**Скачено с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru/**](https://pumpmuscles.ru/)

**Базовая тренировка с петлями TRX**

Данный тренировочный комплекс ориентирован для новичков, которые хотят познакомится по ближе с петлями trx. Упражнения довольно простые по координации движений, и в тоже время эффективные, для нарабатывания базы, то есть укрепления мышечного корсета, для последующих тренировок с более сложными комплексами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Подходы/повторения** | **Примечание (технические моменты)** |
| TRX приседания | 3/15 | -ноги чуть шире плеч  - колени смотрят в ту же сторону, что и носки  - спина прямая  -ноги упираются пятками строго в пол  -глубина приседаний ниже параллели |
| TRX выпады с шагом назад | 3/15 (на каждую ногу) | - петли на уровни талии  - руки согнуты в локтях  - вес тела переносится на опорную ногу  - после упора на пятку рабочей ноги, возвращаемся в исходную позицию |
| TRX выпады в сторону | 3/15 (на каждую сторону) | - петли держим перед собой  - приседаем в выпаде, при этом выпрямив ногу в колене, сдвигаем ее вправо/влево  - возвращаемся в исходное положение, сделав упор на пятку рабочей ноги |
| TRX тяга | **3/15** | - на вытянутых руках, держа петли, отклонитесь назад  - напрягите мышцы кора, не давая бедрам провиснуть  - ноги упираются в пятки  - сводим лопатки вмести, руки тянем до уровня лба  - переносим корпус в строго вертикальное положение  - плавно спускаем напряжение в руках, и возвращаемся в исходную позицию |
| TRX жимы на грудь | **3/15** | - встаем к креплению петель спиной  - упираемся под углом на вытянутых руках на ручки петель  - встаем на носки  - имитируем отжимания (руки сгибаем в локтях)  - следим, чтобы локоть находился на одной линии с плечом  - контролируем глубину отжиманий (работаем в полную амплитуду, то есть до угла ≤ 90 градусов)  - вернитесь в исходную позицию, распрямив локти  - прочувствуйте работу грудных мышц, движения плавные и размеренные |
| TRX планка | 30-60 сек и выше (в зависимости от уровня спортивной подготовки) | - опускаем петли до уровня колен или чуть ниже  - ложимся на живот, ступнями цепляемся за петли  - руки расположите на уровни плеч, или чуть шире  - выйдите на прямые руки, (выполнив отжимание от пола), поставив их прямо под плечи  - задержитесь в исходной позиции (следите, чтобы ваши бедра и живот не проваливался) |

Со временем, когда ваш уровень физической подготовки возрастет, количество подходов можно увеличить до 4-5, а повторений до 20.

***Источник:***[*https://pumpmuscles.ru/fitness/trenirovochnye-petli-trx-uprazhnenija-i-programma-trenirovok.html*](https://pumpmuscles.ru/fitness/trenirovochnye-petli-trx-uprazhnenija-i-programma-trenirovok.html)

