

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



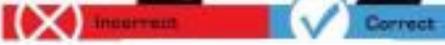
Les sangles du TRX ne doivent jamais être lâches pendant les exercices. Gardez toujours le TRX tendu.



ÉVITER L'EFFET DE SCIAGE



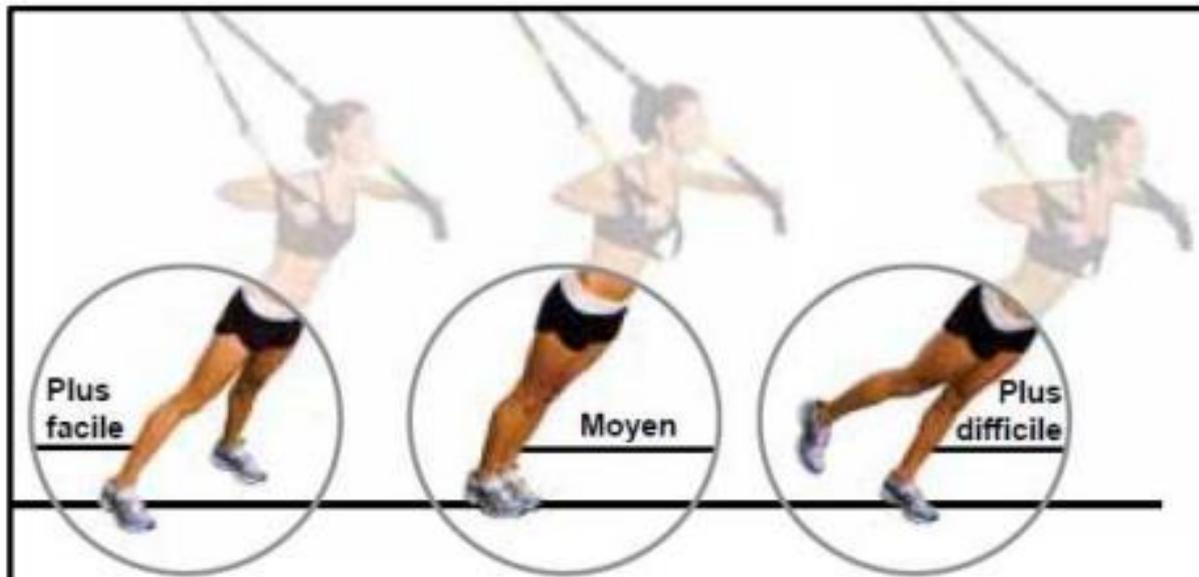
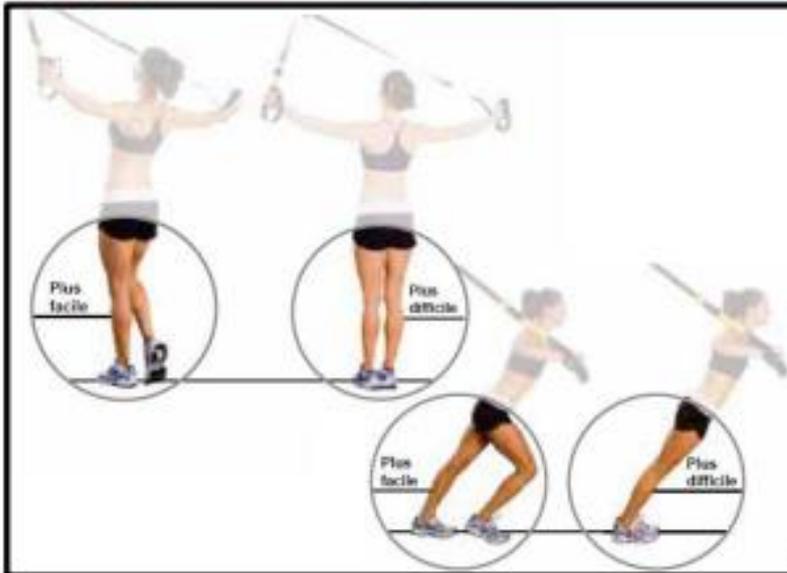
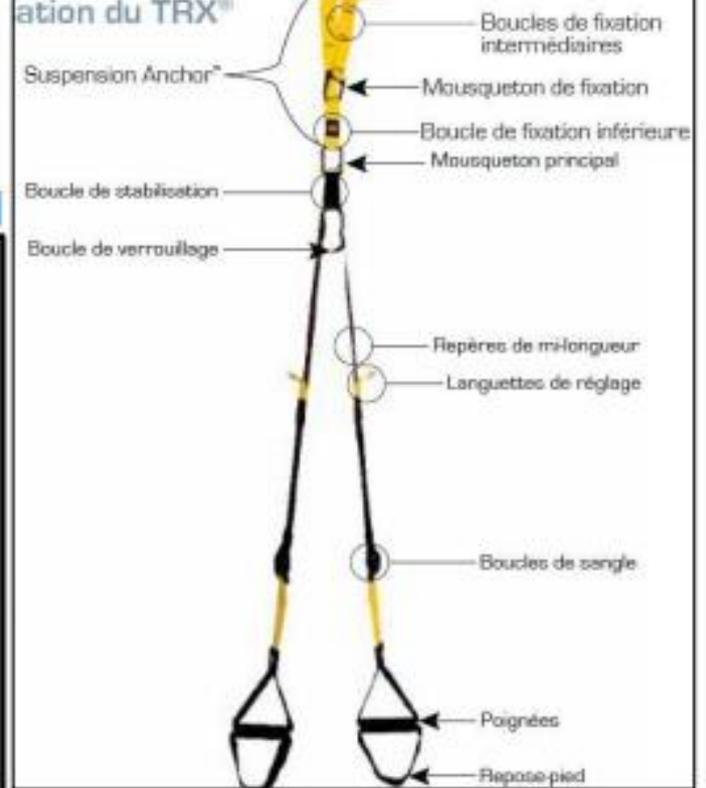
Le TRX n'est PAS une poulie. N'effectuez PAS de mouvements de sciage, sans quoi le TRX pourrait s'user prématurément. Exercez toujours la même pression sur les deux poignées.

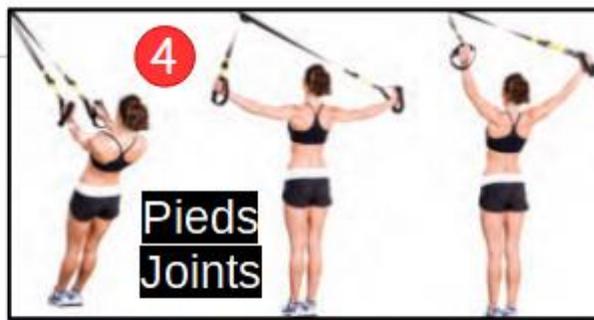


Sangles TRX : Conseils d'utilisation

(www.trx.com)

Structure du TRX®



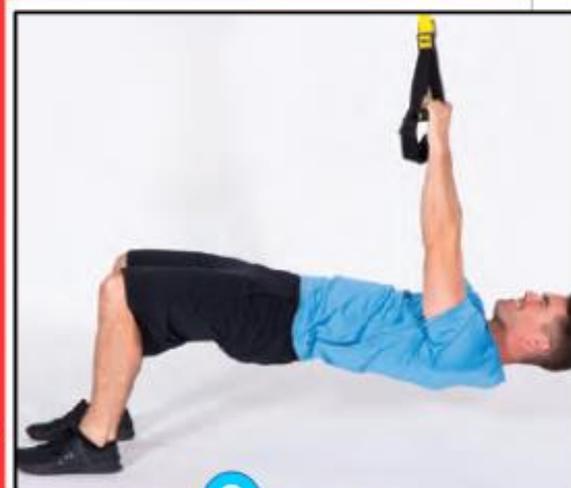
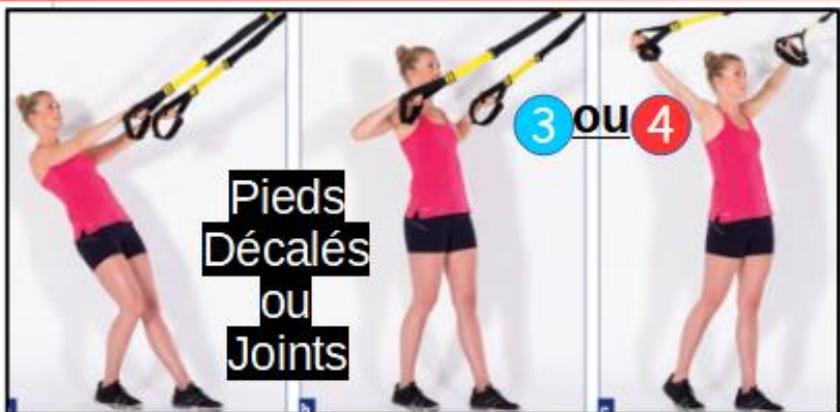


9 exos de Deltoïd

Par niveaux de difficulté :

- 1
- 2
- 3
- 4

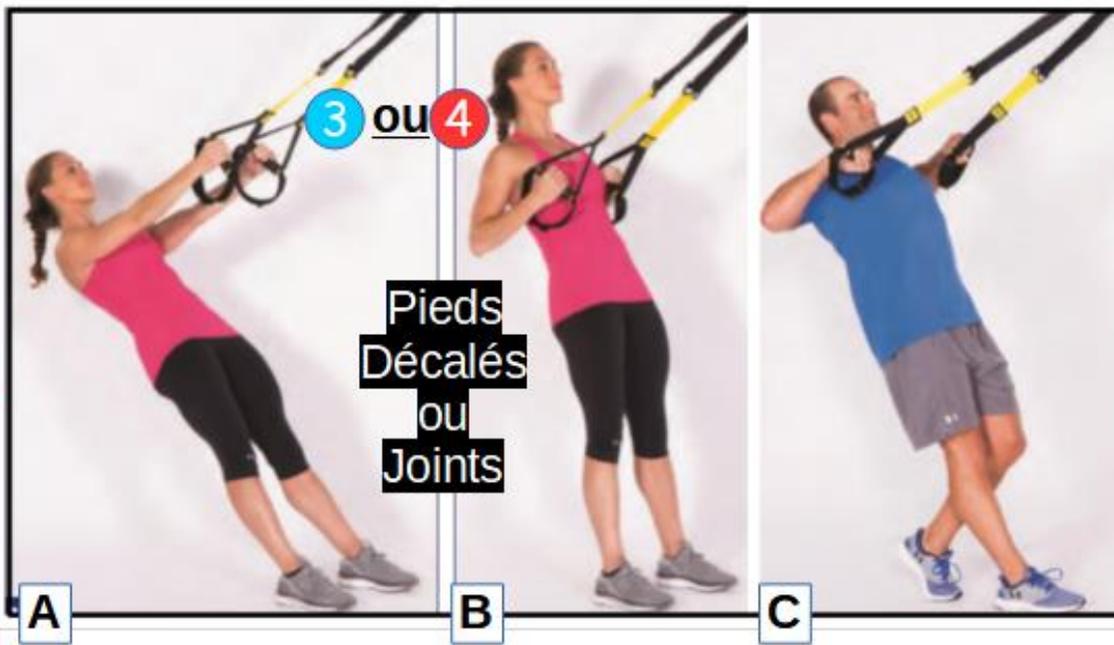




6 exos de DOS

Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4





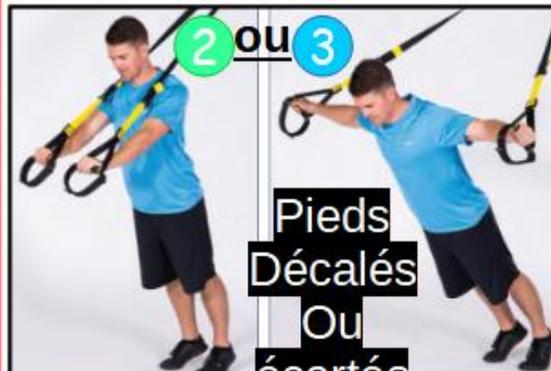
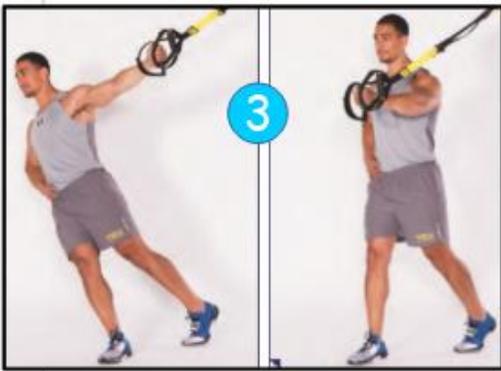
Pieds
Décalés



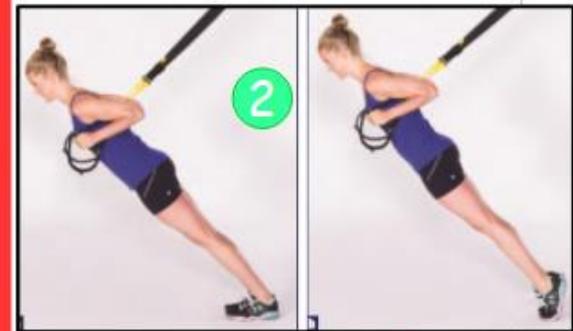
Pieds
écartés
ou
Joints



4 exos Pectoraux



Pieds
Décalés
Ou
écartés



1 exos Mollets

4 exos pour Quadriceps

Par niveaux
de difficulté :





3 Biceps



1 Triceps



3 Climbers

4 exos pour biceps/Triceps + 8 exos pour gainage
 Par niveaux de difficulté : **1** **2** **3** **4** **5**



Niveau Confirmés

