

# FITNES I VELNES PROGRAMI

## SUSPENZIONI TRENING



- Pristup treningu snage koji koristi sistem nazvan “Suspension trainer”, da omoguci korisnicima da vežbe izvode protiv sopstvene težine.



- Suspenzioni trening je oblik treninga koji uključuje vežbe sa sopstvenom težinom, u svakoj ravni I uključuje izvođenje složenih pokreta.
- Razvija se snaga, ravnoteža, fleksibilnost I stabilnost zglobova.
- Suspenzioni trening koristi funkcionalne pokrete.
- Termin suspenzioni trening je zaštitni znak.


# ISTORIJA

- Razvijen od strane američkih marinaca iz specijalnih odreda “Foka”,
  - TRX® Suspension Trainer™ - inovativni trenažer uz pomoć kojeg kombinovanjem sistema poluge, sopstvene težine i stepena nagiba možeda se izvedei preko stotinu vežbi koje pogađaju sve mišićne grupe.

Mogu ga koristiti svi, od rekreativaca do profesionalnih sportista.

jedini fitnes rekvizit za sveobuhvatan trening za celo telo i uz pomoć kojeg se angažuju svi posturalni i duboki mišići tela. Promenama ugla svoga tela u odnosu na podlogu određuje se opterećenje.

pospešuje koordinaciju, snagu, balans, fleksibilnost i sagoreva veliku količinu kalorija, a organizam vežbača je tokom celog treninga u zoni sagorevanja masnog tkiva.

- 
- Počelo se sa marketingom 2005. godine.
  - **Kurt Dasbah**, bivši profesionalni fudbaler u Čileu, otkrio je sistem koji koristi užad. Kao drevni narod na Andima.

# AEROSLING ELITE



# FKPRO-TWO STRAP SYSTEM



# POZITIVNE I NEGATIVNE OSOBINE

- razvija snagu celokupnog tela, kao i stabilnost mišića zglobova i struktura oko zglobova

