

Fysioterapeuterne

FYSIOTERAPI OG TRÆNING



TRX
SUSPENSION TRAINING

TRX SUSPENSION TRAINING

TRX Suspension Training er træning for alle uanset målsætning, niveau og uanset hvor du er.

TRX SUSPENSION TRAINING ER BASERET PÅ 5 GRUNDLÆGGENDE PRINCIPPER:

- Du træner styrke, fleksibilitet, mobilitet og balance i alle øvelser.
- Funktionel træning – stor overførbarehed til dagligdags bevægelser.
- Belastningen er udelukkende din egen kropsvægt.
- Involvering af core muskulatur i alle øvelser.
- Du træner med kun et ophængspunkt.

TRX Suspension Training er funktionel træning for hele kroppen og adskiller sig fra den mere konventionelle træning ved at engagere flere led og muskler i bevægelserne.

Se holdopslag for tider og tilmelding.

Fysioterapeuterne
Slotsgade 3 • 7800 Skive
Tlf: 97 52 40 40 • fysioterapeuterne@gmail.com
www.Fysioterapeuterne.nu