

## Coluna do Dedé - TRX

### Coluna do Dedé

Postado em: 05/07/2017

O tema de hoje na Coluna do Dedé é o TRX. Você conhece esta modalidade? Sabe dos seus benefícios? E a sua história? Venha dar uma espiadinha e aproveite para saber um pouco mais sobre o TRX. #ColunadoDedé #TRX

Fundação Celepar  
Coordenação de Esportes

Coluna do Dedé

05 de julho de 2017, quarta-feira.

Boa tarde caros funcelinos, o assunto designado para a Coluna do Dedé de hoje é o TRX (Total-body Resistance Exercise), as siglas significam Exercício de Resistência de Corpo Inteiro. É usado um aparelho para realizar treinos em suspensão.

#### CAPÍTULO 10 - TRX

A origem do TRX era para treinar soldados da marinha americana, dentro de um exigente programa chamado de "Seals". Ele foi desenvolvido pois a marinha necessitava de um equipamento pequeno e que fosse fácil de ser transportado nos navios.

O TRX pesa pouco mais de um quilo, pode ser preso em qualquer estrutura fixa e precisa apenas que tenha um pequeno espaço à sua volta. O aparelho permite um grande número de exercícios, com a progressão do próprio treino. Foi criado também, para que os soldados em qualquer lugar que estivessem, conseguissem se exercitar, e assim manter uma condição física de excelência para enfrentar qualquer situação.

Astutos funcelinos estudos apontam que em uma sessão de TRX podemos queimar cerca de 300 a 600 calorias. O sistema TRX é importante no treino de força funcional, treino esportivo específico, treino de grupo indoor e outdoor, flexibilidade e reabilitação, alta competição, treino militar, fisioterapia, pilates, e outros.

Irei apresentar 3 exercícios básicos do TRX, nível iniciante no qual trabalham uma grande musculatura do nosso corpo:

Flexões de tronco TRX Esta é uma versão mais difícil de executar do que as típicas flexões de tronco que se realizam no chão. O aumento da dificuldade deve-se ao aumento da instabilidade que este tipo de sistema cria de forma intencional. Crucifixo TRX

Este é um exercício de isolamento para o peitoral, embora também trabalhe a parte anterior dos deltoides e devido à sua maior instabilidade, os abdominais e outros grupos muscular.

Remada TRX

Este é o melhor exercício para as costas que é possível realizar com os sistemas tipo TRX.

E vocês, o que acharam? Será que o TRX poderia ser a próxima modalidade da Coordenação de Esportes? Deixa seus comentários e sugestões em meu email: [terc.lang@funcel.org.br](mailto:terc.lang@funcel.org.br)  
Fico por aqui, um forte abraço.

André Lang  
Coordenação de Esportes