

HASŁO	TRX
WYMOWA	teeriks
DEFINICJA	«zestaw dwóch regulowanych taśm z uchwytyami, mocowanych do sufitu lub np. na drzewie, służących do treningu z wykorzystaniem masy własnego ciała»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	<i>rzecz. m rzeczowy, lp D. TRX-a, Ms. TRX-ie, lm M. TRX-y</i>
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>Wymyślono go na potrzeby żołnierzy z amerykańskiej elitarnej jednostki Navy SEALs, a idea, która za TRX-em stoi, była banalnie prosta: możliwość efektywnego treningu zawsze i wszędzie</i> (menshealth.pl). <i>Zaletą tej metody jest niezwykła mobilność. TRX-a można zabrać na wyjazd służbowy czy wakacje i przeprowadzić prosty trening, np. w hotelowym pokoju. Może zastępować w pełni wyposażone centrum fitnessu, może być również dodatkiem do innych form wysiłkowych – w tym treningu siłowego</i> (facet.onet.pl). <i>Chodzimy razem jeździć na rolkach, a wczoraj nawet byliśmy w parku ćwiczyć na TRX-ie i było bardzo fajnie, także polecam ten sposób treningu</i> (wizaz.pl). <i>TRX – brzmi jak nazwa statku kosmicznego, jednak pod tymi trzema literami kryje się prostota i skuteczność treningu w zawieszeniu, z którego początkowo korzystali tylko żołnierze amerykańskich jednostek specjalnych</i> (kinetic.com.pl). <i>TRX jest jednym z najnowocześniejszych urządzeń na polskim rynku fitness. Oprócz tradycyjnego zastosowania w treningu personalnym daje on możliwość przeprowadzenia zajęć dla kilkunastoosobowej grupy</i> (magra-fitness.pl).
DODATKOWE INFORMACJE	<ang. skrót od <i>Total Resistance eXercise</i> >
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
DATA	Rejestracja hasła: 11.06.2015, 20.26, ostatnia

aktualizacja hasła: 08.08.2015, 18.12

AUTOR

Paweł Ciach

REDAKTOR

Maciej Czeszewski