



אימוני TRX

מגוון רחב של סירטונים מתוך אימוני TRX

TOTAL BODY אימון משולב לחיזוק הגוף, שיפור היכולת האירובית, אימון חווייתי מאוזן שיכול לשמש נקודת התחלה מצויינת לשיפור הגיזרה, הכושר הגופני, היציבות והיכולות הפיזיות, מלווה במוזיקה קיצבית וחווית מסיבה. האימון מתאים גם לחדשים וגם לאלו הרוצים לשמור על כושר גבוה.

AEROBIC TRX אימון אירובי אימון מקפיץ וקצבי המשלב בין רצועות ה-TRX למקצב הברזילאי וחווית המסיבה הקצבית, לשיפור היכולות האירוביות, שריפת קלוריות חיטוב והרזיה, זוהי דרך נפלאה לפרוק את המתחים של היום, להגביר את קצב חילוף החומרים, להעלות את רמת האנרגיה ובו בזמן לשפר את היציבות והמראה. האימון מתאים לכל מי שאוהב מסיבה, מוסיקה וקצב ונמצא בכושר אירובי.

PUMP TRX אימון קצבי המשלב בין רצועות ה-TRX לאביזרי ספורט נוספים כגון משקולות רגל, כדורי כוח, גומיות ועוד, אימון אירובי משולב כוח חזק לאלו שאוהבים להרגיש את הגוף עובד במלוא עוצמתו בדפקים גבוהים ובעוצמה חזקה.

האימון מתאים למתאמנים שמכירים ועושים TRX ורוצים לעלות לרמה גבוהה יותר.

עיצוב TRX מטרת אימון עיצוב היא לעצב ולחטב את הגוף, להרים את הישבן, להיפטר "מהאוזניים" במותניים, להדק את הירכיים מבפנים וגם מבחוץ למראה רגליים מחוטבות ומעוצבות ולצמצם היקפים. הירכיים משמשות מקלט למאגרי שומנים, צלוליטיס וסימני מתיחה. אימון עיצוב TRX ישפר את מראה העור, ואת החזקת הגוף.