TRX®

Entraînement de base



Guide de démarrage rapide et d'entraînement

Fitness Anywhere
Make your body your machine®

Entraînement de base TRX®

TÉLÉCHARGEZ



Español Italiano
Deutsch Français

www.trxtraining.fr

Fitness Anywhere
Make your body your machine®

© 2009-10 Fitness Anywhere, Inc., San Francisco, Californie. Tous droits réservés.

TRX®, Suspension Trainer™, Suspension Training®, Suspension Anchor™ et le logo X-Globe sont des marques ou des marques déposées de Fitness Anywhere, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.

Tous droits réservés. Toute reproduction ou tout transfert, partiel ou complet, du présent guide est interdit sous quelque forme que ce soit par n'importe quel moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Pour obtenir des informations sur les réimpressions, contactez **info@fitnessanywhere.com**.

Avis de responsabilité
Les informations du présent guide sont fournies « telles quelles », sans garantie. Bien que toutes les précautions aient été prises lors de l'élaboration du présent guide, Fitness Anywhere ne peut être tenu responsable envers toute personne ou entité concernant toute perte ou tout dommage entraîné ou considéré comme ayant été causé directement ou indirectement par les instructions contenues dans le présent guide.

Fitness Anywhere, Inc.
1660 Pacific Avenue
San Francisco, CA 94109, États-Unis

www.fitnessanywhere.com

Bienvenue dans TRX® Suspension Training®

L'entraînement de base TRX vous présente les rudiments de l'exercice avec poids de corps TRX Suspension Training. Le présent guide vous fournit les outils dont vous avez besoin pour démarrer. Toutefois, avant de commencer, veuillez consulter les consignes de sécurité, ainsi que les consignes d'installation et de fixation. Elles vous indiquent comment configurer au mieux votre TRX, optimiser sa durée d'utilisation et vous entraîner en toute sécurité.

Ce programme vous permet d'améliorer votre force, votre équilibre, votre souplesse, et d'éliminer les graisses. C'est vous qui décidez de la difficulté de votre entraînement. Que vous soyez athlète professionnel ou que vous souhaitiez simplement retrouver la forme, l'équipement TRX vous aidera à atteindre vos objectifs.

Devenez membre de la dynamique communauté des utilisateurs TRX à l'adresse suivante : **www.community.fitnessanywhere.com**. Vous aurez alors accès à des entraînements de classe internationale, des conseils d'experts, une grande variété d'entraînements uniques, des compétitions et d'autres outils formidables ; le tout gratuitement !

Consignes de sécurité importantes

Lisez avec attention les instructions d'installation et d'utilisation fournies dans le présent guide.



Consultez votre médecin avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme.

Suivez les consignes suivantes pour optimiser la durée de vie de votre TRX. En cas de mauvais stockage ou de mauvaise utilisation, le TRX peut s'user de façon précoce, voire se casser, ce qui pourrait entraîner des blessures.



Protégez votre TRX des éléments extérieurs lorsque vous ne l'utilisez pas. Une exposition prolongée aux rayons du soleil, à l'humidité et à des températures extrêmes, chaudes ou froides, peut diminuer la résistance des composants en nylon et en métal.



Ne fixez pas votre TRX à un point de fixation doté de bords coupants (certaines poutres ou certains gonds de portes par exemple). Le frottement contre des bords coupants peut altérer ou sectionner le nylon.



Ne « sciez » pas votre TRX comme une poulie. L'effet de sciage entraîne une usure excessive de la boucle de stabilisation du TRX. Si le nylon, de couleur jaune, commence à apparaître au travers de la boucle de stabilisation noire, remplacez immédiatement votre TRX.

Avant chaque utilisation :



Examinez toujours votre TRX. N'utilisez jamais un TRX présentant des composants usés ou endommagés. Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. Vérifiez que la surface d'entraînement est plane et non glissante.



Veillez à utiliser un point de fixation solide et sûr, capable de supporter votre poids. Fixez-y correctement votre TRX et testez-le en tirant fort sur votre TRX.

Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures. L'utilisateur assume le risque de blessure et toute responsabilité résultant de l'utilisation de ce produit.

À bientôt et bon entraînement !

Consignes d'installation et de fixation du TRX®

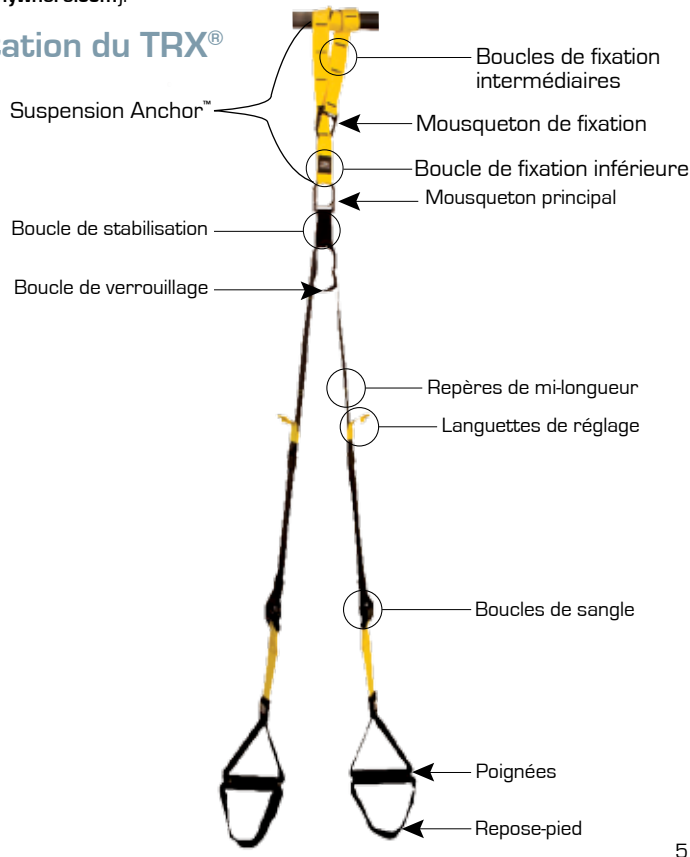
Vous pouvez utiliser le TRX® Suspension Trainer™ à l'intérieur ou à l'extérieur. Pour pouvoir réaliser une grande variété de mouvements, choisissez une zone d'entraînement mesurant 2,5 mètres de long et 2 mètres de large sur une surface plane et non glissante.





Fixez votre TRX à un point de fixation sûr et suffisamment solide pour supporter votre poids. Les poutres robustes, les supports de rangements de poids, les supports de sacs de frappes lourds, les barrières, les arbres, les grillages et les portes (avec accessoire TRX® Door Anchor™ en option) constituent des points de fixation adéquats. D'autres accessoires de fixation TRX peuvent correspondre aux besoins d'utilisateurs seuls ou de groupes d'utilisateurs (disponibles à l'adresse **www.fitnessanywhere.com**).

Présentation du TRX®



Comment fixer le TRX® ?

Choisissez un point de fixation sûr, situé entre 2 et 3 mètres du sol et suffisamment solide pour supporter votre poids.

1. Fixer le TRX à Suspension Anchor



Attachez le mousqueton principal à la boucle de fixation inférieure du Suspension Anchor™ jaune (juste en dessous de l'écusson TRX noir).



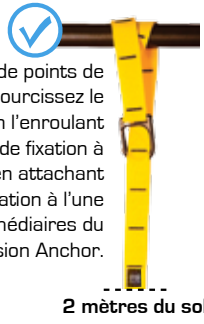
N'attachez PAS le mousqueton principal directement à l'une des boucles de fixation intermédiaires du Suspension Anchor, sans quoi vous risqueriez d'endommager les coutures.

2. Fixer Suspension Anchor à un point de fixation

Enroulez le Suspension Anchor autour de votre point de fixation autant de fois que nécessaire afin que le bas du Suspension Anchor se trouve à environ deux mètres du sol. Lorsque vous attachez l'équipement à des barres ou poteaux lisses, enroulez plusieurs fois le Suspension Anchor autour du support pour l'empêcher de glisser latéralement.



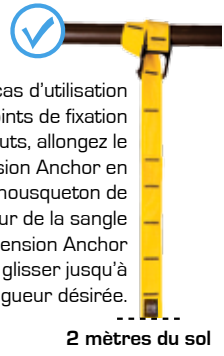
3. Régler la longueur du Suspension Anchor



• En cas d'utilisation de points de fixation plus bas, raccourcissez le Suspension Anchor en l'enroulant autour du point de fixation à plusieurs reprises, et en attachant le mousqueton de fixation à l'une des boucles intermédiaires du Suspension Anchor.

2 mètres du sol

OU



• En cas d'utilisation de points de fixation plus hauts, allongez le Suspension Anchor en attachant le mousqueton de fixation autour de la sangle jaune du Suspension Anchor et faites-la glisser jusqu'à obtenir la longueur désirée.

2 mètres du sol

N'attachez PAS le mousqueton de fixation à un autre endroit du TRX.

Comment raccourcir ou allonger le TRX® ?

Pour raccourcir, tenez une sangle du TRX. Ouvrez la boucle de cette sangle avec votre pouce et utilisez votre autre main pour saisir la languette de réglage jaune.

Dans le même mouvement, appuyez sur la boucle de sangle et poussez la languette de réglage le long de celle-ci (comme si vous vous serviez d'un arc et d'une flèche). Répétez la même procédure avec l'autre sangle.





Pour allonger, ouvrez simultanément les deux boucles de sangle et tirez la sangle vers le bas, en direction opposée au point de fixation.

Vérifiez que les sangles du TRX ne sont pas vrillées avant de les régler!

Comment placer ses pieds dans les repose-pieds du TRX® ?

Réglez la longueur du TRX de sorte que le bas des repose-pieds se trouve à mi-mollet ou à environ 20 cm du sol.

Position talons (pour les exercices sur le dos)

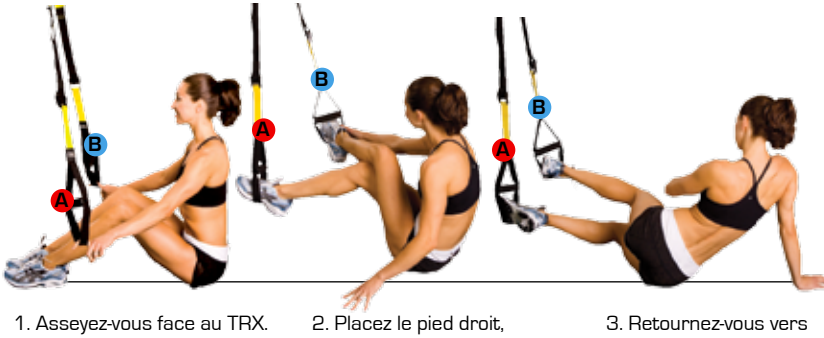


1. Asseyez-vous face au TRX et tenez chaque repose-pied entre le pouce et l'index.

2. Roulez en arrière et placez les deux talons en même temps dans les repose-pieds.

3. Appuyez vers le bas avec les talons et tendez les jambes.

Position doigts de pied (pour les exercices sur le ventre)



1. Asseyez-vous face au TRX.

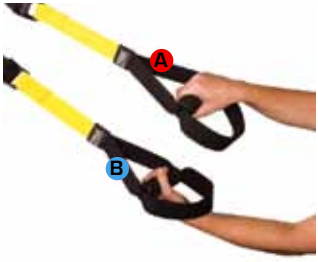
2. Placez le pied droit, pointe de pied en avant, dans le repose-pied gauche (A). Faites passer votre pied gauche au-dessus du pied droit et placez-le dans le repose-pied droit (B).

3. Retournez-vous vers la droite en position de gainage pour que vos pieds pivotent à l'intérieur des repose-pieds.

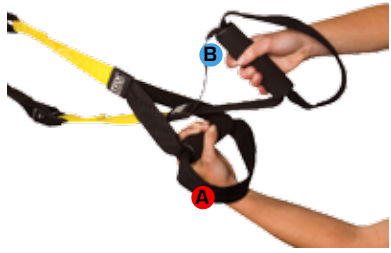


Comment configurer le TRX® en mode à une seule poignée ?

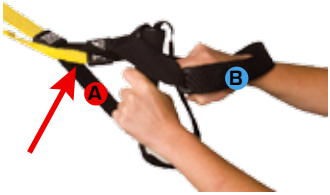
Pour réaliser des exercices d'un seul côté, configurez votre TRX en mode à une seule poignée.



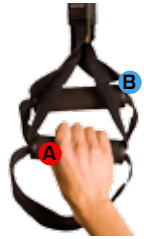
1. Tenez la poignée [A] au-dessus de la poignée [B].



2. Faites passer la poignée [B] à travers la sangle triangulaire de la poignée [A]. Changez de main.



3. Répétez la même procédure en faisant passer la poignée [A] à travers la sangle triangulaire de la poignée [B]. Changez de main.



4. Tirez la poignée [A] vers vous pour la verrouiller. Lorsqu'elles sont correctement configurées, les poignées doivent avoir l'aspect suivant : voir le DVD pour obtenir des consignes.

Comment ajuster le niveau de difficulté des exercices TRX ?

Modifier l'angle de votre corps

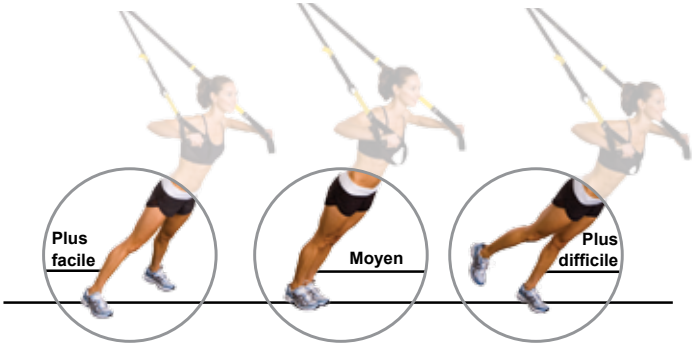
La plupart des exercices en position debout sont plus difficiles lorsque vous vous penchez davantage. Rapprochez les pieds du point de fixation pour accroître la difficulté (et inversement).



Comment ajuster le niveau de difficulté des exercices TRX® ?

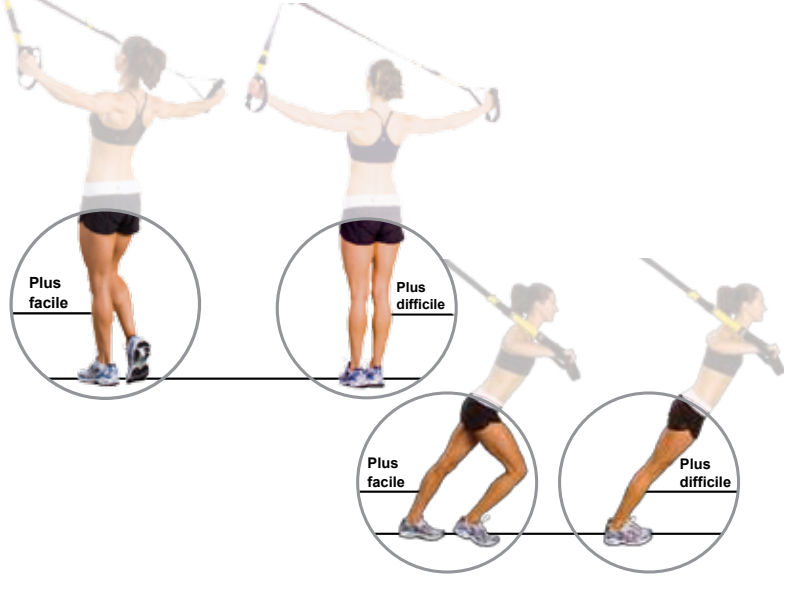
Élargir ou rétrécir votre base de soutien

Les exercices en position debout seront plus difficiles si vous rétrécissez votre base de soutien. Vous pouvez, par exemple, augmenter la difficulté d'un développé pectoral TRX en rapprochant vos pieds l'un de l'autre ou en tendant une jambe en avant, en arrière ou sur le côté (et inversement).



Décaler les pieds

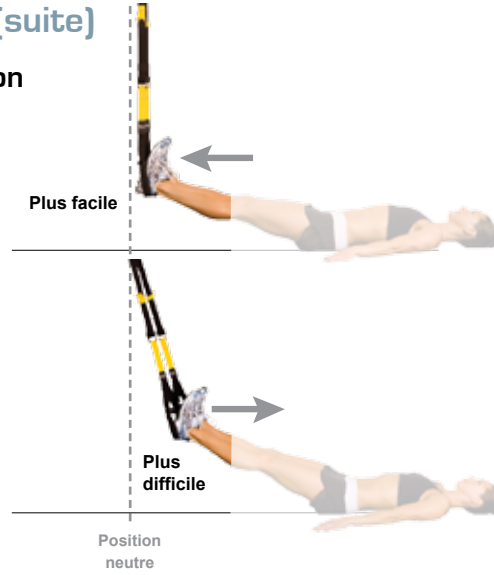
Certains exercices seront plus faciles si vous avancez légèrement un pied et faites reposer votre poids dessus. Par ailleurs, le fait de décaler vos pieds vous permet d'être plus stable.



Comment ajuster le niveau de difficulté des exercices TRX® ? (suite)

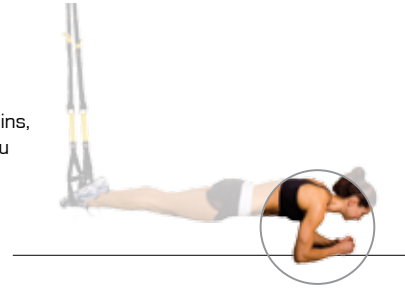
Changer votre position de départ

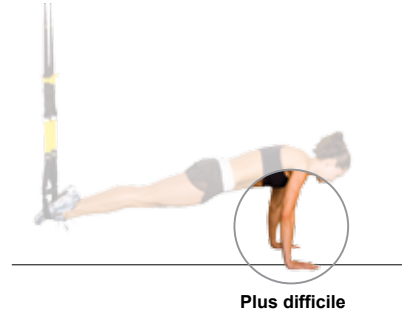
La plupart des exercices au sol seront plus difficiles si vous éloignez votre corps du point de fixation avant de commencer l'exercice (et inversement).



Élever ou abaisser votre centre de gravité

La plupart des exercices de gainage au sol seront plus faciles si vous vous tenez sur les avant-bras. Tenez-vous sur les mains, les bras tendus, pour augmenter le niveau de difficulté.

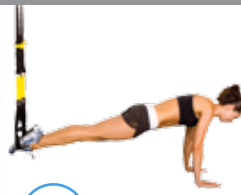




À faire et à ne pas faire

MAINTENIR UNE BONNE POSTURE





Utilisez vos abdominaux et pectoraux et veillez à toujours conserver vos hanches, épaules et oreilles alignées.

Incorrect | Correct

TOUJOURS GARDER LE TRX TENDU



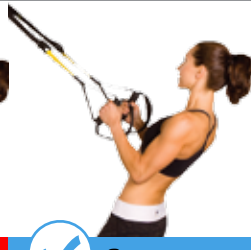


Les sangles du TRX ne doivent jamais être lâches pendant les exercices. Gardez toujours le TRX tendu.

Incorrect | Correct

ÉVITER L'EFFET DE SCIAGE





Le TRX n'est PAS une poulie. N'effectuez PAS de mouvements de sciage, sans quoi le TRX pourrait s'user prématurément. Exercez toujours la même pression sur les deux poignées.

Incorrect | Correct

ÉVITER LES FROTTEMENTS



Ne laissez pas les sangles frotter contre vos bras. Vous ne serez pas à l'aise et si vous stabilisez le TRX de cette façon, l'exercice est moins efficace. Déplacez vos mains vers le haut pour éviter les frottements.

Incorrect | Correct

Comment lire les icônes d'exercice ?

Longueur du TRX® recommandée

Pour chaque exercice, réglez la longueur du TRX comme décrit ci-dessous :

LONGUEUR LONG

Allongez entièrement le TRX de sorte que le bas des repose-pieds se trouve à environ 8 cm du sol.

LONGUEUR MI-MOLLET

Réglez le TRX de sorte que le bas des repose-pieds se trouve à mi-mollet, à environ 20 cm du sol.

MI-LONGUEUR

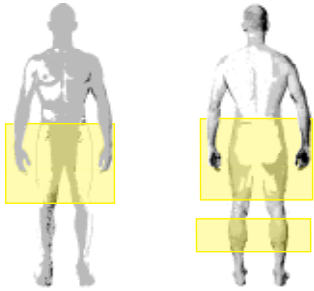
Réglez le TRX à mi-hauteur en plaçant les languettes de réglage jaunes au niveau des deux repères jaunes cousus au milieu de la sangle noire du TRX.

LONGUEUR COURT

Raccourcissez entièrement le TRX.

Cible principale :

Indique les zones du corps principalement utilisées pendant l'exercice.



Présentation du programme

L'entraînement de base TRX® a été conçu pour vous présenter les avantages de l'exercice avec poids de corps Suspension Training®. Vous allez faire l'expérience d'un entraînement fonctionnel de tout le corps au cours duquel vous contrôlez l'intensité des exercices. Il est très facile de régler le TRX et de passer d'un exercice à l'autre, ce qui vous permet ainsi de faire travailler tout le corps, de manière efficace et en 40 minutes seulement.

Prérequis
Bien que ce programme ait été conçu pour tous les niveaux, il s'adresse aux personnes actives, en bonne santé et ne souffrant d'aucune blessure.

La sécurité d'abord
Consultez un professionnel de la santé avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre entraînement. Lisez les consignes d'installation et d'utilisation pour vous assurer que le TRX est bien fixé avant de commencer les exercices. Examinez votre TRX avant chaque entraînement et remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures.

Consignes sur le programme
Pour chaque exercice, effectuez deux séries de 30 secondes (pour les exercices d'un seul côté, effectuez 30 secondes de chaque côté). Pour chaque série, choisissez des progressions d'exercice adaptées à votre niveau de forme. Les progressions d'exercices sont présentées dans ce guide par ordre de difficulté, des plus faciles aux plus difficiles. Faites une pause de 30 secondes après chaque série. Terminez chaque entraînement par la séquence de trois mouvements d'étirement.

Pour obtenir des résultats optimaux, effectuez cette séance d'entraînement deux à trois fois par semaine. Reposez-vous au moins 24 heures entre chaque séance.

Comment progresser
Vous pouvez rendre chaque entraînement aussi difficile que vous le souhaitez. Le présent guide et le DVD indiquent différentes progressions pour chaque exercice. Vous pouvez ainsi trouver le niveau de difficulté qui vous convient. Les instructions présentent également les postures à adopter pendant les exercices ainsi que des éléments de coaching de performance. Pour des résultats optimaux, entraînez-vous lorsque vous vous sentez en bonne forme physique.

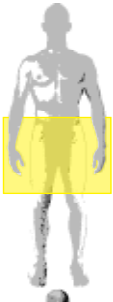
Une fois que vous vous serez familiarisé avec l'entraînement de base TRX, essayez les entraînements bonus que vous trouverez à l'intérieur de la boîte TRX. Le circuit d'endurance TRX se concentre sur l'endurance musculaire et la filière aérobie tandis que la puissance métabolique TRX met l'accent sur la puissance et la filière anaérobie. Ensemble, ils vous mèneront à des résultats d'un tout autre niveau.

Aller plus loin
Rejoignez la communauté. fitnessanywhere.com pour obtenir des conseils d'experts, consulter des entraînements gratuits, des vidéos en ligne, pour poser des questions et pour échanger des idées sur nos forums TRX. Découvrez les autres produits TRX Suspension Training et la grande variété de programmes d'entraînements spécialisés disponibles dans notre boutique en ligne.

Programme d'entraînement de base TRX®

1 Série de squats TRX

Cible principale :





• cuisses

Progression 1

Squat TRX

- Tenez-vous debout face au TRX, les bras légèrement fléchis sur les côtés
- Baissez le coccyx
- Gardez les genoux et les orteils alignés
- Revenez à la position de départ

Faites porter votre poids sur les talons



Progression 2

Squat TRX
avec saut

- Effectuez le même exercice en ajoutant un saut lors de la remontée



Progression 3

Squat TRX à une jambe

Jambes pliées



- Tenez-vous debout face au TRX, les bras légèrement fléchis sur les côtés
- Tendez la jambe droite en avant, le talon au sol
- Baissez le coccyx
- Revenez à la position de départ
- Effectuez une série complète puis recommencez sur l'autre jambe

Pour augmenter l'intensité, prenez moins d'appui sur le TRX

Progression 4

Squat TRX à une jambe

avec saut

- Effectuez l'exercice avec une jambe tendue au-dessus du sol
- Ajoutez un saut lors de la remontée



2 Série départ du sprinter TRX

Cible principale :



• bas du corps

Progression 1

Départ du sprinter TRX

Les deux pieds au sol

- Tournez le dos au TRX, passez le TRX sous les bras
- Reculez pour former un angle de 45°, effectuez une fente arrière avec la jambe droite
- Ramenez la jambe droite en avant et placez le pied droit à côté du pied gauche
- Effectuez une série complète puis recommencez sur l'autre jambe

Préservez l'alignement du corps tout au long du mouvement



Progression 2

Départ du sprinter TRX

Genou levé

- Effectuez l'exercice en levant et en avançant le genou de la jambe arrière

Pour augmenter la difficulté, stoppez le mouvement en position de « genou levé »

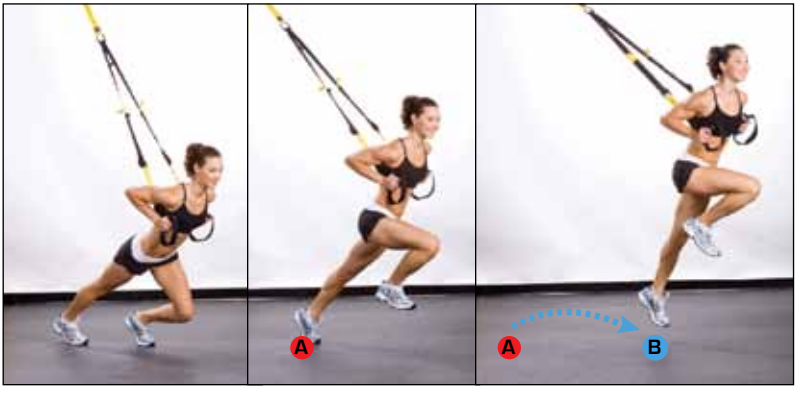


Progression 3

Départ du sprinter TRX

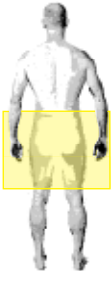
Avec double saut

- Effectuez l'exercice en finissant par un double saut : le premier vers l'avant, en vous réceptionnant sur la jambe avant, le second vers l'arrière pour revenir à la position de départ



3 Série d'ischio-jambiers TRX

Cible principale :



• cuisses

Progression 1
Flexion des ischio-jambiers TRX
Talons sous le point de fixation, hanches à plat



- Allongez-vous sur le dos, placez les talons dans les repose-pieds sous le point de fixation, gardez les hanches à plat et les bras sur les côtés
- Fléchissez les jambes de sorte que les talons se rapprochent des hanches
- Revenez lentement à la position de départ

Poussez les talons vers le bas tout au long du mouvement

Progression 2
Flexion des ischio-jambiers TRX
Talons sous le point de fixation, hanches relevées



- Effectuez l'exercice avec les talons sous le point de fixation et les hanches relevées

Ne reposez pas les hanches sur le sol entre les répétitions ; gardez les genoux à 90° et les hanches levées en haut du mouvement

Progression 3

Flexion des ischio-jambiers TRX

Les talons légèrement devant le point de fixation, les hanches et les bras levés

- Effectuez l'exercice avec les talons légèrement devant le point de fixation, les hanches et les bras levés



4 Série de rameurs TRX

Cible principale :



• haut du dos

Progression 1

Rameur dos TRX

Angle moyen, pieds décalés

- Tenez-vous face au TRX, les pieds décalés, bras tendus en avant et penchez-vous en arrière
- Ramenez la poitrine en avant, resserrez les muscles du dos
- Revenez à la position de départ

Changez de jambe avant au milieu de la série



Progression 2

Rameur dos TRX

Grand angle, pieds joints



- Effectuez l'exercice avec les pieds plus proches l'un de l'autre, et plus près du point de fixation

Gardez les épaules vers le bas et en arrière tout au long du mouvement et conservez les bras à 45° par rapport au corps en haut de chaque répétition

Progression 3

Rameur dos à un bras TRX

Angle moyen, pieds décalés



- Configurez le TRX en mode à une seule poignée
- Tenez-vous face au TRX, les pieds décalés, attrapez la poignée de la main gauche et tendez le bras gauche
- Penchez-vous en arrière, placez l'autre main sur la hanche
- Ramenez la poitrine en avant, resserrez les muscles du dos
- Revenez à la position de départ
- Effectuez une série complète puis recommencez avec l'autre bras

Changez de jambe au milieu de la série

Progression 4

Rameur dos à un bras TRX

Grand angle, pieds joints



- Effectuez l'exercice avec les pieds plus proches l'un de l'autre, et plus près du point de fixation

Utilisez vos abdominaux et pectoraux, et maintenez le corps droit

5 Série de développés pectoraux TRX

Cible principale :



• pectoraux

Progression 1

Développé pectoral TRX

Pieds décalés

- Tournez le dos au TRX, les pieds décalés, les bras tendus en avant
- Abaissez la poitrine comme pour effectuer une pompe
- Revenez à la position de départ

Changez de jambe avant au milieu de la série



Progression 2

Développé pectoral TRX

Pieds écartés



- Effectuez l'exercice avec les pieds plus écartés que la largeur des épaules

Levez légèrement les mains pour éviter que les sangles frottent sur les bras

Progression 3

Développé pectoral TRX

Jambe tendue sur le côté

- Effectuez l'exercice avec une jambe tendue sur le côté

Changez de jambe au milieu de la série



Progression 4

Développé pectoral TRX

Grand angle, pieds écartés

- Effectuez l'exercice avec un grand angle et les pieds plus écartés que la largeur des épaules



6 Série d'écartés deltoïdes TRX

Cible principale :

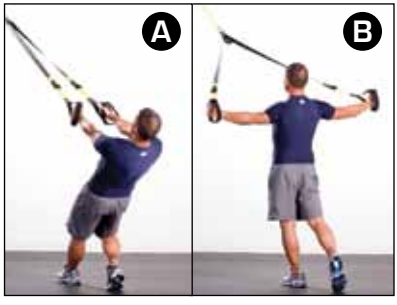


• haut du dos

Progression 1

Écarté deltoïde TRX en T

Pieds décalés



- Tenez-vous face au TRX, les pieds décalés, trouvez la position en T « finale » (image (B)) puis revenez en position de « départ » (image (A))
- Penchez le corps en avant en mettant les bras en T et déplacez le poids de la jambe arrière à la jambe avant ; gardez les yeux sur le point de fixation
- Gardez le TRX tendu tout au long du mouvement ; ne vous servez pas de votre élan
- Revenez à la position de départ

Changez de jambe avant au milieu de la série

- Pour augmenter l'intensité, marquez une pause en haut du mouvement

Progression 2

Écarté deltoïde TRX en T

Pieds légèrement décalés



- Effectuez l'exercice avec les pieds légèrement décalés

Changez de jambe avant au milieu de la série

Progression 3

Écarté deltoïde TRX en T

Pieds écartés

- Effectuez l'exercice avec les pieds plus écartés que la largeur des épaules



Progression 4

Écarté deltoïde TRX en T et Y

Pieds joints

- Effectuez l'exercice avec les pieds joints, alternez la position des bras entre les positions T et Y



7 Série de roll out TRX

Cible principale :



• abdominaux et pectoraux

Progression 1

Roll out TRX en position debout



- Tournez le dos au point de fixation, écartez les pieds à largeur d'épaules, tendez les bras en avant et penchez-vous dans le TRX
- Levez lentement les bras, tout en maintenant le corps aligné pendant que vous vous penchez
- Revenez à la position de départ

Ne pliez pas les bras

Progression 2

Roll out TRX en position à genoux

Dos au point de fixation



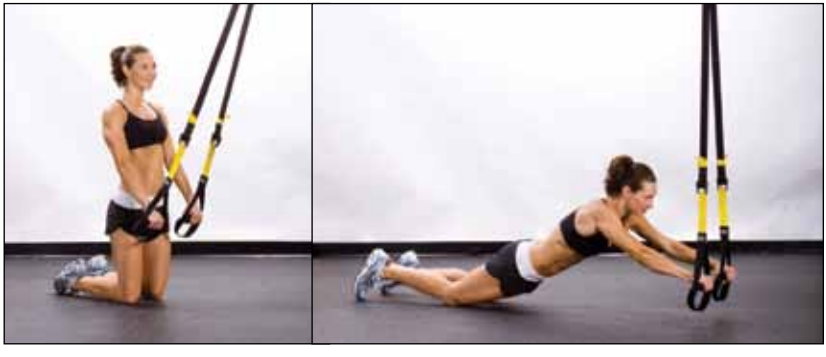
- Tournez le dos au point de fixation, agenouillez-vous les pieds sous le point de fixation, tendez les bras en avant
- Penchez-vous lentement en avant tout en gardant les bras tendus et le dos droit
- Revenez à la position de départ

Progression 3

Roll out TRX en position à genoux

Face au point de fixation

- Effectuez l'exercice face au point de fixation ; la position finale de la main doit se trouver directement sous le point de fixation



8 Série de gainage TRX

Cible principale :



• abdominaux et pectoraux

Progression 1

Gainage TRX

Sur les avant-bras





- Placez les pieds (les orteils vers le bas) dans les repose-pieds sous le point de fixation, les genoux et les avant-bras sur le sol
- Levez les genoux en position de gainage, maintenez la position

Maintenez le corps droit, ne baissez pas les hanches, ne cambrez pas le dos

Progression 2

Gainage TRX

Sur les mains





- Effectuez l'exercice en vous tenant sur les mains



Progression 3

Gainage oblique TRX

Sur un avant-bras



- Allongez-vous sur la hanche et l'avant-bras gauches, les orteils dans les repose-pieds sous le point de fixation, les jambes décalées, avec la jambe droite avancée
- Soulevez les hanches en position de gainage, maintenez la position
- Revenez à la position de départ
- Effectuez une série complète puis recommencez sur l'autre bras

Augmentez l'intensité en posant l'autre bras sur la hanche ou en le pointant vers le plafond

Progression 4

Gainage oblique TRX

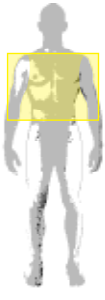
Sur une main

- Effectuez l'exercice sur une main



9 Série de crunch TRX

Cible principale :



• abdominaux et pectoraux

Progression 1

Crunch TRX

Sur les avant-bras



- Placez les pieds (les orteils vers le bas) dans les repose-pieds sous le point de fixation, mettez-vous en position de gainage sur les avant-bras
- Soulevez le coccyx et ramenez les genoux vers la poitrine
- Revenez à la position de départ

Progression 2

Crunch TRX

Sur les mains

- Effectuez l'exercice sur les mains



Progression 3

Crunch oblique TRX

Sur les avant-bras



- Placez les pieds (les orteils vers le bas) dans les repose-pieds sous le point de fixation, mettez-vous en position de gainage sur les avant-bras
- Soulevez le coccyx et ramenez les genoux vers le coude droit
- Revenez à la position de départ puis ramenez les genoux vers le coude gauche

Progression 4

Pompe atomique oblique TRX

Sur les mains



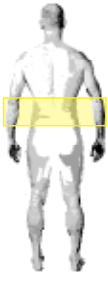
- Placez les pieds (les orteils vers le bas) dans les repose-pieds sous le point de fixation, mettez-vous en position de gainage sur les mains
- Soulevez le coccyx et ramenez les genoux vers le coude gauche
- Revenez à la position de départ puis faites une pompe
- Soulevez le coccyx et ramenez les genoux vers le coude droit
- Revenez à la position de départ puis faites une pompe

10 Série d'étirements TRX MI-LONGUEUR

Progression 1

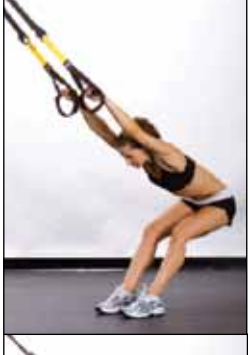
Étirement des lombaires TRX

Cible principale :



• lombaires









- Tenez-vous debout face au TRX, tendez les bras en avant
- Pliez les hanches et baissez le coccyx, les genoux légèrement fléchis, maintenez la position
- Tendez le genou gauche, tournez les épaules vers la gauche, maintenez la position
- Revenez au centre
- Tendez le genou droit, tournez les épaules vers la droite, maintenez la position
- Revenez au centre

Respirez profondément

- Gardez le dos à plat
- Pour augmenter l'intensité, penchez-vous vers la hanche de la jambe tendue lorsque vous vous étirez le quadriceps

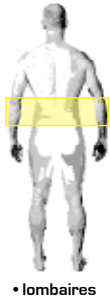
11 Série d'étirements TRX

MI-LONGUEUR

Progression 1

Étirement-torsion du torse TRX

Cible principale :



• lombaires









- Tenez-vous debout face au TRX, les bras tendus, croisez la jambe droite sur la jambe gauche, tournez les hanches vers gauche
- Abaissez la hanche gauche, laissez le torse et les bras tournés vers le TRX, maintenez la position
- Tournez la poitrine vers la gauche, maintenez la position
- Tournez la poitrine vers la droite, maintenez la position
- Revenez à la position de départ
- Changez de jambe et recommencez l'exercice

Respirez profondément

- Modifiez la position de votre corps pour relâcher les muscles raides

12 Série d'étirements TRX

MI-LONGUEUR

Progression 1

Étirement de la poitrine et du torse TRX

Cible principale :



• pectoraux ;
• épaules









- Tenez-vous debout dos au TRX, les bras en T, les pieds décalés
- Ramenez la poitrine en avant pour bien étirer la poitrine et les bras
- Levez le bras gauche au-dessus de la tête, tournez la poitrine vers la droite, retournez-vous, le regard sur la main droite
- Rentrez le bassin, levez le bras droit au-dessus de la tête, tournez la poitrine vers la gauche, retournez-vous, le regard sur la main gauche
- Revenez à la position de départ
- Changez de jambe et recommencez l'exercice

Respirez profondément

- Appuyez bien le talon de la jambe arrière sur le sol, pliez le genou et contractez le fessier de la jambe avant pour étirer le fléchisseur de la hanche et le mollet

Tableau d'exercices

Pour chaque série d'exercices, effectuez deux séries de 30 secondes (pour les exercices d'un seul côté, effectuez 30 secondes de chaque côté). Pour chaque série, choisissez les progressions d'exercice adaptées à votre niveau de forme. Les progressions d'exercices sont présentées dans ce guide par ordre de difficulté, des plus faciles aux plus difficiles. Faites une pause de 30 secondes après chaque série.

N°	Exercice
1	Série de squats TRX (deux séries de 30 secondes)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
2	Série sprinter TRX (deux séries de 30 secondes, une avec chaque jambe)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
3	Série d'ischio-jambiers TRX (deux séries de 30 secondes)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
4	Série de rameurs TRX (deux séries de 30 secondes)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
5	Série de développés pectoraux TRX (deux séries de 30 secondes)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
6	Série d'écartés deltoïdes TRX (deux séries de 30 secondes)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
7	Série de roll out TRX (deux séries de 30 secondes)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
8	Série de gainage TRX (deux séries de 30 secondes, une avec chaque jambe)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
9	Série de crunch TRX (deux séries de 30 secondes)
	Faites une pause de 30 secondes entre chaque série
10 11 12	Série d'étirements TRX