



### **Cos'è il TRX?**

TRX Suspension Training uno strumento di allenamento che sfrutta la gravità e il peso corporeo di chi lo utilizza, consente un'infinità di esercizi che possono essere adattati alle esigenze di ogni utente per consentirgli di raggiungere qualsiasi obiettivo di allenamento o fitness.

### **In cosa si differenzia?**

Esercizi che si differenziano dai metodi convenzionali d'allenamento dal fatto che le mani o i piedi della persona sono sostenuti da un solo punto di fissaggio il TRX mentre le altre parti del corpo mani o piedi sono a contatto del suolo, questo offre una grande libertà che ci consente di eseguire al meglio tutti i movimenti funzionali.



### **Quali benefici offre?**

L'uso dei TRX offre un mix ideale di sostegno e mobilità che consente di allenare allo stesso tempo la forza, la resistenza, l'equilibrio, la coordinazione, l'elasticità, la potenza e la stabilità del tronco.

### **A chi è indicato?**

A tutte le persone che vogliono mantenere o riaquistare un'ottima forma fisica

### **Programmazione**

Vedi [programma corsi](#) . Gli interessati si possono annunciare presso La Fenice mail [info@lafenice.ch](mailto:info@lafenice.ch) o direttamente all'istruttore.

**Istruttore**

**TRX SUSPENTION TRAINING**

**TRX SUSPENTION TRAINING GROUP**

**TRX FORCE TRAINER (L2)**

**TRX SPORT MEDICINE SUSPENTION TRAINING (L2)**

[Mauro Biasca](#) ( TRX GSTC e TRX STC ) - 078 694 24 99



## Costo

Il costo è di fr. 130.-- (10 lezioni + 1 gratuita)

TRX TRAINING PER PRESTAZIONI MIGLIORI NELLO SPORT E NELLA VITA.