

# Sangles TRX

**Sangles  
TRX**

**20€** NOUVEAUTÉ

DOMYOS  
DST STRAP TRAINING 100

A product shot of the TRX straps. It includes two long black straps with red handles and buckles, a smaller black strap with a red buckle, a black carrying bag, and two red-handled ankle straps. The items are arranged on a white background.

## Le TRX :

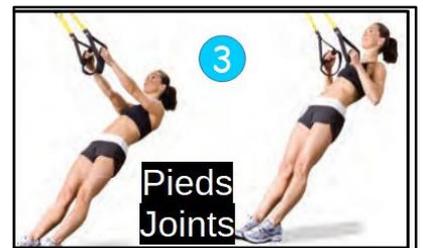
Ce sont des sangles de fixation accrochées à un point fixe permettant de faire des mouvements d'exercices physiques musculaires.

Les bienfaits de l'entraînement avec un TRX (Total Resistance eXercice) :

- ✓ Il permet de travailler au poids de corps et ainsi favoriser le gainage et limiter le risque de blessures.
- ✓ Le TRX ayant un seul point d'ancrage, les exercices vont recruter toutes les fibres musculaires.
- ✓ Très complet, on peut travailler force, équilibre, proprioception, coordination, mobilité ou encore la souplesse tout en soulageant les articulations.
- ✓ De plus, les muscles stabilisateurs du rachis et des abdominaux vont être constamment stimulés.

Exemple flagrant d'exercices de progression :

Pour les gens qui ont des soucis pour exécuter des tractions sur une barre fixe car ils n'ont pas l'habitude et/ou ils ont un poids de corps trop important, le TRX va leur permettre d'y arriver. L'inclinaison du corps plus ou moins prononcée va déterminer votre niveau de difficulté. Après quelques mois d'entraînement avec des angles qui finiront par être très prononcées, vous pourrez alors peut-être vous essayer enfin sur une barre de traction ! ;-)))



# Sangles TRX : Conseils d'utilisation

## MAINTENIR UNE BONNE POSTURE



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

**Incorrect** **Correct**

## TOUJOURS GARDER LE TRX TENDU



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

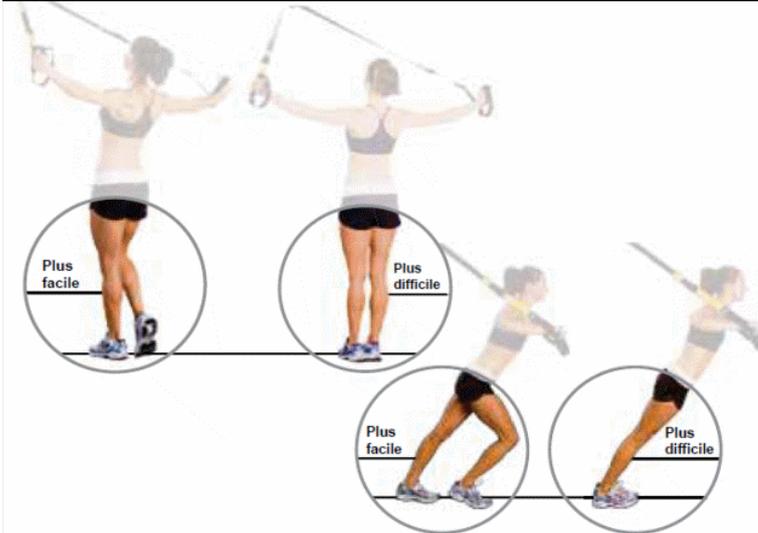
**Incorrect** **Correct**

## 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.

**Incorrect** **Correct**



e.com).

n du TRX®

ension Anchor™

de stabilisation

de verrouillage

Boucles de fixation intermédiaires

Mousqueton de fixation

Boucle de fixation inférieure

Mousqueton principal

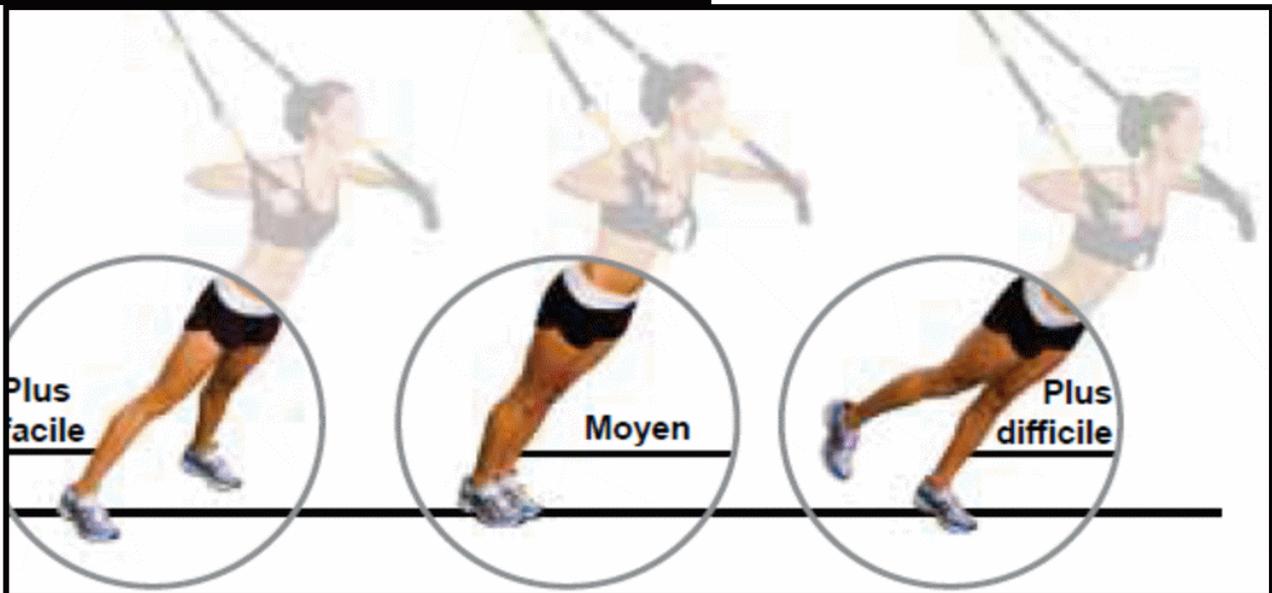
Repères de mi-longueur

Languettes de réglage

Boucles de sangle

Poignées

Repose-pied



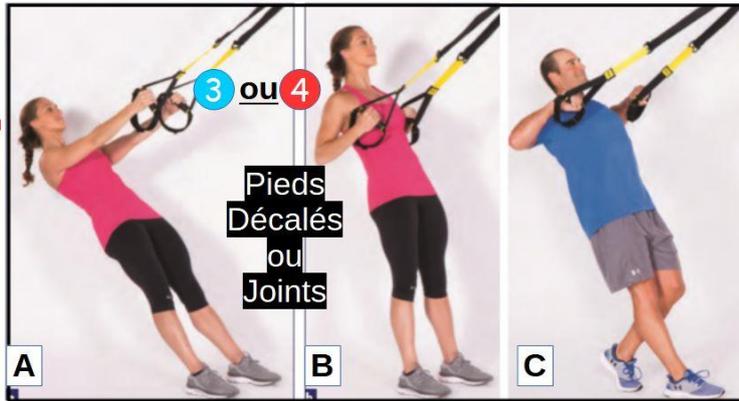


**6 exos de DOS**  
Par niveaux de difficulté :

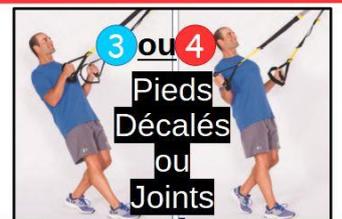
- 1 2 3 4



**Sangles TRX**



**Sangles TRX**

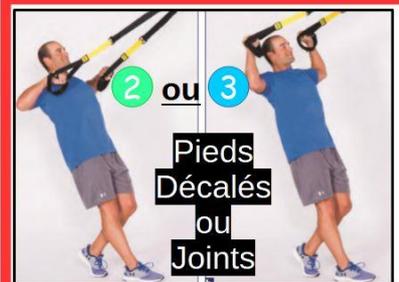


**9 exos de Deltoïde**

Par niveaux de difficulté :

- 1 2  
3 4

3/5





2 ou 3

Pieds  
Dcalés  
ou  
Joints

3 Biceps



3 ou 4

Pieds  
Dcalés  
ou  
Joints



4 ou 5

Pieds  
Dcalés  
ou  
Joints



3 ou 4

Pieds  
Dcalés  
ou  
Joints

1 Triceps

4 exos pour biceps/Triceps + 8 exos pour gainage

Par niveaux de difficulté :

1 2 3 4 5



3

Ne pas  
cambrer  
le dos



2 ou 3

Pieds  
Dcalés  
ou  
Joints

Ne pas  
cambrer  
le dos



3

Pour  
travailler  
les  
obliques

## Sangles TRX



3



Ne pas cambrer  
le dos

3



4



3



3



4



2

Pieds  
Dcalés



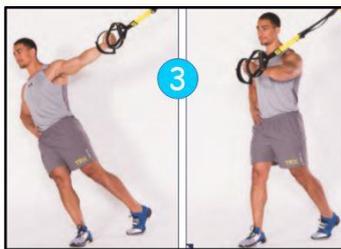
3 ou 4

Pieds  
écartés  
ou  
Joints



5

4 exos Pectoraux



3

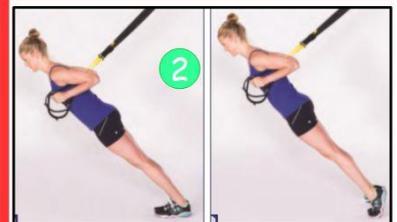


3



2 ou 3

Pieds  
Dcalés  
Ou  
écartés



2

1 exo Mollets

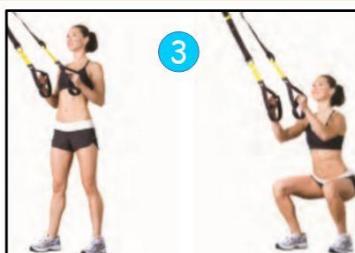
## Sangles TRX

4 exos pour Quadriceps

Par niveaux

de difficulté :

1 2 3 4 5



3



5



4



4

4/5

# Niveau Confirmés

