

TRX[®]

Suspension Trainer[™]

Manual de inicio rápido



Índice de contenidos

Pautas de seguridad importantes.....	4
Componentes del TRX®.....	5
Instalación y soluciones para el anclaje del TRX.....	6
Pautas para el anclaje del TRX.....	7
Ajuste de longitud del TRX.....	8
Modo de un solo agarre del TRX.....	9
Estribos del TRX.....	10
Pautas para los ejercicios.....	11
Ajuste de resistencia.....	12
Ajuste de estabilidad.....	13
Registro de ejercicios.....	14



Pautas de seguridad importantes

- ✓ Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicio.
- ✓ Siga las instrucciones de este manual de inicio rápido.

El TRX® Entrenador en suspensión™ está diseñado para durar, con materiales resistentes de calidad industrial. Sin embargo, el almacenamiento o uso inadecuado puede producir un desgaste prematuro y una posible ruptura del producto, lo que podría derivar en lesiones graves.

- ✓ Proteja al TRX de los elementos de la naturaleza cuando no está en uso. La exposición prolongada al sol, la humedad y el calor o frío extremo pueden debilitar los componentes de nylon y de metal.
- ✓ No sujete el TRX a un punto de anclaje con bordes cortantes (por ejemplo, algunas vigas por encima de la cabeza o bisagras de puertas). La fricción por contacto con un borde cortante debilitará o cortará el nylon.
- ✓ No realice “movimientos oscilantes” con el TRX como lo haría con una polea. Esto causará un desgaste excesivo del bucle principal del Anclaje de puerta™ o del Anclaje para suspensión™ del TRX. Si el bucle interno de nylon color amarillo o marrón comienza a verse a través de la protección de fricción negra, reemplace el componente desgastado inmediatamente.

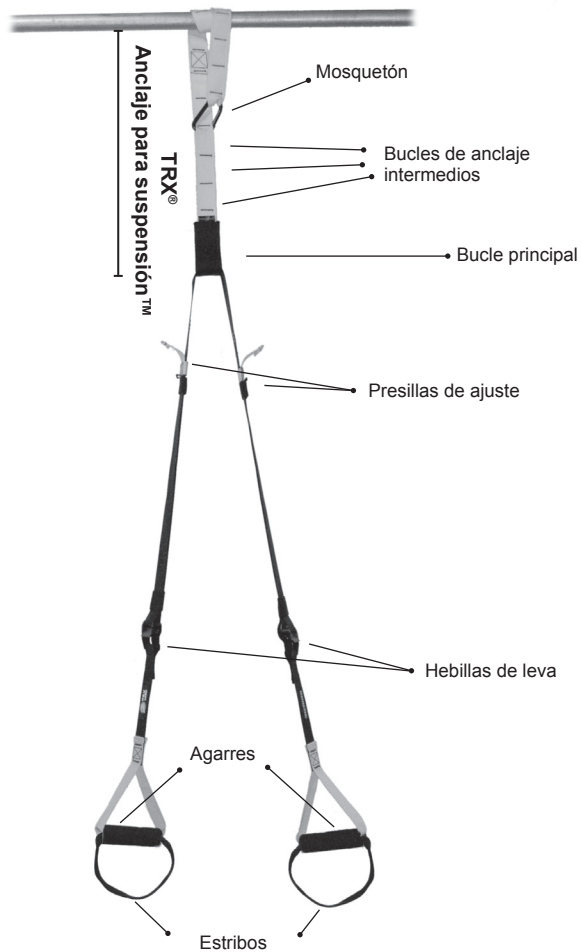
Antes de cada uso, realice siempre lo siguiente:

- ✓ Inspeccione su TRX. No utilice un TRX con componentes desgastados o dañados. Reemplace los componentes desgastados o dañados de forma inmediata.
- ✓ Asegúrese de utilizar un punto de anclaje resistente y seguro que pueda soportar el peso de su cuerpo y asegúrese de ajustar firmemente el TRX a dicho punto. Realice una prueba de impacto tirando bien fuerte del TRX.
- ✓ Asegúrese de que el piso sobre el que desea ejercitar no resbala.
- ✓ Al trabajar con el modo de un solo agarre, asegúrese de utilizar el agarre de manera correcta y segura. Antes de cada serie, realice una prueba de impacto tirando bien fuerte del TRX.

Si no se siguen estas pautas, se puede sufrir lesiones. El usuario asume el riesgo de lesión y toda la responsabilidad que resulte del uso de este producto.

Por eso, ¡cuídese y entrene seguro!

Componentes del TRX®



Instalación y soluciones para el anclaje del TRX®

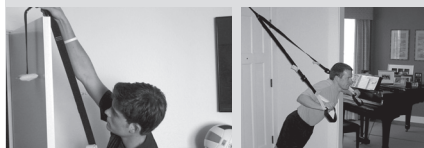
El TRX® Entrenador en suspensión™ puede utilizarse tanto en el interior como en el exterior.

Para lograr un uso óptimo, se necesita un área de ejercicio que mida aproximadamente 8 por 6 pies (2.40 por 1.80 m) de ancho. Asegúrese de elegir un piso plano y que no resbale.

Ajuste su TRX a un punto de anclaje resistente y seguro que pueda soportar el peso de su cuerpo. Algunos puntos de anclaje adecuados pueden ser vigas resistentes, soportes para pesas, montajes para sacos de boxeo, rejas, ramas de árboles o vallas.



Fitness Anywhere ofrece también una variedad de soluciones para el anclaje, que incluyen:



TRX® Anclaje de puerta™: Pequeño agarre acolchado que ajusta de forma segura el TRX a cualquier puerta resistente. Ideal para usar en el hogar o al viajar. No daña la puerta.



TRX® Montaje X™: Anclaje de 4.5 pulgadas (11.5 cm) de diámetro que se atornilla a las paredes, los soportes verticales o las vigas situadas en el techo. Ideal para usar en el hogar, el gimnasio o cualquier otra instalación deportiva.



TRX® Montaje múltiple™ y TRX® Estructura para suspensión™: Soluciones de anclaje ideales para el entrenamiento en grupo reducido o mayor.



Los TRX® Extensores™ también se encuentran disponibles, si necesita colocar su TRX a puntos de anclaje especialmente altos o grandes, o a un listón con una superficie lisa.

6 Visite www.fitnessanywhere.com para obtener más información sobre las soluciones para el anclaje del TRX.

Pautas para el anclaje del TRX®

Seleccione un punto de anclaje resistente y seguro que pueda soportar el peso de su cuerpo. El punto de anclaje debe estar a una altura de 7 a 9 pies (2.10 a 2.75 m) del piso.

El bucle principal del Anclaje para suspensión™ debe colgar a 6 pies (1.80 m) del piso, aproximadamente. De esta manera, con el TRX completamente estirado, la parte inferior de los estribos colgarán a 3 pulgadas (7cm) del piso, aproximadamente.

Según la altura del punto de anclaje, ajuste la longitud del anclaje a fin de ubicar el bucle principal a una distancia de 6 pies (1.80 m) del piso.



Para puntos de anclaje más elevados:

Enrolle el anclaje para suspensión alrededor del punto de anclaje.

Sujete el mosquetón sobre la correa del anclaje y ajústelo al aparato.

De esta manera se utilizará toda la longitud del anclaje.



Para puntos de anclaje más bajos:

Enrolle el anclaje alrededor del punto de anclaje tantas veces como sea necesario para acortarlo.

Sujete el mosquetón a uno de los bucles intermedios, o a la correa principal del TRX Entrenador en suspensión™, si es necesario.



ADVERTENCIA: Nunca sujete el mosquetón al bucle principal del anclaje.



CONSEJO: Cuando lo sujete a barras o listones lisos, enrolle el anclaje varias veces para evitar deslizamientos.

Ajuste de longitud del TRX®

La longitud del TRX puede ajustarse para lograr el rango de movimiento preciso y la resistencia deseada.



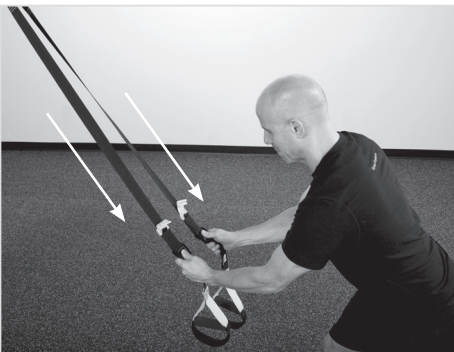
CONSEJO: Para la mayoría de los ejercicios de pie (extensiones, aperturas, rotación lateral, etc.), extienda por completo el TRX para que la parte inferior de los estribos quede a 3 pulgadas (7 cm) del piso, aproximadamente. Esto le proporcionará un rango de movimiento máximo. Encontrará más instrucciones sobre un ajuste de longitud óptimo del TRX en los programas de ejercicios.



Para acortar el TRX:

Sostenga una correa del TRX. Presione la hebilla de leva con el pulgar y sujete la presilla de ajuste amarilla con la otra mano.

Al mismo tiempo tire de la hebilla hacia atrás y presione la presilla de ajuste junto con la correa (como si estuviera usando un arco y una flecha). Repita del otro lado.



Para extender el TRX:

Presione ambas hebillas de leva al mismo tiempo y tire hacia abajo, en dirección opuesta al punto de anclaje.



ADVERTENCIA: Asegúrese siempre de que las correas del TRX no estén torcidas antes de ajustarlas. De esta forma, evitará que una correa torcida tire a través de la hebilla.

Modo de un solo agarre del TRX®

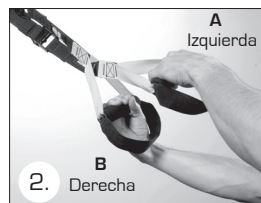
La configuración del TRX en el modo de un solo agarre le permite aumentar el desafío de estabilización de la parte central y realizar ejercicios unilaterales y de rotación.

Para convertir el TRX en el modo de un solo agarre:

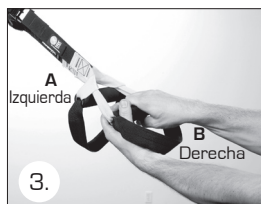
1. Sostenga un agarre en cada mano, una directamente sobre la otra. En este ejemplo, A está en su mano derecha y B está en su mano izquierda.



2. Pase el agarre A hacia arriba y a través de la banda (parte superior del agarre) del agarre B y cambie de manos. Ahora está sosteniendo A con la mano izquierda.



3. Repita el proceso usando la mano derecha para pasar el agarre B hacia arriba y a través del agarre A, y utilice la mano izquierda para sujetar el agarre B para trabarla. Antes de ejercitarse, siempre tire con fuerza del agarre B para comprobar que está firmemente trabada.



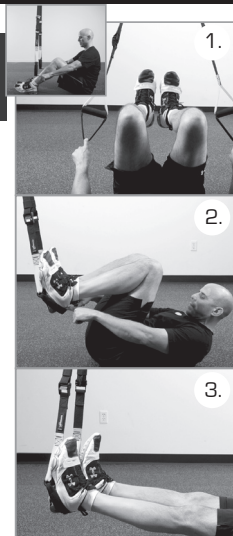
Si los agarres están configurados correctamente, deben verse así.



Estribos del TRX®

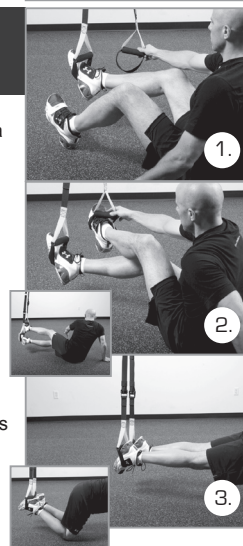
Para la mayoría de los ejercicios boca arriba (posición supina) en el piso, necesitará colocar los talones en los estribos. Esta es la manera más fácil de hacerlo.

1. Ajuste el TRX para que la parte inferior de los estribos quede a una distancia de 8 a 12 pulgadas (20 a 30 cm) del piso. Siéntese de frente al TRX. Sus rodillas deben estar a una distancia de alrededor de 1 pie (30 cm) de los estribos. Sostenga cada estribo en su lugar con los dedos índice y medio.
2. Acuéstese boca arriba sobre el piso y coloque ambos talones en los estribos al mismo tiempo. Asegúrese de que sus talones estén totalmente apoyados en los estribos.
3. Estire las piernas y prepárese para los ejercicios de pierna en suspensión en posición supina. Como técnica alternativa, intente realizar ejercicios en posición supina con los dedos de los pies atravesando los estribos y el peso descansando sobre los arcos de los pies.



Para la mayoría de los ejercicios boca abajo (posición decúbito prono) en el piso, necesitará colocar los dedos del pie en los estribos. Esta es la manera más fácil de hacerlo.

1. Ajuste el TRX para que la parte inferior de los estribos quede a una distancia de 8 a 12 pulgadas (20 a 30 cm) del piso. Siéntese de frente al TRX. Sus rodillas deben estar a una distancia de alrededor de 1 pie (30 cm) de los estribos. Coloque el pie derecho, primero los dedos, en el estribo izquierdo como se muestra aquí.
2. Desplace el peso a la cadera derecha. Con el pie derecho en el estribo izquierdo, cruce el pie izquierdo sobre el derecho y colóquelo en el estribo derecho.
3. Haga rodar su cuerpo hacia la derecha en una posición de plancha y deje que los pies giren dentro de los estribos. Para descansar, coloque las rodillas en el suelo y colóquese en posición cuadrúpe.



Pautas para los ejercicios

Postura

Al realizar todos los ejercicios, contraiga la parte central (sección media) y permanezca con la columna en posición neutra alineando hombros, caderas y orejas.



Postura correcta



Incorrecta

Mantenga las correas firmes

El TRX jamás debe quedar suelto, en ningún momento, mientras realiza un ejercicio.

Recuerde presionar de manera uniforme cada lado durante todo el movimiento.



Tensión correcta



Incorrecta

Evite la oscilación

El TRX NO es una polea. Evite los movimientos oscilantes con los agarres para que no se produzca un desgaste prematuro de la correa principal del TRX, así como del Anclaje para suspensión™ o del Anclaje de puerta™. Mantenga la misma presión en las manijas durante todos los movimientos.



Movimiento correcto



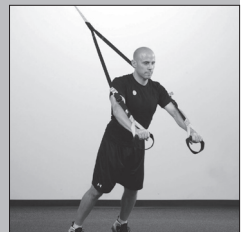
Incorrecta

Evite el frotamiento

No permita que las correas se froten contra sus brazos para estabilizarse. Coloque las manos más arriba para evitar el frotamiento.



Posición correcta



Incorrecta

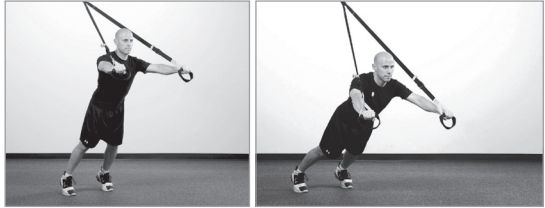
Ajuste de resistencia

El TRX® le permite ajustar en el acto el nivel de resistencia para cualquier ejercicio de 0 a 100% de su propio peso corporal.

Ejercicios de pie

Cambio del ángulo corporal:

Mueva sus pies hacia el punto de anclaje para aumentar la resistencia. Cuanto más pronunciado sea su ángulo corporal, mayor será la resistencia.

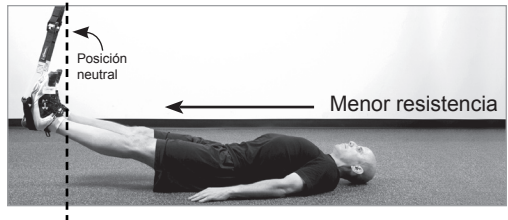
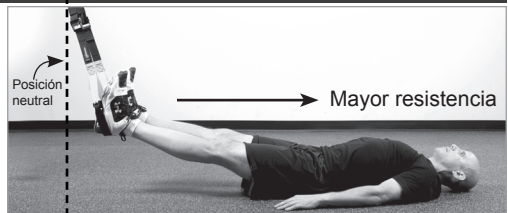


Compensación del pie: Para los ejercicios de pie de frente al punto de anclaje, como las aperturas de espalda y elevaciones de hombros, compensar los pies facilitará el movimiento y asegurará la tensión adecuada en las correas. Desplace el peso del pie de atrás al pie de adelante, mientras contrae sus músculos.



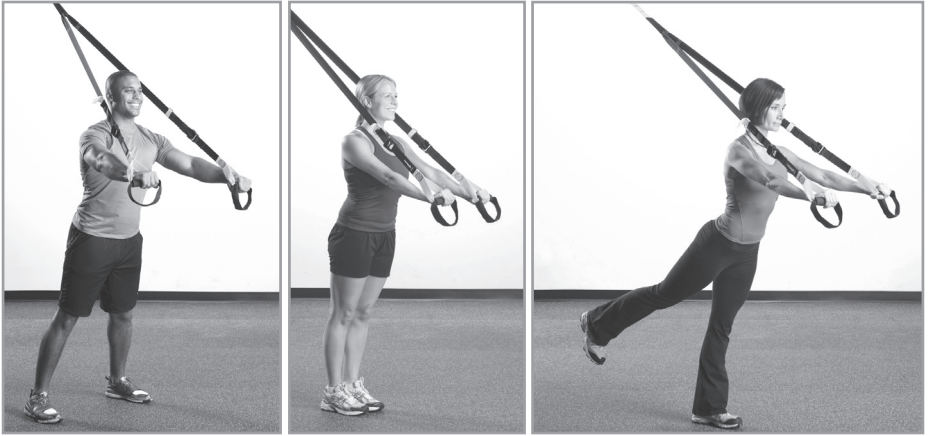
Ejercicios en el piso

Su vector clave es el ángulo de TRX con respecto al piso. Para **aumentar** la resistencia, comience colocando su cuerpo **más lejos** del anclaje. Para **disminuir** la resistencia, comience colocando su cuerpo **más cerca**, o más allá, de la posición neutral del anclaje.



Ajuste de estabilidad

Reducir su base de apoyo (por ejemplo, cuando junta los pies o cuando se para sobre una sola pierna) desafiará su capacidad de estabilizarse y exigirá mayor trabajo de la parte central (sección media).

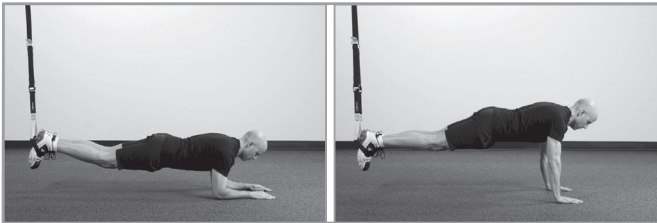


||| Mayor estabilidad ————— Mayor trabajo de la parte central (sección media)



Consejo: Pruebe diferentes posiciones con su pierna libre para desafiar aún más la estabilidad.

Los ejercicios en posición de plancha desde la posición de codos se realizan de manera más estable y exigen menor fuerza de la parte superior del cuerpo y de la parte central (sección media).



||| Mayor estabilidad ————— Mayor trabajo de la parte central (sección media)

Registro de ejercicios

Cree sus propios ejercicios con el TRX® Entrenamiento en suspensión® y la plantilla de planificación que se proporciona más abajo. A medida que aumente su resistencia y habilidades funcionales con el TRX, sus ejercicios también evolucionarán.

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES/ TIEMPO	DESCANSO (SEGUNDOS)	NOTAS

Visite www.fitnessanywhere.com para obtener más información sobre nuestra línea completa de productos, programas y servicios.





Fitness Anywhere

Make your body your machine®



www.fitnessanywhere.com

© 2009, Fitness Anywhere, Inc., San Francisco, California. Todos los derechos reservados.
TRX®, Entrenador en suspensión™, Entrenamiento en suspensión®, Anclaje para suspensión™, Anclaje de puerta™, Montaje X™,
Estructura para suspensión™, y el logotipo de X-Globe son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitness Anywhere, Inc.