



TRX懸吊式阻抗訓練

UCL

申報組 林子庭



甚麼是TRX?

TRX 全名是
Total Body Resistance
Exercise由前美國海軍海豹
突擊隊 Navy Seal 的指揮官
Randy Hetrick 開發，目的
是讓軍人在何時何地都可以
鍛鍊體格



TRX的原理是甚麼？

- TRX透過你自身的重量作為阻力，並讓你調整尼龍帶的長短去改變肌肉訓練的角度以訓練肌肉的強度、穩定性和靈活性。



TRX訓練的優點?

- 安全
- 有效加強運動表現
- 方便輕巧
- TRX和一般負重訓練不同，TRX只是運用自身重量，所以基本上是適合所有性別和年齡的人士
- 對心肺能力、全身肌群的平衡和協調都有助益



圖片來源<https://www.powerhouse-fitness.co.uk/trx-duo-trainer-long.php>

TRX常練的5個基本動作

- 1.胸推 (Chest Press)



圖片來源

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70721>

2.划船 (Low Row)



圖片來源

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70721>

3. 深蹲 (Squat)



圖片來源

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70721>

4.後踩弓箭步（ Step back lunge ）



圖片來源

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70721>

5.側跨弓箭步 (Step side lunge)



圖片來源

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70721>



Thank You