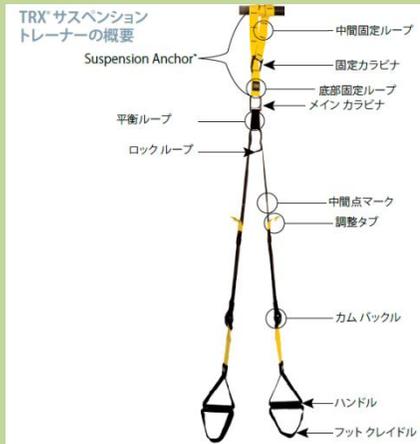
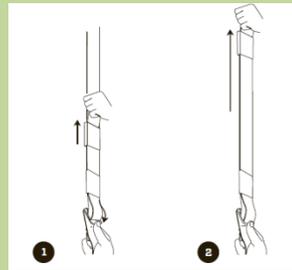


TRX®サスペンショントレーニング エクササイズ

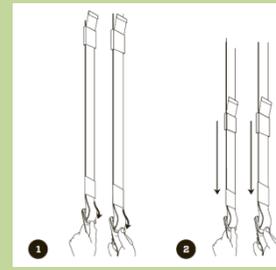
サスペンショントレーナーの名称



サスペンショントレーナーの長さを変える



1. 片手でストラップを持ち、バレルロックを手前に倒す
2. もう一方の手で黄色の調整タブを持ち、上に引き上げる

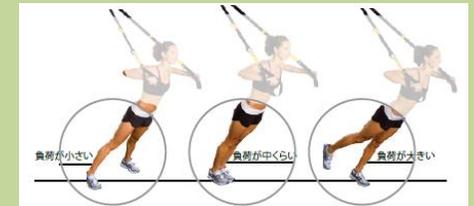


1. 両手でストラップを持ち、バレルロックを手前に倒す
2. 両手を下に引く

強度を変える



身体の角度を変える



安定性(支持基底面)を変える

1. TRXローロウ

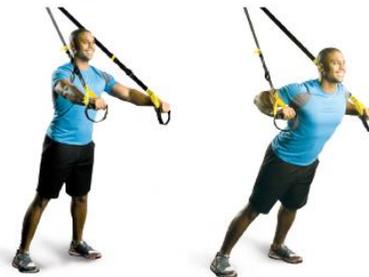


背中

長さ: ショート
ポジション: アンカーポイントに顔を向ける

肘を肩の真下に位置し、両腕を曲げてハンドルを持つ。足を前に出して角度をつける。両腕を伸ばして、身体を傾け、肘を引いて身体を起こす。

2. TRXチェストプレス



胸

長さ: ロング
ポジション: アンカーポイントに背中を向ける

胸の前に両手を伸ばしてハンドルを持ち、足を後ろに下げて身体を傾ける。腕立て伏せをするように腕を曲げて身体を下げ、腕を伸ばして身体を起こす。

3. TRXクランチ



お腹

長さ: ミッドカーフ
ポジション: うつ伏せ

両足のつまさきをフットクレイドルに入れ、両手をついて腕立て伏せの姿勢をとる。両膝を胸にひきつけ、腰を真上に持ち上げる。