



TRX Rip Trainer Kit de base



Le TRX Rip Trainer est le dernier né de la famille TRX. Avec son aide, développez plus de force de rotation, de rapidité et de stabilité du tronc et améliorez en même temps votre endurance grâce à l'entraînement (métabolique) intensif.

CHF 219.00

- Composé d'une bande élastique avec une barre
- Nécessite de l'équilibre et des efforts musculaires
- L'entraînement stimule le métabolisme
- Facile à transporter et rapidement prêt à l'emploi
- Faible poids de seulement 2,3 kg

Le TRX Rip Trainer se compose d'une barre fixée à une bande élastique. La bande, tout comme le TRX Suspension Trainer, peut être fixée de différentes manières. L'objectif des exercices est de travailler contre la résistance de la bande élastique au moyen de mouvements puissants de l'ensemble du corps. Il s'agit d'une séance d'entraînement très intense pour tout le corps, avec un minimum d'équipement. Le TRX Rip Trainer est donc le complément parfait du TRX Suspension Trainer.

Le TRX Rip Trainer permet d'entraîner la force de rotation, la vitesse et la stabilité du tronc tout en améliorant l'endurance. De plus, cet entraînement axé sur le métabolisme stimule la combustion des graisses grâce à de nombreuses répétitions et à des séquences d'exercices complexes et peut également être utilisé pour éliminer de manière ciblée les déséquilibres corporels.



L'utilisation du TRX Rip Trainer est très variée : des applications physiothérapeutiques au renforcement des mouvements quotidiens comme le soulèvement latéral d'objets. Le TRX Rip Trainer est tout aussi apprécié des personnes qui pratiquent des sports où la rotation et les séquences de mouvements unilatéraux sont au premier plan, comme le golf, le tennis ou l'aviron. Ici, il est possible de simuler des séquences de mouvements entières sous résistance. Il n'y a pas de limite d'âge pour s'entraîner avec le TRX Rip Trainer. Il peut être utilisé aussi bien par des sportifs amateurs ambitieux que par des professionnels de tous âges.

Les principaux effets de l'entraînement sont l'entraînement des muscles, de la coordination, de l'endurance, de la rotation et de la vitesse.

Lors de l'entraînement avec le TRX Rip Trainer, une tension de base est maintenue en permanence à chaque exercice, ce qui renforce la musculature profonde et entraîne automatiquement la musculature du tronc. On n'obtient pas cela avec un entraînement sur appareil traditionnel. Comme le Rip Trainer est constamment en mouvement en raison de la résistance de l'élastique, les petits muscles proches des articulations sont également activés. Cette instabilité entraîne un stimulus d'entraînement beaucoup plus important.

- **Le TRX Rip Trainer Basic Kit comprend le TRX Rip Trainer (barre de maintien avec poignées antidérapantes) et avec Medium Resistance Cord (bande de résistance élastique d'épaisseur moyenne - avec 9 kg de résistance**, recommandée pour les personnes pesant entre 50 kg et 64 kg), un guide d'entraînement, un ancrage de porte et un sac de transport en nylon de haute qualité.
- Rip Trainer en acier de haute qualité. Démontable en deux moitiés compactes pour un transport facile, Safety Strap inclus.
- poids léger de 2 kg
- Utilisable partout : à la maison, en plein air, en studio et en voyage
- Finition de haute qualité, pas de restriction de taille
- Zone d'entraînement : env. 4,50 x 1,60m
- Point de fixation : en fonction de l'exercice : hauteur recommandée du sol environ 1,50m
- Points de fixation appropriés : poutres porteuses, câbles de traction, balustrades, arbres, clôtures, portes (en combinaison avec l'ancrage de porte) : en cas de poutres ou d'arbres particulièrement épais, le TRX Extender sert de rallonge.

Niveaux de résistance :

1. levier long (position large de la poignée) = résistance plus légère
2. levier court (position étroite de la poignée) = résistance plus lourde