

## **TRX**

Το **TRX** ή ιμάντες αιώρησης είναι ένα “πολυμηχάνημα” προπόνησης που έχει τη δυνατότητα μέσα από ένα μεγάλο εύρος ασκήσεων και εύκολα ρυθμιζόμενη ένταση να προσφέρει ενεργοποίηση και ενδυνάμωση του κορμού. Βελτιώνει τη μυϊκή συναρμογή και δίνει έμφαση στις μυϊκές ανισορροπίες (κοιλιακοί-ραχιαίοι, πάνω μέρος πλάτης, γλουτιαίοι). Απευθύνεται σε όλες τις κατηγορίες αθλουμένων, ικανοποιώντας τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής καθώς πρόκειται για λειτουργική προπόνηση.