cambler  
le dos



4



3



4

# Niveau Confirmés

