

TRX All Body Workout

FUNCTION • STRENGTH • CONTROL



UPPER • UPPER • UPPER • UPPER

TRX CHEST PRESS TRX チェストプレス



肩幅よりやや広げた状態で TRX を握り、身体を一直線に保ったまま前方に体力に応じて身体を傾けます。肘と肩が同じ高さになるように胸を下げ、その後体のバランスをコントロールし、戻ります。

TRX CHEST FLY TRX チェストフライ



手掌側が向かい合うように TRX を握り、身体を一直線に保ったまま前方に体力に応じて身体を傾けます。次に羽ばたくように両手を広げ身体の前傾を深くします。その後広げた両手を戻します。

TRX TRICEP EXTENSION TRX トライセプエクステンション



腕を前方に伸ばし TRX を握ります。体力に応じて身体の前傾を深くとります。この時身体を一直線にし腰部が曲がらないようにします。握った TRX をそのままの位置で固定し、腕を閉めたまま両肘を曲げながら身体の前傾を深くします。その後身体のラインを保ったまま元の姿勢に戻ります。

TRX FRONT SHOULDER RAISE TRX フロントショルダーレイズ



肩と手の高さと一緒に後方に身体を倒します。その時身体全体を一直線に保ちます。TRX をピンと張った状態のまま両手を挙上します。その後バランスを保ちながら最初のポジションに戻ります。

TRX REAR DELT FLY TRX リアデルトフライ



手掌が向き合うように TRX を握り体力に応じて身体を一直線に保ったまま後方に倒します。そのまま両手を大きく広げながら、身体を引き上げます。

TRX LOW ROW TRX ローロウ



手掌が向き合うように TRX を握り体力に応じて身体を一直線に保ったまま後方に倒します。身体が一直線の状態を維持しながら TRX を胸の位置にくるように、身体を引き上げます。

TRX BICEP CURL TRX ビセップカール



手掌が上になるように逆手に TRX を握り体力に応じて握り、身体を一直線に保ったまま後方に倒します。腕を閉めた状態で目の前の位置に手掌がくるように、身体を引き上げます。

TRX SPLIT SHOULDER RAISE TRX スプリットショルダーレイズ



順手に TRX を握り体力に応じて身体を一直線に保ったまま後方に倒します。片手を頭の上にもう一方の手をヒップの位置になるよう、身体を引き上げます。(左右)

LOWER • LOWER • LOWER • LOWER

TRX SINGLE LEG SQUAT TRX シングルレッグスクワット



片足立ちの姿勢にて TRX を握り身体を後傾します。もう一方の足を膝を伸ばし前方に上げます。その状態にてバランスを保ちながら片足にてスクワットします。(左右)

TRX SQUAT PLUS HIGH ROW TRX スクワットプラスハイロウ



順手に TRX を握り肘を伸ばした状態でしゃがみます。踵を床に押し付けるようにし、両手を胸に向かって引き上げながら立位の状態に戻ります。

TRX ROTATIONAL POWER PULL TRX ローテーションパワープル



TRX をシングルハンドモードにし片手に握り身体を後方に倒します。フリーな片手は床に触るようにします。ハンドルを持っている片手に身体をねじりながら引き上げフリーな片手はアンカーに向かって伸ばします。(左右)

TRX BALANCE LUNGE (WITH BOSE) TRX バランスランジ



胸の高さで TRX を握りバランスを保ちながら片足にて立ちます。背筋を伸ばしたまま屈曲位をとり、片方の足は後方に伸ばします。立位に戻る際後方に伸ばした足を前方に突き上げます。(左右)

TRX HAMSTRING BICYCLE TRX ハムストリングバイシクル



仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。身体全体が一直線になるように臀部を宙に浮かせます。その状態のまま、片足ずつ膝を胸に向かって引き上げます。(左右)

TRX HIP PRESS TRX ヒッププレス



仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。身体全体が一直線になるように臀部を宙に浮かせます。膝が 90 度に曲がるようにし、臀部を持ち上げます。この時膝から肩にかけて一直線になるように身体を浮かせます。

TRX HIP ABDUCTION TRX ヒップアブダクション



仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。身体全体が一直線になるように臀部を宙に浮かせます。両足をできるだけ大きく開脚させ、元に戻します。

TRX SINGLE LEG SIDE PLANK TRX シングルレッグサイドプランク



TRX をシングルハンドモードにし片肘を床に突いて腰を浮かし、横向きにて上方の足を TRX レッグシェイバーに入れます。もう一方の足は床に固定します。その状態にてバランスを保ちながら、床の置いた片足を上方の片足に付けます。(左右)

CORE • CORE • CORE • CORE

TRX SIDE PLANK TRX サイドプランク



TRX シングルハンドモードにし肘立ちの横向き姿勢になり、下方の足を TRX レッグシェイバーに、上方の足はフリーな状態でその上におきます。もう一方の手を上方に挙上し、臀部を宙に浮かせる体勢を維持します。または体力のある方は、片肘立ちではなく片足立ちにて同様の姿勢を維持します。(左右)

TRX SUSPENDED REVERSE PLANK TRX サスペンデッドリバースプランク



TRX レッグシェイバーに踵を入れ膝を伸ばし座ります。手は床に置き手指は臀部の方向に向け、臀部を上げ身体が肩からつま先まで一直線になるように身体を浮かせます。

TRX SUSPENDED CRUNCH TRX サスペンデッドクランチ



足の甲を TRX レッグシェイバーに入れ顔立て伏せの姿勢にて身体を一直線にします。臀部を上げながら両腕を胸に向かって引き上げます。

TRX RESISTED ROLLUP TRX レジステッドロールアップ



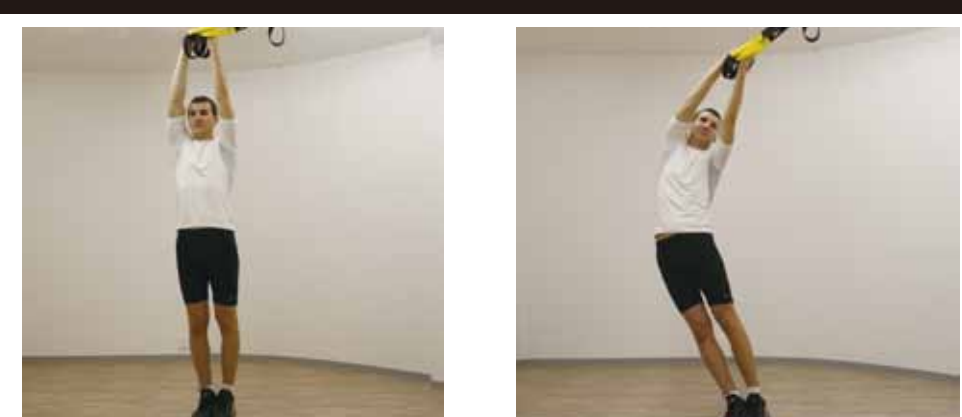
仰向けにて軽く膝を曲げ床と 45 度の角度になるように TRX を握ります。TRX を床の方向に強く押し付けるようにします。握った TRX を足の方向に押し付けながら上体を起こします。

TRX OBLIQUE LEG RAISE TRX オブliqueレッグレイズ



仰向けにて床と 45 度の角度になるように TRX を握り、TRX を床の方向に強く押し付けます。膝は伸ばし、床と直角になるまで上げ、その後、斜めに床につく手前まで下ろします。

TRX STANDING SIDEBEND TRX スタンディングサイドベンド



TRX シングルハンドモードにて横向きに立ち上方に上げた両手で握ります。身体が「くの字」になるように側方に傾けます。(左右)

TRX HIGH TORSO ROTATION TRX ハイトルソーローテーション



シングルハンドモードにて両手でねじり身体を後方に倒します。肘を伸ばしたまま身体を回転させるように両手を側方に挙上しながら身体を起こします。(左右)

TRX OVERHEAD BACK EXTENSION TRX オーバーヘッドバックエクステンション



順手に両手を挙上して TRX を握ります。臀部から後方に身体を引くように倒し、目の高さに手がくるようにします。この時身体が 90 度になるようにします。

TIPS • TIPS • TIPS • TIPS



TRX はフットポジション、バランス、コードの長さ、等、自重のかけ方を変化させる事により、運動負荷は大きく変化します。体力、目的に応じて選択してください。



エクササイズ時の注意



TRX のコードは常にまっすぐな状態でエクササイズを行ってください。



コードが身体にふれて曲がった状態での運動は禁止です。



ハンドルの高さは一定に、プリー運動はコードを傷めますので厳禁です。



腰を反らせすぎでのエクササイズは、腰を痛めますので注意してください。