

# TRKX



## Che cos'è

Il Trkx è un corso ibrido nato dall'accostamento del trx con la kettlebell, strumenti con i quali i trainer riuscirà a proporre esercizi vari e versatili per allenare qualsiasi parte del corpo.

## A che cosa serve

Allenamento ibrido; connubio tra due tecniche diverse d'allenamento (TRX & Kettlebell) che permette di migliorare non solo l'aspetto fisico ma anche prestazionale per ogni tipo di sport. Conferisce il controllo completo del corpo anche sotto tensione. Con questa tipologia di allenamento si possono sfruttare egregiamente tutti e tre i piani di lavoro, rendendo indispensabile l'utilizzo del core per qualsiasi tipologia di esercizio si voglia eseguire: l'elemento di instabilità introdotto dalla sospensione, rende centrale il lavoro del core rispetto a qualsiasi altro gruppo muscolare.

## Come si pratica

I TRKX è un allenamento funzionale che favorisce il lavoro dei muscoli profondi. Gli esercizi, sia a terra che in piedi, sfruttano la forza di gravità e il peso della kettlebell come carico allo scopo di migliorare forza, equilibrio e resistenza e richiedono un controllo perfetto del sistema muscolare e della postura. La specificità del TRKX è quella di far lavorare in instabilità, questa instabilità che si viene a creare durante i movimenti ti permette di allenare, contestualmente alla parte del corpo maggiormente interessata, anche altri muscoli come ad esempio gli addominali, utili per darti stabilità.

## Chi può praticarlo

E' consigliato a tutti, uomini e donne, sportivi e non, giovani e anziani che non abbiano problematiche articolari o di schiena.

