



- Fejlődj a TRX-szel!
- Tedd le a vizsgát!
- Légy büszke!

A Vizsgák menete

Vizsgára jelentkezni és az aktuális vizsgákról tájékozódni a www.trxinfo.hu oldalon lehet.

A vizsgán a Master trainer és egy TRX Instruktor hitelesíti, hogy a jelentkezők szabályosan hajtják-e végre a gyakorlatokat.

A három TRX Force szintet lépésenként kell teljesíteni, egyszerre több lépcsőfokot ugrani nem lehet.

A vizsga díja 4500 Ft, amit a vizsga helyszínén kell a vizsgáztató edzőknek fizetni.



Aki teljesíti a próbát TRX® FORCE 3 szintre léphet és jogosult a FORCE 2 póló viselésére.

A **2. próba** az erő-állóképességeket és a kitartásotokat veszi igénybe. Helyes technikával idő limitre kell 5 kört teljesíteni. Fontos, hogy az utolsó körben is csak a technikailag tökéletes gyakorlatokat fogadjuk el.

Ffi erőpróba gyakorlatok és követelményrendszer:

5 gyakorlatból kell 5 kört teljesíteni 13:00 percen belül.

Gyakorlatok:

Atomic oblique push up 12 db - fekvőtámasz térdhúzással középre és oldalra is. Középre kell kezdeni, majd bal, közép és jobb oldal jön, ezt a kört háromszor kell megismételni.

Helyes végrehajtás: végig feszített test, az alsó végtagokban a vállövnek legalább a könyök vonaláig le kell érni, a felső végtagokban a térdeket legalább a csípő vonaláig be kell húzni.

Suspended Supine Pull-through 12 db - "hinta". Sarok beakasztva a TRX-be, ülőtartásból kell csípőtólásokat végezni.

Helyes végrehajtás: az alsó végtagokban a csípőt legalább a karok vonaláig kell behúzni, a kitolásnál pedig a törzsnek és a lábaknak párhuzamosnak kell lenni a talajjal.

Hip Press 12 db - csípő tolás. Sarok a TRX-be akasztva, hanyatt fekvésből kell csípőtólásokat végezni.

Helyes végrehajtás: kiinduló helyzetnél a térdnek a csípő fölött kell lennie (térd derékszögben hajlítva), minden további ismétlést innen kell indítani, a végtagokban a combnak és a törzsnek egy egyenesre kell kerülnie.

Low row 12 db - mélyevezés. A szár teljesen rövid, lábtámasz a felfüggesztés alatt.

Helyes végrehajtás: alsó végtagokban a karok nyújtva, tenyerek lefelé néznek, felső végtagokban a csuklónak hozzá kell érni a mellkashoz, a tenyerek egymással szembe fordulnak. Végig teljesen feszített a test, csípő nem eshet be.

TRX skate 12 db - korcsolyázó szökdelés. Jobbról balra, 1 m széles sáv fölött kell átugrani.

Helyes végrehajtás: mindig a felfüggesztéstől távolabbi láb az ugró láb, a másik mögötte keresztbe lendül, folyamatos átugrás egyik oldalról a másikra.

Női erőpróba gyakorlatok és követelményrendszer:

5 gyakorlatból kell 4 kört teljesíteni 7:00 percen belül.

Gyakorlatok:

Atomic oblique push up 8 db - fekvőtámasz térdhúzással középre és oldalra is. Középre kell kezdeni, majd bal, közép és jobb oldal jön, ezt a kört kétszer kell megismételni.

Helyes végrehajtás: végig feszített test, az alsó végtagokban a vállövnek legalább a könyök vonaláig le kell érni, a felső végtagokban a térdeket legalább a csípő vonaláig be kell húzni.

Suspended Supine Pull-through 8 db - "hinta". Sarok beakasztva a TRX-be, ülőtartásból kell csípőtólásokat végezni.

Helyes végrehajtás: az alsó végtagokban a csípőt legalább a karok vonaláig kell behúzni, a kitolásnál pedig a törzsnek és a lábaknak párhuzamosnak kell lenni a talajjal.

Hip Press 8 db - csípő tolás. Sarok a TRX-be akasztva, hanyatt fekvésből kell csípőtólásokat végezni.

Helyes végrehajtás: kiinduló helyzetnél a térdnek a csípő fölött kell lennie (térd derékszögben hajlítva), minden további ismétlést innen kell indítani, a végtagokban a combnak és a törzsnek egy egyenesre kell kerülnie.

Low row 8 db - mélyevezés. A szár teljesen rövid, lábtámasz a felfüggesztés alatt.

Helyes végrehajtás: alsó végtagokban a karok nyújtva, tenyerek lefelé néznek, felső végtagokban a csuklónak hozzá kell érni a mellkashoz, a tenyerek egymással szembe fordulnak. Végig teljesen feszített a test, csípő nem eshet be.

TRX skate 8 db - korcsolyázó szökdelés. Jobbról balra, 1 m széles sáv fölött kell átugrani.

Helyes végrehajtás: mindig a felfüggesztéstől távolabbi láb az ugró láb, a másik mögötte keresztbe lendül, folyamatos átugrás egyik oldalról a másikra.