

NUESTROS ORÍGENES.

De la necesidad en el campo surge la ejercitación con TRX® "Entrenamiento en suspensión", una herramienta perfecta de acondicionamiento físico para todos los miembros del servicio. Con su tecnología patentada, el TRX ofrece un programa único de entrenamiento de fuerza funcional garantizado para ayudarlo a mantener un estado físico óptimo, donde sea que preste servicio.

Lea los últimos consejos para entrenamiento de TRX® y comparta sus experiencias en: community.fitnessanywhere.com

INSTALACIÓN Y USO.

Utilice un punto de anclaje que soporte el peso de su cuerpo. Instale su TRX® de forma tal que el bucle equalizador cuelgue a seis pies del piso (la parte inferior de los estribos cuelga a tres pulgadas del piso con el TRX completamente estirado).

La intensidad de los ejercicios se puede modificar de las siguientes maneras: Modifique la resistencia de los ejercicios de pie mediante el cambio del ángulo corporal. Un ángulo corporal más pronunciado ofrece mayor resistencia y aumenta la intensidad. Modifique la estabilidad de los ejercicios de pie mediante el cambio de la base de soporte. Juntar los pies o pararse en una sola pierna reduce la estabilidad y aumenta la intensidad.

Modifique la resistencia de los ejercicios en el suelo mediante el cambio de la postura corporal en relación a la posición neutral. Si se aleja del punto de anclaje aumentará la resistencia.

Modifique la estabilidad de los ejercicios en el suelo mediante el cambio de la base de soporte. Si al trabajar con las manos usa una sola mano o estrecha el espacio entre las manos reducirá la estabilidad y logrará mayor intensidad.

A medida que mejora su estado físico y su técnica, desafíese y prograse a series cronometradas de 30 a 45 segundos.

Posición de compensación del pie: Para que algunos ejercicios de pie sean más sencillos, lleve un pie ligeramente hacia adelante para lograr mayor estabilidad y rango de movimiento.

Mantenga una tensión pareja en el TRX: Las correas del TRX nunca deben aflojarse durante los ejercicios de la parte superior del cuerpo. Mantener la misma presión en ambas manijas evita movimientos oscilantes que causarían desgaste prematuro en el TRX.

Evite el roce: Evite que las correas rocen con sus brazos ya que esto reduce la eficacia de los ejercicios; coloque las manos más arriba para evitar el roce.

N.º	Ejercicio	Series	Repet.	Relax
1	TRX Tijera	2	10 de cada lado	no
2	TRX Sentadilla a una sola pierna	2	10 de cada lado	no
3	TRX Inicio de velocista	2	10 de cada lado	no
4	TRX Flexión de piernas	2	10	30 segundos
5	TRX Press de cadera	2	10	30 segundos
6	TRX Flexión de piernas tipo bicicleta	2	20 alternando lados	30 segundos
7	TRX Flexión de brazos (bíceps)	2	10	30 segundos
8	TRX Extensión de codo (estiramiento del brazo, para tríceps)	2	10	30 segundos
9	TRX Rotación del torso	2	10 de cada lado	30 segundos
10	TRX Plancha lateral con torsión	2	10	30 segundos
11	TRX Encogimientos abdominales	2	10	30 segundos
12	TRX Movimientos oscilantes	2	10	30 segundos

4. TRX Flexión de piernas



• Presione los talones contra los estribos, eleve las caderas, empuje los talones hacia el coxis.

• Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio, manteniendo las caderas elevadas.

REPET. | SERIES
2
10

5. TRX Press de cadera

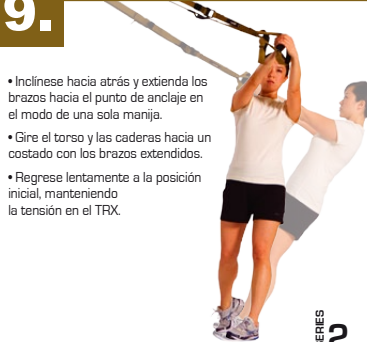


• Comience el ejercicio con las caderas y rodillas flexionadas a 90 grados, con las rodillas directamente sobre las caderas.

• Presione las caderas hacia arriba así los hombros, caderas y rodillas forman una línea recta. Baje a la posición inicial.

REPET. | SERIES
2
10

9. TRX Rotación del torso



• Inclínese hacia atrás y extienda los brazos hacia el punto de anclaje en el modo de una sola manija.

• Gire el torso y las caderas hacia un costado con los brazos extendidos.

• Regrese lentamente a la posición inicial, manteniendo la tensión en el TRX.

REPET. | SERIES
2
10
de cada lado

10. TRX Plancha lateral con torsión



• Adelante la pierna superior y toque el talón de la misma con los dedos del pie de abajo.

• Desde la posición de plancha lateral, rote el torso colocando el brazo superior debajo y detrás del torso.

REPET. | SERIES
2
10
de cada lado

11. TRX Encogimientos abdominales



• Comience el ejercicio en posición de plancha erguida sobre las manos.

• Lleve las rodillas lo más cerca del pecho que sea posible, elevando levemente las caderas.

• Regrese a la posición inicial.

REPET. | SERIES
2
10

6. TRX Flexión de piernas tipo bicicleta



• Mantenga una presión uniforme hacia abajo en los estribos para evitar movimientos "oscilantes".

• Mantenga una pierna completamente estirada. Empuje la otra pierna hacia el pecho y regrese a la posición inicial.

REPET. | SERIES
2
20
alternar

1. TRX Tijera



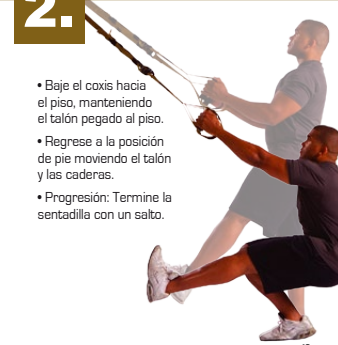
• Comience el ejercicio en la posición de pie. Estírese hacia atrás con una pierna elevada y baje la parte inferior de la cadera. La rodilla frontal queda a 90 grados.

• Regrese a la posición de pie moviendo el talón frontal y las caderas.

• Progresión: Termine la tijera con un salto.

REPET. | SERIES
2
10
de cada lado

2. TRX Sentadilla a una sola pierna



• Baje el coxis hacia el piso, manteniendo el talón pegado al piso.

• Regrese a la posición de pie moviendo el talón y las caderas.

• Progresión: Termine la sentadilla con un salto.

REPET. | SERIES
2
10
de cada lado

3. TRX Inicio de velocista



• Comience el ejercicio con el cuerpo a 45 grados del piso, apoyándose sobre las almohadillas de las plantas de los pies. Lleve una pierna hacia atrás así la rodilla frontal y la cadera quedan a 90 grados.

• Mueva la cadera frontal mientras adelanta la otra pierna hasta la posición de rodilla elevada.

• Progresión: Termine el ejercicio con un salto.

REPET. | SERIES
2
10
de cada lado

7. TRX Flexión de brazos (bíceps)



• Comience el ejercicio con los brazos completamente extendidos, inclinándose hacia atrás.

• Flexione los codos, llevando las manos hacia la cabeza.

• Mantenga los codos levemente más altos que los hombros.

REPET. | SERIES
2
10

8. TRX Extensión de codo (estiramiento del brazo, para tríceps)



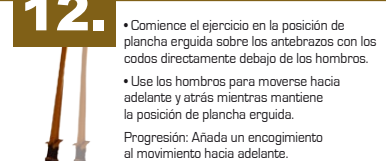
• Comience el ejercicio con los brazos extendidos y el cuerpo alineado.

• Baje el cuerpo flexionando los codos, acercando las sienes a las manos.

• Presione hacia atrás hacia la posición inicial.

REPET. | SERIES
2
10

12. TRX Movimientos oscilantes



• Comience el ejercicio en la posición de plancha erguida sobre los antebrazos con los codos directamente debajo de los hombros.

• Use los hombros para moverse hacia adelante y atrás mientras mantiene la posición de plancha erguida.

Progresión: Añada un encogimiento al movimiento hacia adelante.

REPET. | SERIES
2
10



PÓNGASE EN MOVIMIENTO.

trxforce.com
Make your body your machine[®]

13. TRX Press inclinado

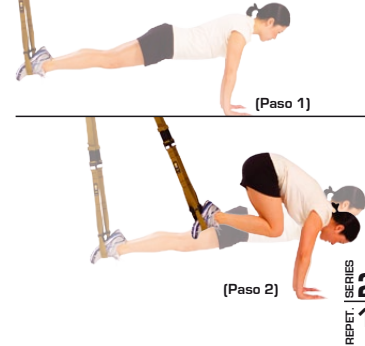
- Comience el ejercicio en la posición de extensión de brazos con un pie en cada estribo.
- Retroceda caminando sobre sus manos hasta un ángulo apropiado y ejecute el Press inclinado, manteniendo una buena alineación y la parte central [sección media] apretada.



REPET. SERIES
2 / 10

14. TRX Extensión de brazos

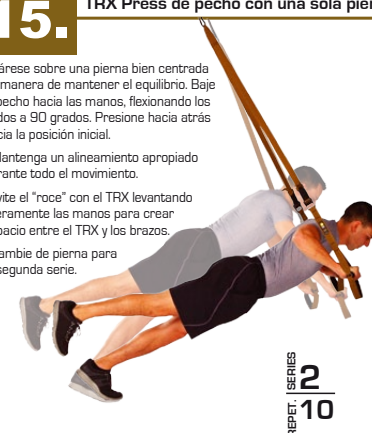
- Comience desde la posición de extensión de brazos y alterne el encogimiento abdominal con la extensión.



(Paso 1)
(Paso 2)
REPET. SERIES
2 / 10

15. TRX Press de pecho con una sola pierna

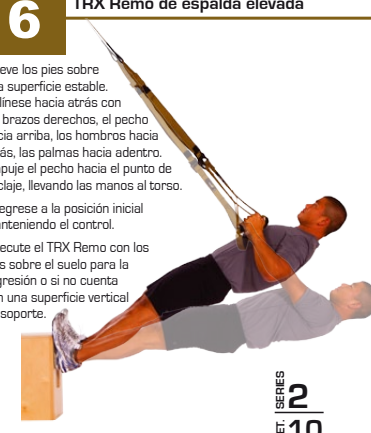
- Párese sobre una pierna bien centrada de manera de mantener el equilibrio. Baje el pecho hacia las manos, flexionando los codos a 90 grados. Presione hacia atrás hacia la posición inicial.
- Mantenga un alineamiento apropiado durante todo el movimiento.
- Evite el "roce" con el TRX levantando ligeramente las manos para crear espacio entre el TRX y los brazos.
- Cambie de pierna para la segunda serie.



REPET. SERIES
2 / 10

16. TRX Remo de espalda elevada

- Eleve los pies sobre una superficie estable. Inclínese hacia atrás con los brazos derechos, el pecho hacia arriba, los hombros hacia atrás, las palmas hacia adentro. Empuje el pecho hacia el punto de anclaje, llevando las manos al torso.
- Regrese a la posición inicial manteniendo el control.
- Ejecute el TRX Remo con los pies sobre el suelo para la regresión o si no cuenta con una superficie vertical de soporte.



REPET. SERIES
2 / 10

17. TRX Empuje de fuerza

- Sustenga el TRX en el modo de una sola manija, estírese hacia atrás con la mano libre.
- Realice movimiento de remo con un brazo, rotando y estirándose hacia el TRX con el brazo libre.



REPET. SERIES
2 / 10 de cada lado

18. TRX Tirón de nadador

- Comience en la posición de compensación del pie, las manos en las caderas, las palmas hacia atrás, tensionando el TRX.
- Inclínese hacia atrás, extendi los brazos hacia el punto de anclaje. Con brazos y cuerpo rígidos empuje hacia el punto de anclaje.
- No permita que se flexionen los codos.



REPET. SERIES
2 / 10

19. TRX Aperturas para hombro en Y

- Compense los pies y extienda los brazos por encima de la cabeza en posición Y, con las palmas hacia el punto de anclaje.
- Inclínese hacia atrás, manteniendo los brazos derechos y el cuerpo alineado. Regrese a la posición inicial dirigiendo los brazos hacia atrás a la posición Y.



(Vista de atrás)
REPET. SERIES
2 / 10

20. TRX Aperturas para hombro en T

- Compense los pies y extienda los brazos posición T, con las palmas hacia el punto de anclaje.
- Inclínese hacia atrás, manteniendo los brazos derechos y el cuerpo alineado. Regrese a la posición inicial dirigiendo los brazos hacia atrás a la posición T.



(Vista de atrás)
REPET. SERIES
2 / 10

21. TRX Aperturas inferiores para hombro

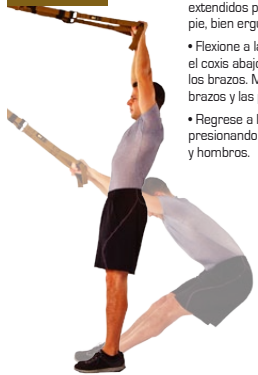
- Comience en la posición de compensación del pie, con los brazos derechos, las manos en las caderas, las palmas hacia adentro.
- Inclínese hacia atrás, extendi los brazos hacia el punto de anclaje. Con brazos y cuerpo rígidos empuje hacia el punto de anclaje.



REPET. SERIES
2 / 10 (Vista de atrás)

22. TRX Extensión de espalda con los brazos hacia arriba

- Comience el ejercicio con los brazos extendidos por encima de la cabeza, de pie, bien erguido tensionando el TRX.
- Flexione a la altura de las caderas, lleve el coxis abajo y atrás con la cabeza entre los brazos. Mantenga la espalda, los brazos y las piernas derechos.
- Regrese a la posición inicial presionando las caderas, espalda y hombros.



REPET. SERIES
2 / 15

23. TRX Encogimientos abdominales oblicuos

- Comience el ejercicio en posición de plancha erguida.
- Lleve ambas rodillas hacia un codo, levantando levemente las caderas.
- Regrese a la posición inicial y alterne de lado.



REPET. SERIES
2 / 20

24. TRX Péndulo

- Comience el ejercicio en posición de plancha erguida.
- Mantenga apretada la sección media y balancee las piernas juntas de lado a lado.



REPET. SERIES
2 / 20



N.º	Ejercicio	Series	Repet.	Relax
13	TRX Press inclinado	2	10	60 segundos
14	TRX Extensión de brazos	2	10	30 segundos
15	TRX Press de pecho con una sola pierna	2	10	30 segundos
16	TRX Remo de espalda elevada	2	10	30 segundos
17	TRX Empuje de fuerza	2	10 de cada lado	no
18	TRX Tirón de nadador	2	10	30 segundos
19	TRX Aperturas para hombro en Y	2	10	30 segundos
20	TRX Aperturas para hombro en T	2	10	30 segundos
21	TRX Aperturas inferiores para hombro	2	10	30 segundos
22	TRX Extensión de espalda con los brazos hacia arriba	2	15	30 segundos
23	TRX Encogimientos abdominales oblicuos	2	20	30 segundos
24	TRX Péndulo	2	20	30 segundos

