

УДК: 796.412-053.67

Нерезова В.С.¹, Гальченко Л.В.²

¹студ.гр. БТЕ-1114, НУ «Запорізька політехніка»

²наук. керівник - канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

TRX - ІННОВАЦІЙНЕ ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ

Актуальність: зростає популярність фітнесу, спрямованого на загальний розвиток фізичної форми, витривалості та мобільності, тому молодь активно шукає сучасні, ефективні методи тренувань, які відповідають їхнім потребам у швидкому й видимому результаті. TRX як інноваційна система тренувань забезпечує універсальність, доступність та можливість тренувань з власною вагою без складного обладнання, що робить його привабливим вибором у швидкому темпі сучасного життя.

Мета: дослідити новий напрямок у фітнес-індустрії та визначити його переваги для молоді.

TRX (Total-Body Resistance Exercise) - це різновид інноваційних функціональних тренувань, яке дозволяє під час тренувань використовувати лише вагу власного тіла та спеціальні петлі, які намагаються відтворити стан антигравітації, подібний до того, що відбувається у водному середовищі.

Принципом тренування є те, що одна частина тіла висить на петлях, а інша частина залишається в контакті з килимком. Ці тренування одночасно призначені для розвитку сили, балансу, гнучкості та витривалості. Ключовим аспектом цих тренувань є акцент на гармонійному та ефективному розвитку м'язів-стабілізаторів, зокрема м'язів кору [2, 3, 5].

Засновником TRX є Ренді Хетрік, колишній командир підрозділу «морських котиків»-спецназ морської піхоти армії США. Під час служби на ізольованих базах він зіткнувся з необхідністю підтримувати фізичну форму за відсутності спеціального обладнання. Щоб вирішити цю проблему, Хетрік створив прототип тренажера TRX Suspension Training, використовуючи парашутні стропи, зшиті вручну за допомогою інструменту для ремонту надувних човнів. Сьогодні TRX-петлі – це сучасний тренажер, виготовлений з високоякісних матеріалів провідними виробниками спортивного обладнання [2, 5].

Навантаження у тренуваннях з TRX можна контролювати за допомогою довжини стропи, кута нахилу тіла до килимка, а також за допомогою способу використання петель. TRX тренує не тільки ті групи м'язів, які зазвичай тренуються під час регулярних тренувань, але й залучає менш навантажені м'язи. Далі представлені деякі вправи з TRX-петлями: витримка в опорі на передпліччі при опущеному тазі: від опори лежачи на передпліччях, згинаючи живіт, переходимо до опори лежачи на передпліччях, пальці ніг знаходяться в TRX, корпус залишається прямим, і обов'язково треба стежити за вигином попереку та положенням тазу; вузькі підтягування: основне положення-ноги стоять нарізно та злегка зігнуті передпліччя, з видихом зігнути руки, лікті звести вздовж тулуба, голова, спина, таз і ноги знаходяться на одній прямій лінії; обертання тулуба: основне положення - ноги стоять нарізно, наявний легкий прогін передпліччя, хват TRX правою рукою, відбувається присідання і лівою рукою треба торкнутися до землі, і піднятися в основне положення, потім зробити теж саме з іншою рукою [2, 4].

Деякі дослідження показують, що тренування з TRX-петлями ефективніші за традиційні силові тренування. Крім того, що такі тренування покращують фізичні якості та в результаті знижується вага, вони усувають біль від перевантаження м'язів, покращують діапазон рухів, розвивають координацію, а також позитивно впливають на зміну кількох факторів ризику серцево-судинних захворювань [1, 3, 4].

TRX Suspension Training має ряд переваг: пристосованість до різних рівнів підготовки-TRX Suspension Training підходить для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки; гнучкість у тренуваннях-TRX дає можливість тренуватися в будь-якому місці, будь то тренажерний зал, домашні умови, на відкритому повітрі чи в подорожах; універсальність вправ-завдяки широкому спектру можливостей модифікацій вправ і зміни навантаження, TRX вирішує

всі завдання, поставлені в тренувальному процесі; активізація м'язів-стабілізаторів в основі вправ TRX Suspension Training лежить навмисне зміщення центру ваги, що активізує м'язи-стабілізатори (м'язи кора) під час виконання кожної вправи; багатоплощинний режим виконання вправ-можливість виконувати вправи в багатоплощинний режим дозволяє залучати різні групи м'язів одночасно та працювати над координацією рухів; покращення витривалості та сили. TRX не тільки допомагає наростити м'язову масу, але й покращує витривалість, адже виконання вправ вимагає постійної активності та контролю за тілом; доступність-тренажер TRX легкий, портативний і доступний за ціною, що робить його ідеальним варіантом для всіх, хто прагне до здорового способу життя без великих витрат на обладнання [2, 5].

Висновок: вправи з підвішуванням за системою TRX є важливим кроком у розвитку функціональних тренувань. Вони поєднують рухливість, гнучкість, силу, стабільність, координацію та витривалість в одній ефективній і всебічній тренувальній програмі. TRX-тренування відповідають усім критеріям якісного функціонального тренування, при цьому не потребують відвідування спеціалізованих залів з тренажерами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Arazi H., Malakoutinia F., Izadi M. Effects of eight weeks of TRX versus traditional resistance training on physical fitness factors and extremities perimeter of non-athlete underweight females. *Physical Activity Review*. 2018. Т. 6. pp. 73-80.

2.Krusberský F., Využití Bosu. TRX a Flowinu v rámci funkčního tréninku ve fitness : дис. Masaryk University, Faculty of Sports Studies, 2013.

3.Sannicandro I., Cofano G., Rosa A. R. Strength and power analysis in half squat exercise with suspension training tools. *Journal of Physical Education & Sport*. 2015. Т. 15. №. 3. pp. 433-440.

4.Smith L. E. et al. The acute and chronic health benefits of TRX Suspension Training® in healthy adults. *Int J Res Ex Phys*. 2016. Т. 11. №. 2. pp. 1-15.

5.Суть і переваги методики TRX. Академія фітнесу України : веб-сайт. URL: <https://fitnessacademy.com.ua/articles/sut-i-perevahy-metodyky-trx-2/> (дата звернення: 12.10.2024).