



WORK YOUR BODY

PERSONAL TRAINING

TRX Suspension Trainer

De TRX Suspension Trainer is de revolutie op het gebied van functionele training. Dit trainingstool kan bijna overal opgehangen worden en is makkelijk te verplaatsen of op te bergen. Door het ophangingsysteem ontstaat er een zogenaamde "top down balance" en wordt het gehele lichaam uitgedaagd om bewegingen met de TRX Suspension Trainer te maken. We spreken daarom over "all core all the time" en de trainingsresultaten zijn direct toepasbaar bij dagelijkse handelingen. De TRX Suspension Trainer is dé trainingstool voor Hollywood sterren en topsporters als Jennifer Lopez en Michael Phelps.



TRAINEN MET DE TRX SUSPENSION TRAINER IS:

- VEILIG: de volgende stap na bekende, traditionele oefeningen.
- EFFECTIEF: de nadruk ligt op het trainen van de zwakke schakels.
- VEELZIJDIG: inzetbaar in meer dan 1000 oefeningen.
- PREVENTIEF: creëer meer stabiliteit in dagelijkse bewegingen.
- INDIVIDUEEL: iedereen traint op zijn/haar niveau.
- INTENSIEF: iedereen traint op zijn/haar maximaal haalbare niveau.
- UITDAGEND: het hele lichaam wordt geprikkeld.
- LEUK: gewoon leuk om te doen!