

JDRI har indkøb 6 stk.TRX Suspension Trainers. Vi har tidligere testet systemet både ved JDR og i CFI-regi. Som tidligere beskrevet blev træningen udtænkt af U. S Navy SEALs, på deres udsendte missioner, og er igennem de seneste år videreudviklet af Fitness Anywhere Inc., testet og anerkendt af sportsverdenen som det mest alsidige og komplette træningsredskab nogensinde.

TRX® Suspension Training® er en revolutionerende metode til at træne funktionelle bevægelser udelukkende med din egen kropsvægt som modstand. Det er let at opsætte den bærbare TRX ® Suspension Trainer™ så du er hurtigt i gang, uanset hvor du er. Med TRX ® Suspension Trainer™ kan du udføre hundredvis af øvelser, som opbygger styrke, smidighed, balance, mobilitet og forebygge skader, alt sammen med præcis den intensitet, du selv vælger". Med andre ord ideel til Militær Fysisk Træning.



Systemet er tiltænkt at indgå i den kommende CrossFit-pakke og med pakken medfølger instruks og trænings-DVD. Dog bør det understreges at træningsformen stiller meget store krav til korrekt teknik – det vil derfor være hensigtsmæssigt at militære fysiske trænere sætter sig ind i brugen inden videreformidling for øvrige. TRX kan lånes på idrætskontoret.

Se evt. www.activeaid.dk , www.motiononline.dk eller www.fitnessanywhere.com

GOD TRÆNING!