HASŁO	TRX
WYMOWA	teeriks
DEFINICJA	«zestaw dwóch regulowanych taśm z uchwytami, mocowanych do sufitu lub np. na drzewie, służących do treningu z wykorzystaniem masy własnego ciała»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	*rzecz. m rzeczowy, lp D.* TRX-a, *Ms.* TRX-ie, *lm M.* TRX-y
PRZYKŁADY UŻYCIA	*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* (menshealth.pl). *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* (facet.onet.pl). *Chodzimy razem jeździć na rolkach, a wczoraj nawet byliśmy w parku ćwiczyć na **TRX-ie** i było bardzo fajnie, także polecam ten sposób treningu* (wizaz.pl). ***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* (kinetic.com.pl). ***TRX** jest jednym z najnowocześniejszych urządzeń na polskim rynku fitness. Oprócz tradycyjnego zastosowania w treningu personalnym daje on możliwość przeprowadzenia zajęć dla kilkunastoosobowej grupy* (magra-fitness.pl).
DODATKOWE INFORMACJE	<ang. skrót od *Total Resistance eXercise*>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
DATA	Rejestracja hasła: 11.06.2015, 20.26, ostatnia

Copyright © Uniwersytet Warszawski
Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z art.17 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.
Teksty oraz zdjęcia zawarte w tym dokumencie nie mogą być publikowane bez wiedzy i zgody właściciela praw autorskich.

aktualizacja hasła: 08.08.2015, 18.12

AUTOR

Paweł Ciach

REDAKTOR

Maciej Czeszewski

Copyright © Uniwersytet Warszawski
Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z art.17 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.
Teksty oraz zdjęcia zawarte w tym dokumencie nie mogą być publikowane bez wiedzy i zgody właściciela praw autorskich.