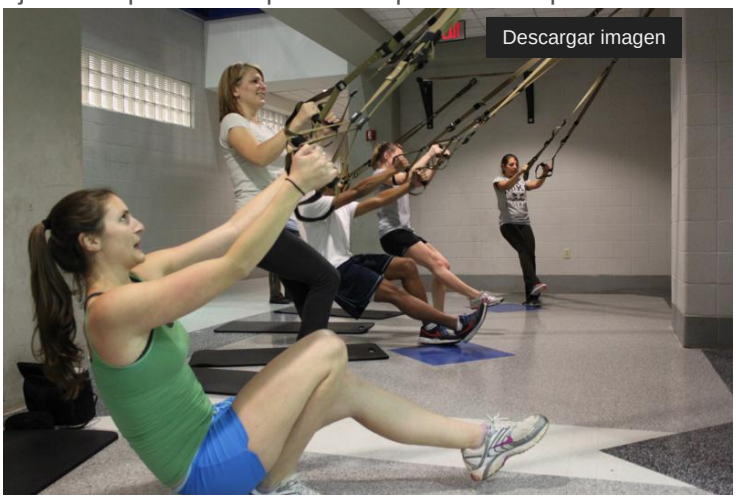
miércoles 30 de mayo de 2012

El Centro Deportivo La Quinta comienza a impartir clases de TRX

El Martes 29 se realizó la primera experiencia en el centro deportivo

Se trata de una herramienta de entrenamiento que hace uso de la gravedad y del peso corporal para permitir ejercicios puntuales que se adapten a cada persona



El Centro Deportivo La Quinta imparte clases de TRX, una nueva actividad deportiva de trabajo muscular suspendido en el aire. El TRX es un entrenamiento en el cual el deportista trabaja con su propio peso y cuerpo, ideal para realizar ejercicios de rotación, de fuerza, potencia, resistencia, movilidad, durabilidad, equilibrio, flexibilidad y estabilidad. Se puede trabajar en tanto a nivel iniciación deportiva así como para los niveles más exigente además otra de las peculiaridades de este sistema de entrenamiento es que el usuario con un monitor especializado podrá en todo momento fijarse los objetivos que se desean alcanzar.

El TRX (Suspension Trainer) es una herramienta de entrenamiento de rendimiento que hace uso de la gravedad y el peso corporal del usuario para permitir cientos de ejercicios que se adaptan a cada persona y a cualquier condición física, con el fin de lograr unos objetivos en las zonas del cuerpo donde se desea incidir

En el mes de junio, el Centro Deportivo la Quinta en su afán por seguir innovando y ofrecer a los deportistas antequeranos las herramientas para desarrollarse deportivamente añade ahora en su amplia gama de actividades dirigidas el TRX.

Durante la jornada del Martes 29, se realizó, dentro de las actividades programadas del mes de la pareja, una primera sesión de TRX a las nueve de la noche en las que las parejas que participaron pudieron comprobar como se puede utilizar este novedoso sistema en la realización de ejercicios conjuntos.

2018 © Ayuntamiento de Antequera

2018 © Ayuntamiento de Antequera