

TRX CVIKY

Cvik na každú partiu, ich variácie,
technika a nastavenie obtiažnosti

TOMAX



Pár slov na úvod

Ahoj a ďakujem za stiahnutie tohto e-booku!

TRX sú mega pomôcka. Skladné, prenosné, ľahko nastaviteľné a pre každého. Tu je výber mojich obľúbených cvikov z každej partie. Verím, že Ti to pomôže a inšpiruješ sa.

OBSAH:

(neboj sa anglických názvov, všetko je vysvetlené)

Nastavenie obtiažnosti ...3...

Stehná - Pistol squat ...4...

Hamstringy - Ham curls ...5...

Zadok - Hipthrusts ...6...

Lýtka tu nenájdeš, lebo s TRX nemajú zmysel

Brucho - Mountain climber ...7...

Chrbát - Uni rows + reach ...8...

Prsia - Kliky ...9...

Ramená - Rows T41 ...10...

Triceps - Extenzie ...11...

Biceps - Ťah krížom ...12...

Kontakt ...13...

VIDEO s každým cvikom je tu

<https://youtube.com/video/QRzFEFz0EBM>

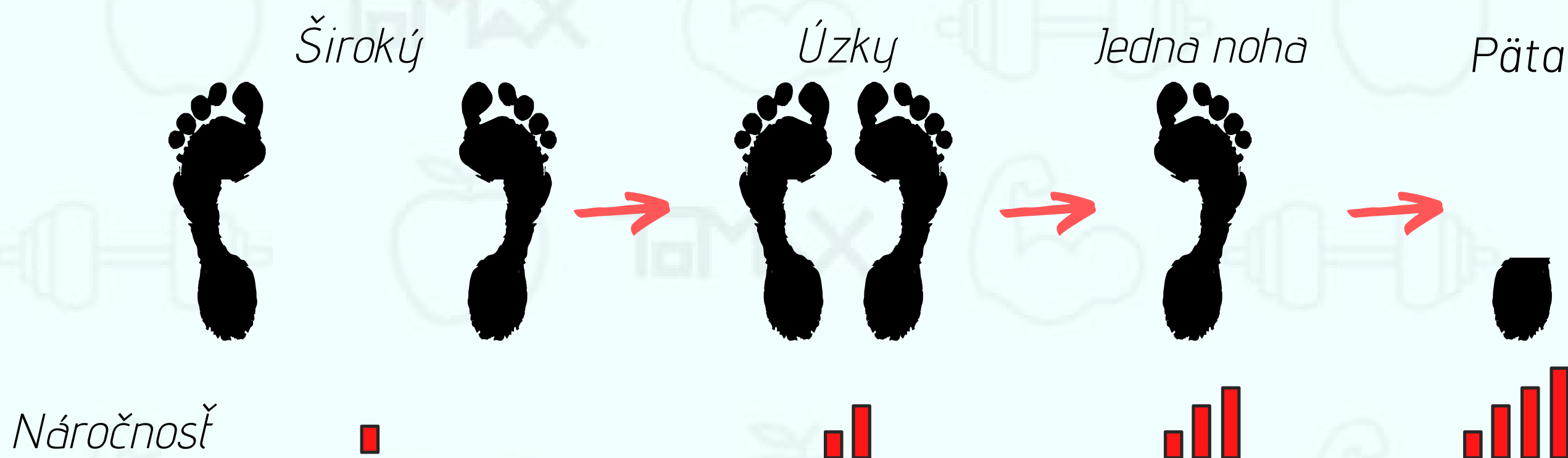


NASTAVENIE OBŤIAZNOSTI

VEĽKOSŤ ZÁKLADNE

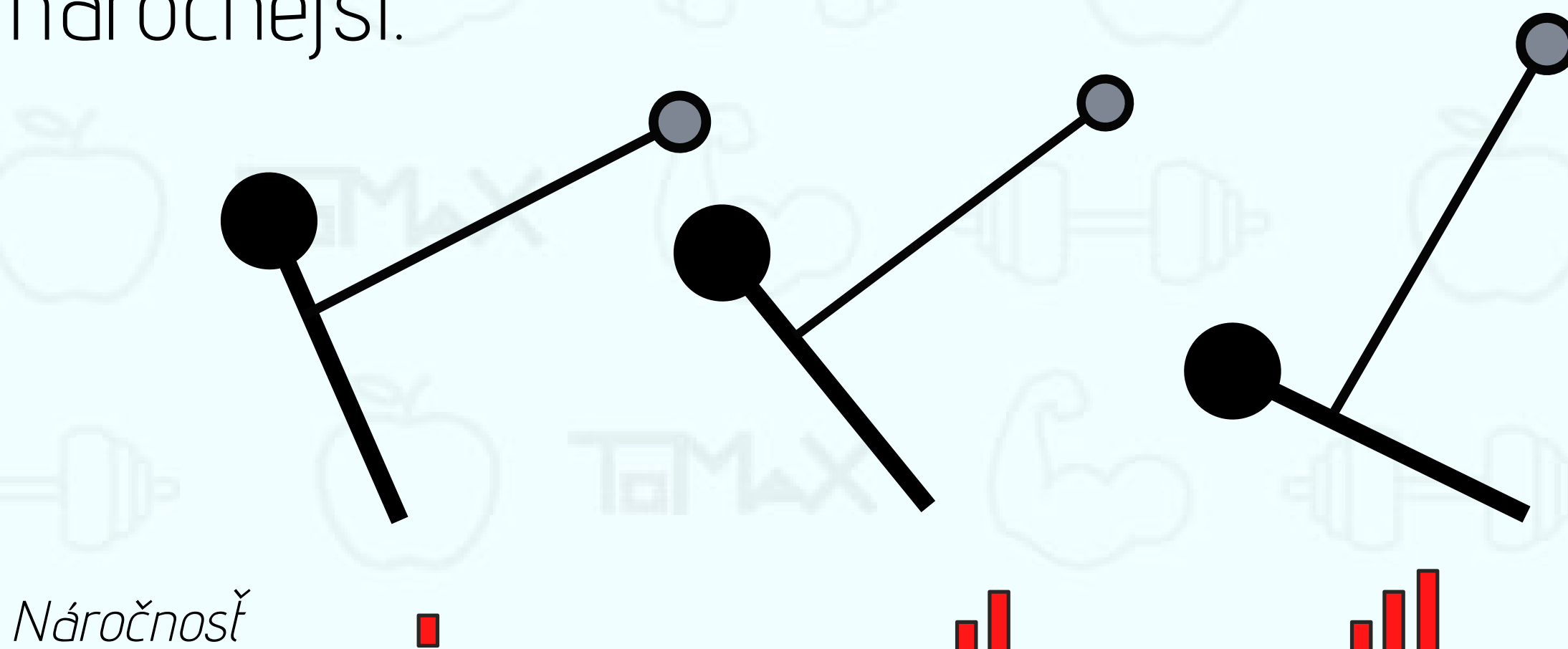
Čím menšia základňa (to, čo máš v kontakte so zemou), tým je cvik náročnejší.

Napr. postoj pri prítahoch na chrbát.



ZMENA UHLU TELA

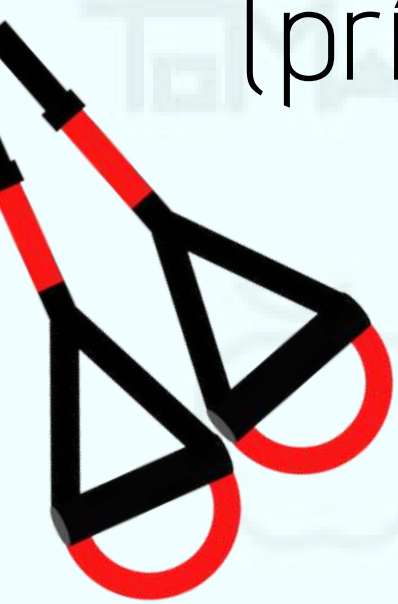
Čím menší uhol so zemou, tým je cvik náročnejší.



PRÁCA JEDNOU KONČATINOU

Múdro - unilaterálne. Ešte viac zapojíš core.

(prítahy jednou rukou, drepy na jednej nohe...)





STEHNÁ *pistol squat*

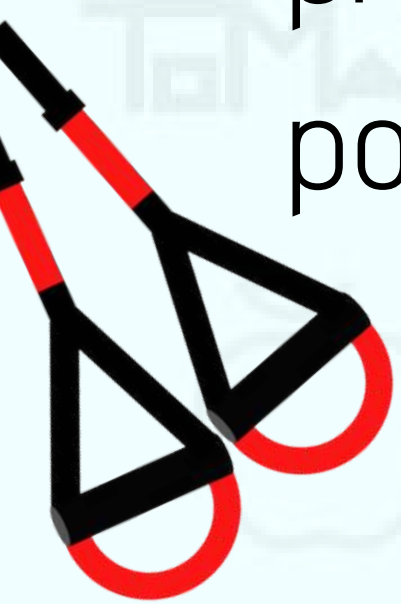
POPIS

Drep na jednej nohe patrí k jedným z najťažších cvikov vôbec. Pomocou TRX sa k nemu môžeš postupne dopracovať. Čím menej potiahneš do držiakov, o to ťažšie si to bude.

VARIÁCIE

Ak máš problém s obyčajnými drepmi, môžeš začať s pomocou TRX.

Alebo si skús variáciu na jednej nohe, pričom si budeš pomáhať rukami. O túto pomoc sa však snaž stále menej.





HAMSTRINGY *ham curls*

POPIS

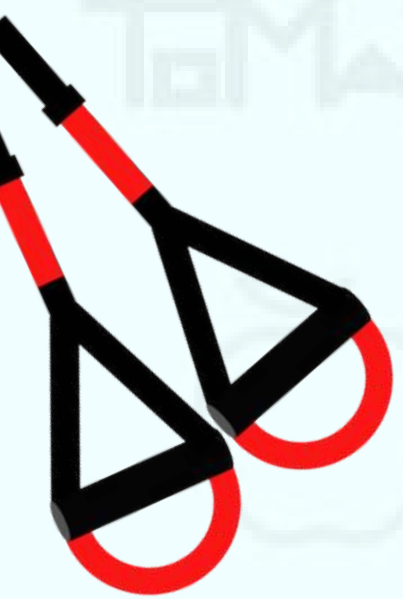
Naozaj ťažký cvik na zadné stehná.

Zdvihni zadok, drž ho na mieste počas celej série, spevni brucho. Ťahaj päty smerom k zadku a pomaly vyrovnaj nohy do začiatočnej pozície. Brutálik.

VARIÁCIE

Pre labužníkov je tu aj verzia jednou nohou.

Au.





ZADOK

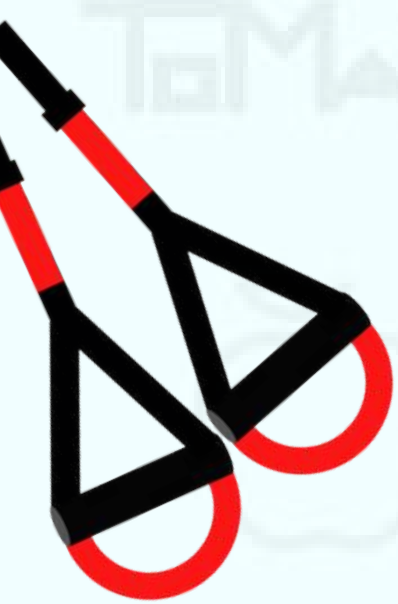
hipthrusts

POPIS

Verzia vytlačania panvy, pri ktorej spojíš aj prácu so stredom tela. Zadok vieš pekne precítiť.

VARIÁCIE

Taktiež si to môžeš vyskúšať na jednej nohe, avšak budeš z toho cítiť všetko. Zadok pri tom ale odizoluješ dosť ťažko.





BRUCHO *mountain climber*

POPIS

Pohyb, pohyb, pohyb. Pri každom cviku na TRX pracuje aj stred tela. Ak sa však chceš zamerať len naň, skús climbera. Existuje množstvo cvikov na core, ale toto je môj naj. Proste hecovačka. Rozbehni sa a skonči až keď budeš kolenami šuchať do zeme

VARIÁCIE

Môžeš skúsiť ísť oboma nohami naraz, alebo na striedačku do strán a pod. Variácií je naozaj veľa. Určite si nájdeš svojho favorita.





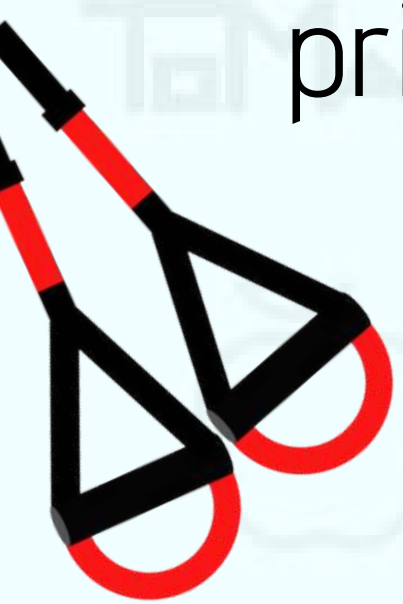
CHRBÁT *uni row + reach*

POPIS

Perfektný, dynamický cvik. Okrem príťahu jednou rukou pracuješ aj s druhou a ťapneš TRXko. Cestou dole plynulo a kontrolovane vystieraš pritiahnutú ruku, zadkom sa dostaneš do drepu a voľnou rukou sa dotkneš zeme. Komplikované, viem. Pozri si to na VIDEU.

VARIÁCIE

Jednoduchšia je verzia bez pohybu s voľnou rukou a ešte ľahšia ak sa priťahuješ oboma rukami.





PRSIA

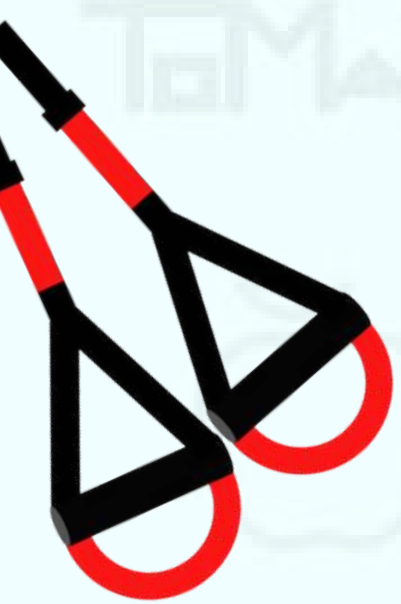
kliky

POPIS

Dost' ťažký variant kliku. Nebojuješ len s protiváhou tela ale taktiež so stabilitou. Čím vodorovnejšie so zemou budeš, tým to bude ťažšie.

VARIÁCIE

Ľahšou verziou klikou sú tie, keď máš zaháknuté nohy v TRX a klikuješ na zemi.





RAMENÁ

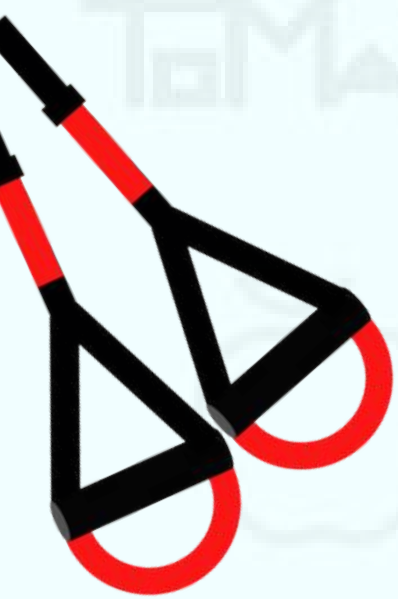
TYI rows

POPIS

Pri tomto sa nudiť nebudeš a Tvoje ramená už vôbec nie. Ak by si sa pozrel na seba zozadu, postupne spraviš prítahmi písmená T, Y a I. (Ypsilon je na pravom obrázku). Pre istotu si kľudne mrkni VIDEO.

VARIÁCIE

Toto je dosť špecifický cvik ale opäť sa skús vyhrať s pozíciou nôh a postupne si to sťažuj (posúvaním sa vpred).





TRICEPS

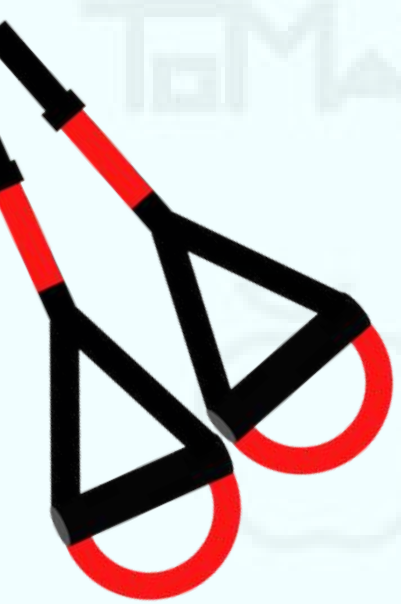
extenzie

POPIS

Zo začiatkovej pozície sa spusti ohnutím v lakti čo najviac, aby si čo najviac natiahol triceps. Potom myslí len na vystretie v lakti a vytlač sa naspäť.

VARIÁCIE

Ťažšou verziou sú extenzie v stojí. Pracuješ tak s väčšou váhou.





BICEPS

Ťah do kríža

POPIS

Pri tomto Ti bicepsy zhoria.. Ťahaj sa len nimi a striedaj ruky. Čiže raz budeš pravou rukou hore a pri ďalšom opakovaní dole. Takýto pohyb je dosť jedinečný, takže odozva bude fajnová.

VARIÁCIE

Môžeš skúsiť aj obyčajný bicepsovú zdvih so supináciou. Teda začínaš s pašťou v neutrálnej pozícii a pri ťahu vytáčaš malíček dovnútra a ťaháš dlane k ušiam. Stlač - podrž - pomaly uvoľni.



Kontakt

Ak sa Ti tento e-book páči, pomôže mi zdieľanie alebo recenzia na Facebooku či Google.



http://



www.tomax.sk



+421 948 119 059



[tomax.sk](https://www.instagram.com/tomax.sk)



[Tomax - Fitblog a osobný tréning](https://www.facebook.com/Tomax-Fitblog-a-osobny-traning)



info@tomax.sk



[Online coaching](#)

Ak máš nejaké otázky alebo návrhy, kľudne sa mi ozvi. Ďakujem za prejavenie záujmu a verím, že Ti to pomôže na ceste k lepšiemu a zdravšiemu Ty!

-Tomáš "Tomax" Kadlec