



TRX Exercise

# تمرينات TRX

# فاکتورهای لازم



سلامتی



رژیم غذایی



تمرین

تی آر ایکس TRX مخفف جمله Total Resistance eXercise است که به معنی تمرینات کلی استقامت می باشد. تاریخچه این رشته ورزشی برمیگردد به سال ۱۹۹۰ میلادی فردی نظامی به نام رندی هتتریک در نیروی دریایی ارتش آمریکا این ورزش را با هدف افزایش قدرت بدنی، تعادل و تقویت استقامت هرچه تمام تر سربازان خود طراحی کرد. محدودیت مکانی و کمبود فضا مخصوصا روی کشتی، انجام ورزش های دیگر را کمتر امکان پذیر می کرد به همین دلیل و احساس نیاز به فعالیت بیشتر در نیروی دریایی باعث شد تا به ورزشی فکر کند که علاوه بر کم حجم بودن و قابل نصب بودن تجهیزات در هر مکانی، امکان استفاده در هر زمانی برای ورزشکار را نیز داشته باشد. Randy با استفاده از دو بند بافته شده ی چتر نجات و یک کمر بند قدیمی که هیچ گونه کشی در آن به کار نرفته بود که قابلیت نصب در هر جایی را داشت، ورزش "تی آر ایکس" را با صدها حرکت متنوع پایه گذاری کرد و در سال ۲۰۰۵ بعضی از حرکات این ورزش توسط متخصصین ورزشکار اصلاح شد اما پایه آن هیچ تغییری نکرد.



# معرفی و عملکرد تی آر ایکس

این ورزش زیرمجموعه ای از ورزش بدن سازی و فرم دهی است که بر روی عضلات کلی بدن (فول بادی) تاثیر می گذارد. تی آر ایکس، تمرینات مختلف را بر پایه ی دو نیروی اصلی موجود یعنی "جاذبه زمین" و "وزن بدن" طراحی کرده و توسط این ۲ ابزار کل بدن را تحت تاثیر خود قرار می دهد، به عبارت دیگر ورزش TRX نوعی از تمرینات معلق بر پایه وزن بدن می باشد. در حقیقت، وزن بدن در این ورزش، همان وظیفه وزنه ها در ورزش های دیگر را بر عهده دارد. تعادل، افزایش استقامت بدن، انعطاف پذیری، استحکام و ثبات بدنی از تاثیرات قابل توجه این ورزش است.



همانطور که گفته شد در این ورزش نیاز به بند از جنس بند چتربازی (بند های کشی مناسب این کار نیستند) و به علاوه دو عدد دستگیره و یک قلاب که در بالای بند قرار گرفته است دارید که بتوانید با استفاده از آن ها حرکات را انجام دهید. این بند ها تا وزن ۱۸۰ کیلو را تحمل می کنند و می توانند حرکات کششی و بسیار مناسبی بر روی بدن شما انجام دهند البته باید دقت داشته باشید که بند ها تراز باشند در غیر این صورت تعادل نخواهید داشت و به بدنتان آسیب می رساند. ورزش TRX برای تمام افرادی که قصد چربی سوزی برای لاغری و یا کسانی که قصد عضله سازی دارند (عضله سازی مناسب، نه عضلات حجیم مانند بدنسازان) تا تناسب اندام داشته باشند مناسب است زیرا دارای ۱۳۰۰ حرکت متفاوت بوده که همگی حرکات عضلات کل بدن شما را درگیر می کند.



برای شروع این ورزش لازم است تا بند های خود را به یک محل ثابت و محکم مثل سقف، دیوار، بارفیکس و یا اگر در محیط باز از آن استفاده می کنید به تنه درخت و یا هر سطحی که تکیه گاه امنی است متصل کنید. با توجه به نوع برنامه و به علت آویزان شدن از بند و حفظ تعادل، کالری زیادی بین ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری در یک جلسه تمرینی می سوزانید و به دلیل اینکه حرکات تی آر ایکس با سرعت بالایی طراحی شده می توانید بدن خود را گرم کرده و چابکی زیادی داشته باشید. همچنین در قسمت پایانی جلسه که باید بدنتان را سرد کنید از حرکات کششی استفاده کنید زیرا این حرکات، بدنی انعطاف پذیرتر را به شما هدیه می دهند. البته باید توجه داشته باشید که در هر نوع ورزشی، برنامه و رژیم غذایی مناسب می تواند شما را زودتر به هدفتان برساند.

به عنوان مثال : برای کسانی که قصد چربی سوزی دارند توصیه می شود قبل از ورزش قهوه تلخ بنوشند تا میزان متابولیسم و انرژی بدن بالاتر برود و یا بلافاصله بعد از تمرین که به آن زمان طلایی گفته می شود از آب کرفس که یکی از سبزیجات بسیار کم کالری است و می تواند به عنوان یک چربی سوز قوی عمل کند. همچنین با کاهش اشتها باعث کاهش وزن می شود استفاده کنند. اما کسانی که قصد عضله سازی دارند پیشنهاد می شود در زمان طلایی بعد از ورزش از مواد غذایی پروتئین دار مانند سینه مرغ، سفیده تخم مرغ آب پز، سیب زمینی آب پز، شیر ، ماست یونانی و ... استفاده کنند زیرا این پروتئین ها از واحدهای کوچکی بنام اسیدهای آمینه تشکیل شده اند و ساختار عضلانی را شکل می دهند. البته بهتر است برای گرفتن نتیجه بهتر و برنامه غذایی مناسب نسبت به نیازهای بدنتان با پزشک متخصص تغذیه و یا مربی ورزشی خود مشورت داشته باشید.

## چرا دستگاه تی آر ایکس برای خانم ها عالی است؟



وقتی ورزش trx را با سایر ورزش ها و تمرینات لاغری مقایسه می کنیم، به این نتیجه می رسیم که ورزش trx و لاغری فواید بسیاری برای خانم ها دارد. هدف خانم ها از ورزش به طور کلی لاغری و تناسب اندام است. این ورزش تمام بدن را درگیر می کند و باعث چربی سوزی و سوزاندن کالری می شود. و بدین ترتیب به شما کمک می کند تا علاوه بر اینکه راحت تر به بدن ایده آل خود برسید، بدنی قوی تر و سالم تر هم داشته باشید. فراموش نکنید که ورزش trx مقاومت بدن شما را بسیار بالا برده و به شما قدرت کنترل این مقاومت را خواهد داد. تمرینات تی آر ایکس به شما اجازه می دهد تا قدرت بدنی خود را به چالش بکشید و مرکز قدرت بدن خود را نسبت نوع چالش تغییر دهید.

ورزش تی آر ایکس، ورزشی کاملا اقتصادی است. شما نیازی به تهیه ماشین های گران بدنسازی نخواهید داشت. قیمت سازه این ورزش گران نیست و اگر امکان نصب آن را در خانه ندارید، می توانید تنها با تهیه کش آن و نصب آن به سقف یا در اتاق شروع به انجام این ورزش بکنید. برای انجام این ورزش شما حتی نیازی به تهیه دستکش یا کفش مناسب با این ورزش ندارید. شما می توانید هر نوع کفش و لباس ورزشی برای انجام تمرینات trx بپوشید.

# نگاهی خلاصه وار به TRX

## معضرات TRX

وقتی می‌خواهید یک ورزش را شروع کنید، باید علاوه بر دانستن فواید آن، با معضرات آن هم آشنا باشید. معضرات ورزش TRX به این معنی نیستند که شما حتماً با آنها مواجه خواهید شد. بلکه به این معنی هستند که در صورت زیاده روی یا درست انجام ندادن تمرینات TRX، ممکن است با این مشکلات مواجه شوید. کسانی قدرت بدنی ضعیفی دارند یا سابقه آسیب‌های مفصلی دارند، باید در قبال انجام این ورزش بسیار حساس باشند. این احتمال وجود دارد که کش‌های تی آر ایکس به بدن شما آسیب وارد کند. کسانی که سابقه ورزش کردن ندارند بهتر است این ورزش را انجام ندهند و با ورزش‌های سبک شروع کنند و پس از دستیابی به قدرت بدنی مناسب به سراغ این ورزش بروند.

طراحی سبک و کم حجم

بهبود، تعادل، انعطاف پذیری همه در یک ورزش

مزایای TRX

نصب آسان و راحت در هر زمان و مکان

تمام حرکات بدون نیاز به سایر وسایل

استفاده از وزن بدن و جلوگیری از خطر گرفتگی عضلات

درگیری کل بدن در تمام حرکات بطور هماهنگ

# تی آر ایکس بهتر است یا بدنسازی؟



کالج آمریکایی پزشکی ورزشی تحقیقات گسترده‌ای را روی این موضوع انجام داده. محققان این کالج ابتدا کار خود را با اندازه‌گیری مقاومت بدنی ۵۴ نفر بزرگسال شروع کردند. برای انجام این کار، آن‌ها از داوطلبان درخواست کردند تا تمرین پرس سینه را با بیشترین وزنه‌ای که می‌توانند تحمل کنند، برای ۵ بار انجام دهند و بعد از آن ۵ بار هم تمرین اسکات را انجام دهند.

Or



در مرحله بعد آن‌ها به طور تصادفی و به مدت هفت هفته، نیمی از داوطلبان را به انجام تمرینات تی آر ایکس و نیمی دیگر را به انجام تمرینات مقاومتی بدنسازی اختصاص دادند. آن‌ها نتایج بدست آمده را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول افراد جوان ۱۹ تا ۲۵ ساله و گروه دوم افراد من ۴۴ تا ۶۵ ساله و سپس مقاومت بدنی آن‌ها را به روش قبلی اندازه‌گیری کردند.

به طور کلی، گروهی که ورزش TRX را انجام داد از مقاومت بدنی بیشتری به گروهی تمرینات بدنسازی را انجام دادند بیشتر بود.



# ورزش تی آر ایکس بهتر است یا ایروبیک؟

همانطور که گفتیم، تی آر ایکس ورزشی از جنس ایروبیک به حساب می‌آید. اگرچه تمرینات تی آر ایکس قدرتی هستند اما به خوبی قلب شما را به کار می‌گیرند. اگر چندین وقت است که ورزش نکرده‌اید، می‌توانید از تمرینات ابتدایی ورزش TRX برای ساختن عضله و ماهیچه‌ها استفاده کنید و همزمان یک تمرین هوازی خوب مانند پیاده روی را برای رسیدن به تناسب اندامی عالی انجام دهید.

Or



## در کجا می‌توانم تی آر ایکس را انجام دهم؟



این روزها باشگاه‌های ورزش بسیاری هستند که طناب‌های تعلیق ورزش trx را دارند و بسیاری از آن‌ها حتی کلاس‌های اختصاصی این ورزش را برگزار می‌کنند. اما اگر دوست ندارید که عضو یک باشگاه ورزشی شوید، می‌توانید به راحتی طناب تی آر ایکس را خریداری کنید و آن‌ها را در هر نقطه از خانه یا حیاط خانه نصب و تنظیم کنید. جذابیت این ورزش در سادگی آن است. طناب‌های این ورزش قابل حمل هستند و می‌توانند به هر جایی متصل شوند. وسایل این ورزش فضای زیادی اشغال نمی‌کنند و به راحتی در کیف شما جا می‌گیرند. اگر از جمله کسانی هستید که به ورزش و بدنسازی علاقه دارید، می‌توانید حتی در سفر هم از فواید تی آر ایکس بهره ببرید.

# تمرینات TRX مناسب کدام دسته از افراد است؟



رشته تی آر ایکس بیشتر مناسب افراد ۲۰ تا ۴۵ سال است. در واقع برای انجام تمرینات TRX بدن باید قدرت و استقامت لازم برای تحمل فشار ناشی از تمرینات را داشته باشد.

در رابطه با تی آر ایکس افرادی که مبتدی هستند و توان جسمانی بالایی ندارند، بهتر است ابتدا با تمریناتی مثل پیلاتس شروع کنند و بعد از آشنایی با بعضی قواعد و اصول اولیه و با آمادگی بالاتر وارد رشته تی آر ایکس شوند تا بتوانند بهتر و آسان تر تمرین کنند.

تمرینات تی آر ایکس برای افرادی طراحی شده که در وضعیت متوسط و بالاتری از لحاظ قدرت بدنی و انعطاف پذیری قرار دارند، به یاد داشته باشید خالق این نوع تمرینات خود یک مامور دوره دیده نیروی دریایی آمریکا بوده است. توصیه ای که توسط مربیان با تجربه به متقاضیان این تمرینات ورزشی می شود این است که ابتدا یک جلسه در کلاس شرکت کنند و وضعیت بدنشان را بسنجند و با توجه به توان خودشان برای چند روز در هفته تمرین تصمیم گیری کنند. تمرینات TRX از جمله تمریناتی است که در صورت عدم رعایت اصول صحیح ورزشی، احتمال آسیب دیدگی طی انجام تمرینات بیشتر از سایر رشته های ورزشی است. این تمرینات نیازمند آمادگی جسمانی در سطح قابل قبولی است و افراد آماتور و کسانی که تازه تصمیم به ورزش کردن گرفته اند، بهتر است در انتخاب مربی خود دقت بسیار زیادی به خرج دهند. چرا که احتمال آسیب دیدگی های ورزشی و گرفتگی عضلات در گیر در هنگام انجام تمرینات با وجود مربی مجرب بسیار کمتر می شود.

در صورتیکه فردی مدت طولانی تمرین و فعالیت ورزشی نداشته باشد ۲ روز در هفته را برای شروع توصیه می کنیم ولی در صورتیکه فرد آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشد ۳ روز در هفته تمرین نتیجه بهتری خواهد داشت.

# با تشکر از توجه شما

تهیه : مهدی پیرپشته نریمانی  
پروژه تربیت بدنی ۱  
۱۳۹۹

