



MEN'S HEALTH COACH



TRX : QUEL EXERCICE POUR QUEL RÉSULTAT ?

EN SEULEMENT 30 MINUTES, UNE SÉANCE DE TRX PERMET DE TRAVAILLER LE CORPS DANS SA GLOBALITÉ.

Bas du corps

Grâce aux TRX, vous allez pouvoir travailler d'une manière différente les classiques de la musculation au poids du corps.

Exemple : les squats. Prenez les sangles en mains, penchez-vous lentement en arrière tout en gardant les bras tendus, puis effectuez une série de 10 squats. Les sangles permettent de maintenir une belle posture et l'équilibre dans le mouvement. Résultat : un travail beaucoup plus efficace, notamment au niveau du renforcement du bassin et de la stabilité des hanches. Idéal pour tous les sports d'endurance (running, natation, vélo...) mais aussi pour les disciplines latérales (tennis, squash, golf).

Haut du corps

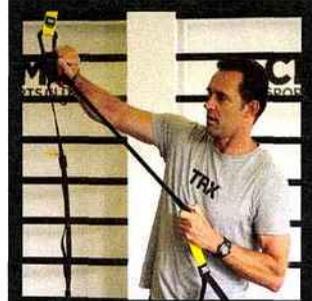
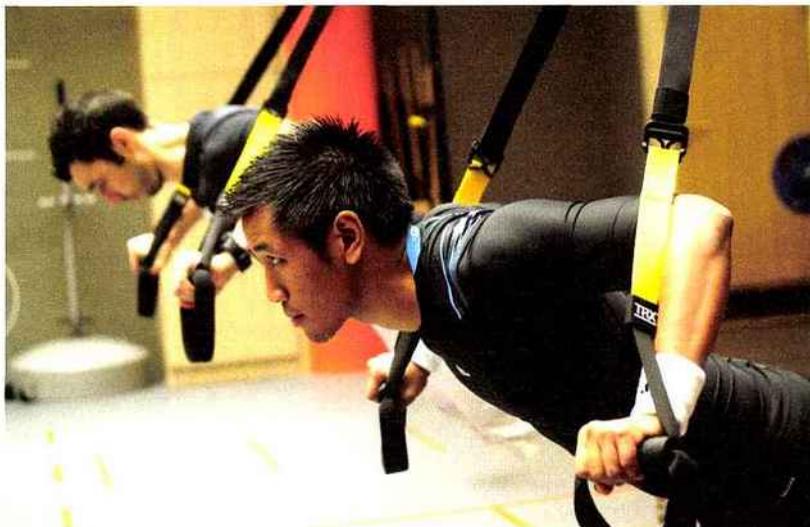
Les TRX permettent une inclinaison qui correspond au poids du corps.

Exemple : le rowing. Positionnez un pied derrière l'autre, penchez-vous lentement en arrière tout en gardant les bras tendus, puis effectuez 10 répétitions de tirage poitrine en écartant les sangles. À la différence d'une machine, les TRX permettent de mixer les axes. De plus, le fait de travailler avec la tête dans l'espace permet de renforcer les muscles du cou.

Abdos, gainage et lombaires

Là encore, un classique de la musculation. Seulement, avec les TRX, cet exercice prend une tout autre dimension. Attention, ça brûle !

Exemple : la planche. En position de planche, sur les coudes et la tête dans le prolongement du corps, positionnez vos chevilles dans les sangles, puis maintenez la position pendant 30 secondes. Ramenez ensuite les genoux vers la poitrine, puis revenez à la position de départ. Effectuez 10 répétitions. Excellent pour un travail en profondeur et pour renforcer la stabilité.



TROIS QUESTIONS À Randy Hetrick, le concepteur du TRX

COMMENT AVEZ-VOUS IMAGINÉ CE CONCEPT ?

J'ai passé près de quinze ans dans les forces spéciales américaines de l'US Navy, et c'est lors d'une mission à l'étranger où il n'y avait aucun moyen de s'entraîner que j'ai eu cette idée. J'ai attaché des sangles de parachute à un arbre et j'ai commencé à me pendre aux sangles. J'ai alors découvert qu'en utilisant la résistance du poids de son corps, on pouvait travailler l'ensemble des muscles par des exercices de force et de poussée. Voilà comment est né le prototype TRX Suspension Trainer. Aujourd'hui, j'ai identifié plus de 300 exercices possibles avec TRX.

À QUI S'ADRESSE VOTRE MÉTHODE ?

J'ai créé cet outil pour répondre à un besoin précis, en l'occurrence celui de l'entraînement des militaires en mission. Mais très vite, cela s'est élargi au grand public, et ce, quel que soit le niveau de condition physique : du sportif amateur et occasionnel aux athlètes de haut niveau. Michael Phelps et le quarterback américain Drew Brees en sont fans ! C'est également un carton auprès des séniors américains, qui plébiscitent cette technique pour retrouver souplesse, équilibre et mobilité. Jamais je n'aurais pensé qu'un jour cette innovation deviendrait un tel succès.

QU'EST-CE QUI FAIT LA PARTICULARITÉ DU TRX ?

Cela sollicite tous les muscles en même temps. Tous les muscles profonds travaillent en permanence, on ne travaille pas de manière isolée. Même en ciblant spécifiquement les abdos, grâce aux sangles, on renforce aussi les fessiers, l'équilibre, la souplesse, la proprioception... La suspension fait que l'on travaille bien plus en profondeur. C'est aussi pour ça que c'est très efficace. Il n'y a pas de limite dans le mouvement.

Infos pratiques : TRX Lean, TRX Fit et TRX Strong seront proposés dès septembre 2014 dans les clubs du réseau CMM Sports Club. À cette occasion, les espaces training de plusieurs clubs sont renouvelés, à l'exemple du nouveau Waou Bercy, qui accueille un bridge Queenax, portique multifonction permettant plusieurs utilisations : TRX, pole dance, boxe...