

Sangles TRX

**Sangles
TRX**

20€ NOUVEAUTÉ

DOMYOS
DST STRAP TRAINING 100

A product shot of the TRX straps. It includes a long black strap with red handles, a shorter black strap with red handles, a black carrying bag, and a small black rectangular tag with the brand name. The items are arranged on a white background.

Le TRX :

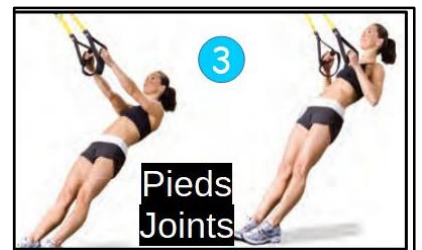
Ce sont des sangles de fixation accrochées à un point fixe permettant de faire des mouvements d'exercices physiques musculaires.

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.

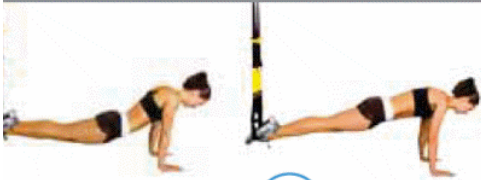
Exemple flagrant d'exercices de progression :

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

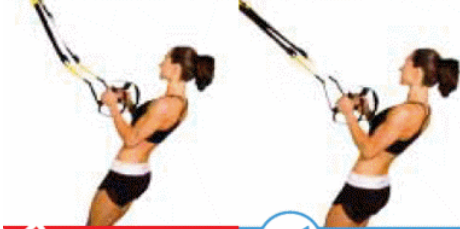


Utilisez vos abdominaux et pectoraux et veillez à toujours conserver vos hanches, épaules et oreilles alignées.

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

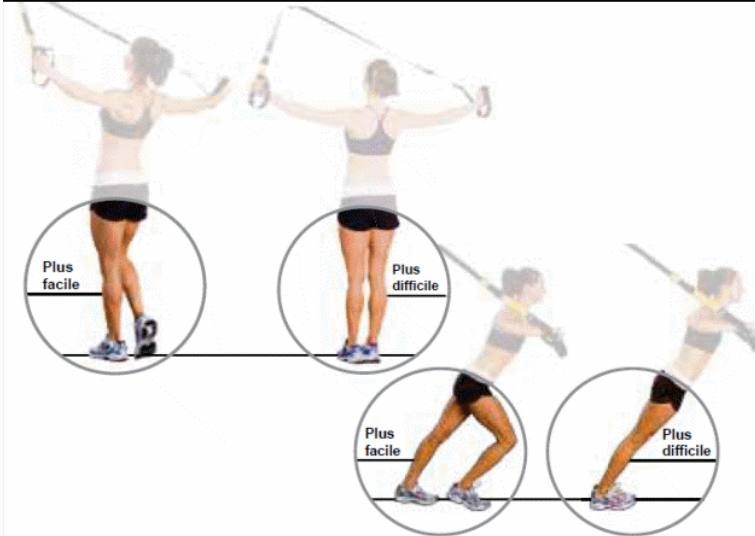
ÉVITER L'EFFET DE SCIAGE



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

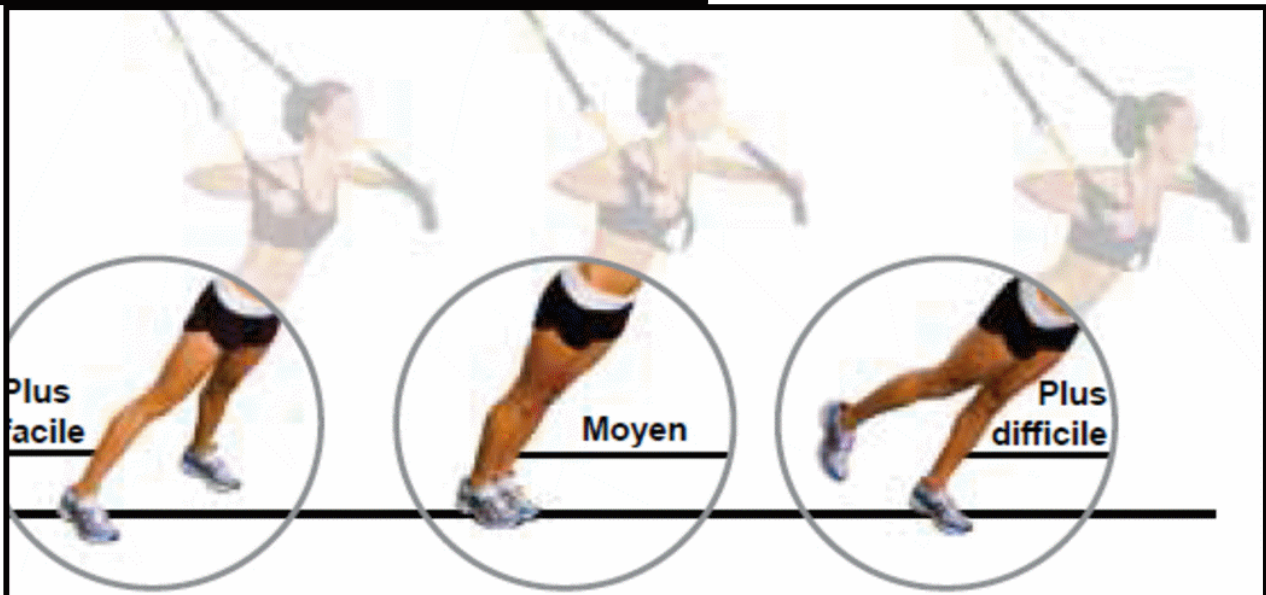
Repères de mi-longueur

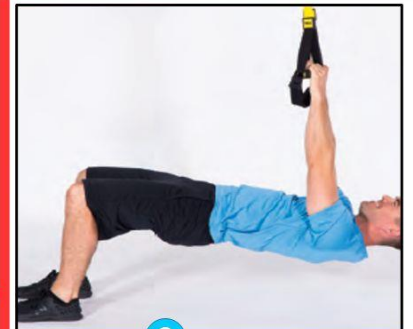
Languettes de réglage

Boucles de sangle

Poignées

Repose-pied

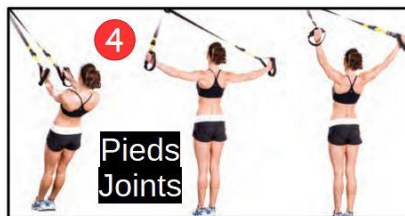
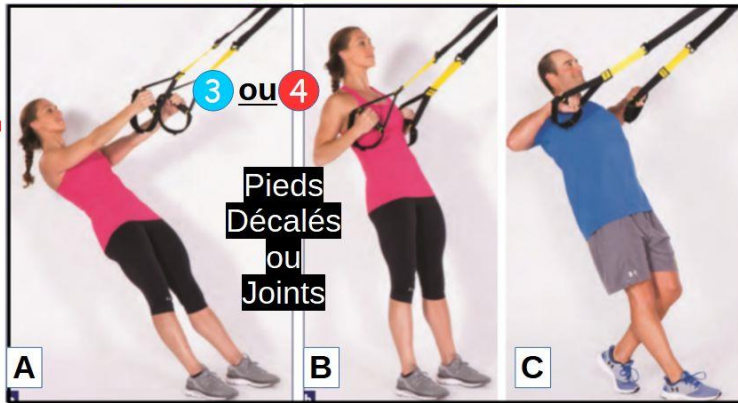




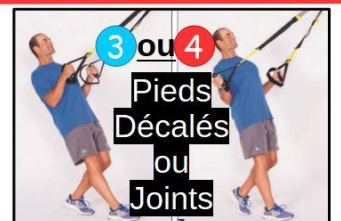
6 exos de DOS
Par niveaux de difficulté :

- 1 2 3 4

Sangles TRX



Sangles TRX

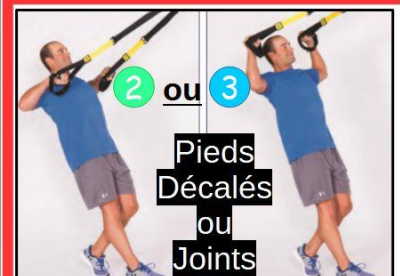
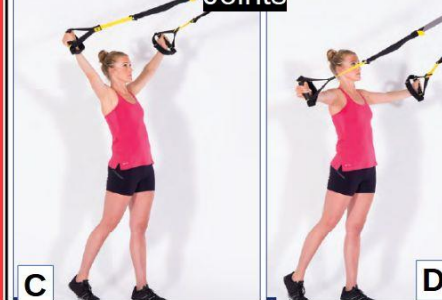


9 exos de Deltoïde

Par niveaux de difficulté :

- 1 2
3 4

3/5





3 Biceps



1 Triceps

4 exos pour biceps/Triceps + 8 exos pour gainage

Par niveaux de difficulté :

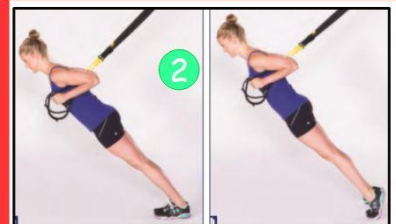
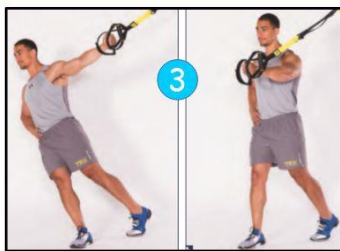
- 1 2 3 4 5



Sangles TRX



4 exos Pectoraux



1 exo Mollets

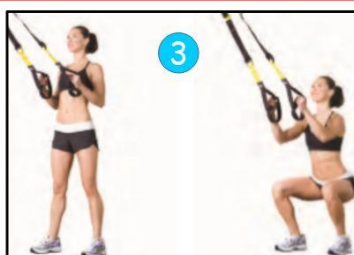
Sangles TRX

4 exos pour Quadriceps

Par niveaux

de difficulté :

- 1 2 3 4 5



4/5

Niveau Confirmés

