

TRX[®]

Entrenamiento básico



Guía de inicio y ejercicios



Fitness Anywhere

Make your body your machine[®]



Pautas de seguridad importantes

Lea con cuidado todas las instrucciones de instalación y uso que se ofrecen en esta guía.



Consulte a su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios.

Siga estas pautas para maximizar la vida útil de su TRX. El almacenamiento o uso inadecuado puede producir un desgaste prematuro y una posible ruptura del TRX, lo que podría derivar en lesiones.



Proteja al TRX de los elementos de la naturaleza cuando no está en uso. La exposición prolongada al sol, la humedad y el calor o frío extremos pueden debilitar los componentes de nylon y de metal.



No sujete el TRX a un punto de anclaje con bordes cortantes (por ejemplo, algunas vigas por encima de la cabeza o bisagras de puertas). El roce con un borde cortante debilitará o cortará el nylon.



No realice "movimientos oscilantes" con el TRX como lo haría con una polea. La oscilación causará un desgaste excesivo del bucle estabilizador del TRX. Si el nylon de color amarillo comienza a verse a través del bucle estabilizador negro, reemplace el TRX inmediatamente.

Antes de cada uso, realice siempre lo siguiente:



Inspeccione su TRX. No utilice un TRX con componentes desgastados o dañados. Reemplace los componentes desgastados o dañados de forma inmediata. Asegúrese de que la superficie de entrenamiento sea plana y antideslizante.



Asegúrese de usar un punto de anclaje resistente y seguro que pueda soportar el peso de su cuerpo. Ajuste firmemente el TRX al punto de anclaje y haga una prueba de impacto tirando bien fuerte del TRX.

Si no se siguen estas pautas, se pueden sufrir lesiones. El usuario asume el riesgo de lesión y toda la responsabilidad que resulte del uso de este producto.

¡Cuidese y entrene seguro!

¿Cómo acorto o alargo el TRX®?

Para acortarlo, sostenga una correa del TRX. Apriete la hebilla de leva de esa correa con el dedo pulgar y sujete la presilla de ajuste amarilla con la otra mano.

Apriete la hebilla de leva y empuje la presilla de ajuste a lo largo de la correa (como si estuviera usando un arco y una flecha) en forma simultánea. Haga lo mismo con la otra correa.



Para alargarlo, presione ambas hebillas de leva al mismo tiempo y tire hacia abajo, en dirección opuesta al punto de anclaje.



Asegúrese de que las correas del TRX no estén torcidas antes de ajustarlas!

¿Cómo coloco los pies en los estribos del TRX®?

Ajuste la longitud del TRX para que la parte inferior de los estribos quede a media pantorrilla o a una distancia de 8" (20 cm) del suelo.

Talones hacia adentro (para los ejercicios boca arriba)

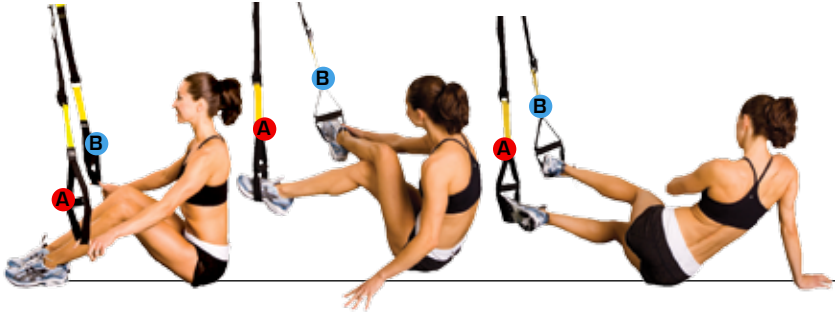


1. Siéntese frente al TRX y sostenga cada estribo con el dedo pulgar y el dedo índice.

2. Gire su cuerpo hacia atrás y coloque ambos talones en los estribos al mismo tiempo.

3. Presione hacia abajo con los talones y extienda las piernas.

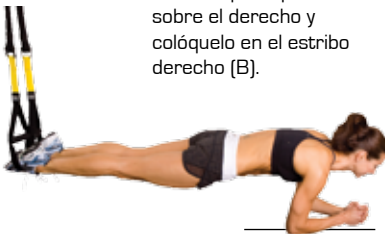
Dedos de los pies hacia adentro (para los ejercicios boca abajo)



1. Siéntese de frente al TRX.

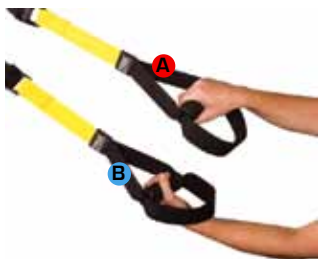
2. Coloque el pie derecho, primero los dedos, en el estribo izquierdo (A). Cruce el pie izquierdo sobre el derecho y colóquelo en el estribo derecho (B).

3. Gire su cuerpo hacia la derecha hasta alcanzar una posición de plancha y deje que los pies giren dentro de los estribos.



¿Cómo establezco el modo de un sólo agarre en el TRX® ?

Para realizar ejercicios unilaterales, convierta el TRX al modo de un sólo agarre.



1. Sostenga el agarre [A] sobre el agarre [B].



2. Pase el agarre [B] a través de la banda triangular del agarre [A]. Cambie de manos.



3. Haga lo mismo pasando el agarre [A] a través de la banda triangular del agarre [B]. Cambie de manos.



4. Tire el agarre [A] hacia usted para trabarlo. Si los agarres están configurados correctamente, deben verse así. Consulte el DVD si necesita ayuda.

¿Cómo cambio la intensidad de los ejercicios en el TRX?

Modifique el ángulo corporal

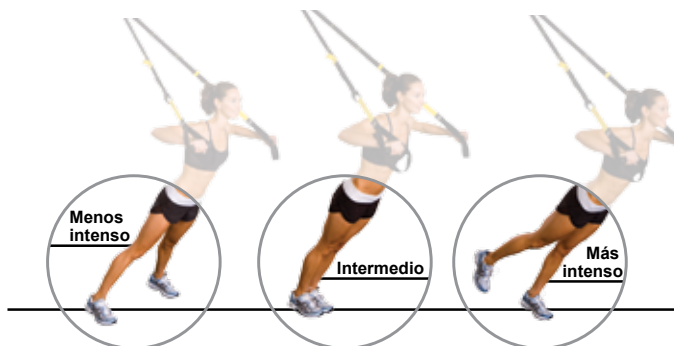
Para que la mayoría de los ejercicios de pie sean más intensos, aumente el ángulo corporal. Mueva sus pies hacia el punto de anclaje para aumentar el desafío (y viceversa).



¿Cómo cambio la intensidad de los ejercicios en el TRX®?

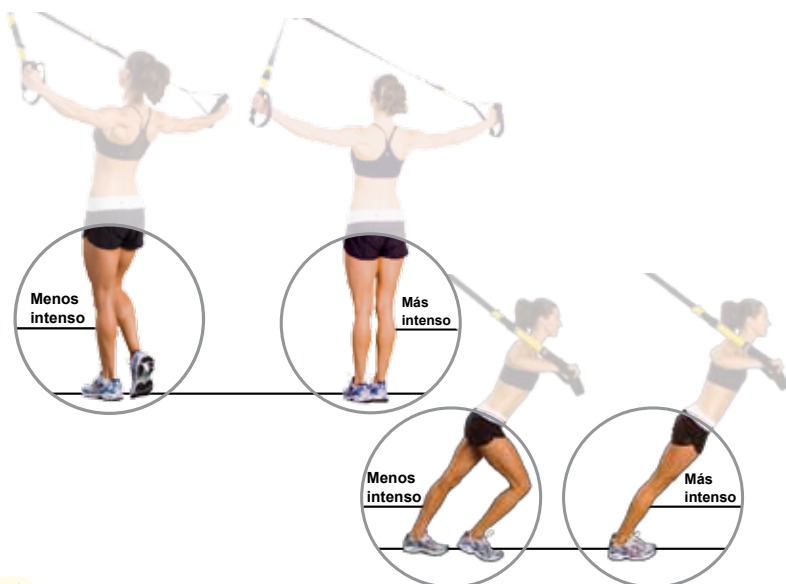
Amplíe o contraiga la base de apoyo

Para que la mayoría de los ejercicios de pie sean más intensos, contraiga la base de apoyo. Por ejemplo, puede aumentar la dificultad del TRX Press de pecho si junta los pies o extiende una pierna hacia adelante, hacia atrás o hacia fuera [y viceversa].



Pies en posición de compensación

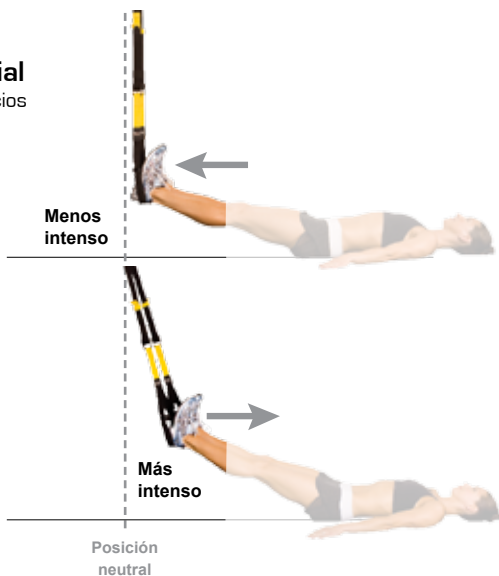
Para que algunos ejercicios de pie sean menos intensos, lleve un pie ligeramente hacia adelante y úselo para sostener su peso corporal. La posición de compensación también le proporcionará mayor estabilidad.



¿Cómo cambio la intensidad de los ejercicios en el TRX®? (continuación)

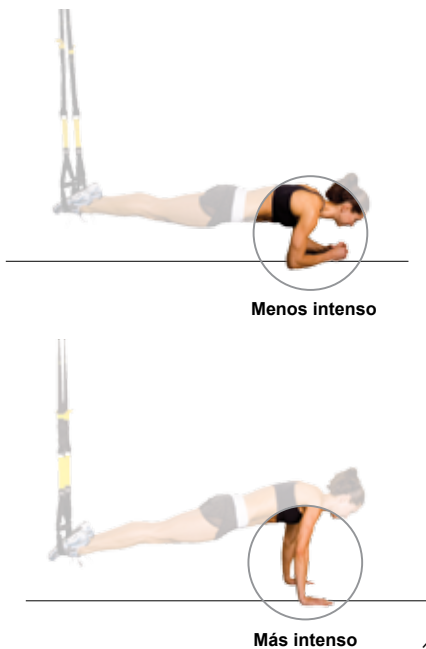
Cambie su posición inicial

Para que la mayoría de los ejercicios en el piso sean menos intensos, aleje el cuerpo del punto de anclaje antes de empezar el ejercicio (y viceversa).



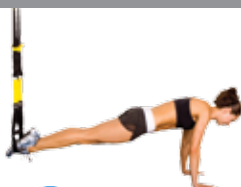
Suba o baje el centro de gravedad

Para que la mayoría de los ejercicios en el piso en posición de plancha sean menos intensos, sostenga su cuerpo con los antebrazos. Cuando sostiene su cuerpo con las manos y los brazos extendidos, el desafío aumenta.



Qué hacer y qué no hacer en el TRX®

MANTENGA UNA BUENA POSTURA



Contraiga la sección media y mantenga las caderas, los hombros y las orejas alineados todo el tiempo.

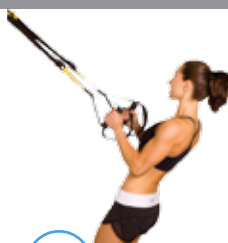


Incorrecto



Correcto

MANTENGA LA TENSIÓN EN EL TRX



Las correas del TRX jamás deben aflojarse durante los ejercicios. Mantenga la tensión en el TRX en todo momento.

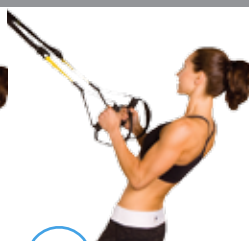
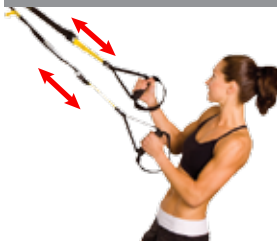


Incorrecto



Correcto

EVITE LA OSCILACIÓN



El TRX NO es una patea. NO realice movimientos oscilantes para evitar un desgaste prematuro del TRX. Mantenga la misma presión en ambos agarres en todo momento.



Incorrecto



Correcto

EVITE EL ROCE



Evite el rozamiento de las correas con sus brazos. El ejercicio es incómodo y menos efectivo si estabiliza el TRX de esta forma. Coloque las manos más arriba para evitar el rozamiento.



Incorrecto



Correcto

Cómo interpretar los símbolos de los ejercicios

Longitud del TRX® recomendada

Para cada ejercicio, ajuste la longitud del TRX según se describe a continuación:

LONGITUD LARGA

Extienda por completo el TRX para que la parte inferior de los estribos quede a 3" (8 cm) del suelo.

LONGITUD MEDIA PANTORRILLA

Ajuste el TRX para que la parte inferior de los estribos quede a media pantorrilla, aproximadamente a 8" (20 cm) del suelo.

LONGITUD MEDIA

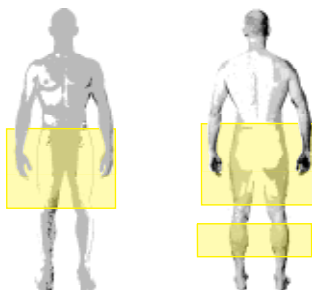
Ajuste el TRX a una longitud media colocando la presilla de ajuste amarilla sobre las marcas dobles amarillas cosidas en el medio de la correa negra del TRX.

LONGITUD CORTA

Acorte por completo el TRX.

Objetivo principal:

Indica la zona corporal involucrada principalmente en este ejercicio.

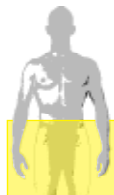


TRX® Programa de entrenamiento básico

1

TRX Series de sentadilla

Objetivo principal:



• Parte superior de la pierna

Progresión 1 TRX Sentadilla

- De pie frente al TRX, con los codos doblados a los costados
 - Baje el coxis hacia el piso
 - Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies.
 - Regrese a la posición inicial
- 💡 Mantenga el peso sobre los talones



Progresión 2 TRX Sentadilla con salto

- Realice el ejercicio con un salto en la parte superior del movimiento



Progresión 3

TRX Sentadilla a una sola pierna

Pierna doblada



- De pie frente al TRX, con los codos doblados a los costados
- Extienda la pierna derecha hacia adelante; mantenga el talón sobre el piso
- Baje el coxis hacia el piso
- Regrese a la posición inicial
- Realice la serie completa, luego, repita con la otra pierna



Para aumentar la intensidad, use un agarre más suave en el TRX

Progresión 4

TRX Sentadilla a una sola pierna

Con salto



- Realice el ejercicio con la pierna libre extendida y elevada
- Agregue un salto en la parte superior del movimiento

2 TRX Series de inicio de velocista

Progresión 1

TRX Inicio de velocista Ambos pies en el piso

Objetivo principal:



• Parte inferior del cuerpo

- De espalda al TRX, con el TRX bajo los brazos
- Camine hacia atrás en un ángulo de 45°, dé un paso hacia atrás en tijera con la pierna derecha
- Lleve la pierna derecha hacia adelante y coloque el pie derecho junto al pie izquierdo
- Realice la serie completa, luego, repita con la otra pierna
- Mantenga el cuerpo alineado durante todo el movimiento



Progresión 2

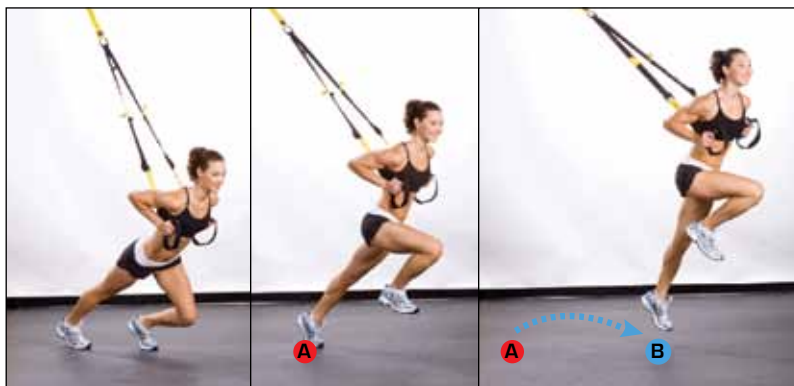
TRX Inicio de velocista Rodillas elevadas

- Realice el ejercicio llevando la rodilla de atrás hacia arriba y hacia adelante
- Para aumentar el desafío, haga una pausa en la posición "rodilla elevada"



Progresión 3 TRX Inicio de velocista Con doble salto

- Realice el ejercicio con un doble salto: primero, salte hacia adelante y aterrice sobre la pierna delantera, luego, salte hacia atrás a la posición inicial



3 TRX Series de flexión de piernas

Objetivo principal:



• Parte superior de la pierna

Progresión 1 TRX Flexión de piernas

Talones bajo el punto de anclaje; caderas hacia abajo

- Acuéstese boca arriba con los talones en los estribos bajo el punto de anclaje, las caderas hacia abajo y los brazos a los costados
- Flexione los talones hacia las caderas
- Regrese lentamente a la posición inicial



Presione los talones hacia abajo durante todo el movimiento



Progresión 2 TRX Flexión de piernas

Talones bajo el punto de anclaje; caderas hacia arriba

- Comience el ejercicio con los talones bajo el punto de anclaje y las caderas elevadas



No deje que las caderas se apoyen sobre el suelo entre las repeticiones; mantenga las rodillas a 90° y las caderas elevadas en la parte superior del movimiento



LONGITUD MEDIA PANTORRILLA

Progresión 3

TRX Flexión de piernas

Talones apenas adelante del punto de anclaje; caderas y brazos elevados

- Comience el ejercicio con los talones apenas adelante del punto de anclaje, y las caderas y los brazos elevados



4

TRX Series de remo

Progresión 1

TRX Remo de espalda

Ángulo medio; pies en posición de compensación

Objetivo principal:



• Parte superior de la espalda

- De frente al TRX, pies en posición de compensación, brazos extendidos hacia adelante, inclinado hacia atrás
- Lleve el pecho hacia adelante, contraiga los músculos de la espalda
- Regrese a la posición inicial



• Cuando vaya por la mitad de la serie, cambie la pierna delantera



Progresión 2

TRX Remo de espalda

Ángulo profundo; separación angosta

- Realice el ejercicio con los pies más juntos y más cerca del punto de anclaje



• Mantenga los hombros hacia abajo y atrás durante el movimiento y los brazos a 45° del cuerpo en la parte superior de cada repetición



LONGITUD CORTA

Progresión 3

TRX Remo de espalda a una mano Ángulo medio; pies en posición de compensación



- Establezca el TRX al modo de un sólo agarre
- Frente al TRX, pies en posición de compensación, tome el agarre con la mano izquierda y extienda el brazo izquierdo
- Inclínese hacia atrás y coloque la mano libre sobre la cadera
- Lleve el pecho hacia adelante, contraiga los músculos de la espalda
- Regrese a la posición inicial
- Realice la serie completa, luego, repita con el otro brazo



Cuando vaya por la mitad de la serie, cambie de pierna

Progresión 4

TRX Remo de espalda a una mano Ángulo profundo; separación angosta



- Realice el ejercicio con los pies más juntos y más cerca del punto de anclaje



Mantenga la sección media activa y el cuerpo alineado

5

TXR Series de press de pecho

Progresión 1

TXR Press de pecho

Pies en posición de compensación

- De espalda al TRX, con los pies en posición de compensación y los brazos extendidos hacia adelante
- Baje los pectorales para realizar un movimiento de extensión
- Regrese a la posición inicial



Cuando vaya por la mitad de la serie, cambie la pierna delantera



Objetivo principal:



• Pectorales

Progresión 2

TXR Press de pecho

Separación amplia

- Realice el ejercicio con los pies sobrepasando el ancho de los hombros



Para evitar que las correas rocen los brazos, levante suavemente las manos



LONGITUD LARGA

Progresión 3

TXR Press de pecho

Pierna extendida hacia el costado

- Realice el ejercicio con una pierna extendida hacia afuera



Cuando vaya por la mitad de la serie, cambie la pierna extendida



Progresión 4

TXR Press de pecho

Ángulo profundo; separación amplia

- Realice el ejercicio en una posición de ángulo profundo con los pies sobrepasando el ancho de los hombros



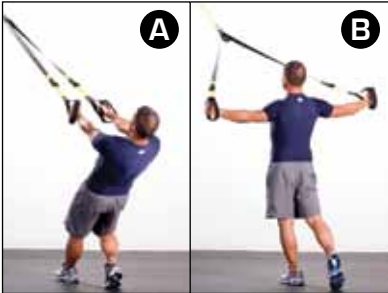
6 TRX Series de aperturas para hombro

Objetivo principal:



• Parte superior de la espalda

Progresión 1 TRX Aperturas para hombro en T Pies en posición de compensación



- Frente al TRX, pies en posición de compensación, busque la posición T "final", (imagen (B)) luego inclínese a la posición "inicio" (imagen (A))
- Lleve el cuerpo hacia adelante con los brazos hacia atrás hasta formar una T y cambiando el peso de la pierna trasera a la pierna delantera; fije la vista en el punto de anclaje
- Mantenga la tensión del TRX durante todo el movimiento; no realice movimientos bruscos
- Regrese a la posición inicial
- 💡 Cuando vaya por la mitad de la serie, cambie la pierna delantera
- Para aumentar la intensidad, haga una pausa en la parte superior del movimiento

Progresión 2 TRX Aperturas para hombro en T Pies en posición de compensación leve



- Realice el ejercicio con los pies en una posición de compensación leve
- 💡 Cuando vaya por la mitad de la serie, cambie la pierna delantera



Progresión 3

TRX Aperturas para hombro en T Separación amplia

- Realice el ejercicio con los pies sobrepasando el ancho de los hombros



Progresión 4

TRX Aperturas para hombro en T + Y Pies juntos

- Realice el ejercicio con los pies juntos, alternando la posición de los brazos entre T e Y



7 TRX Series de giros

Objetivo principal:



• Sección media

Progresión 1 TRX Giros de pie



- De espaldas al punto de anclaje, pies al ancho de los hombros, brazos extendidos hacia adelante, inclinado hacia el TRX
- Levante los brazos lentamente por encima de la cabeza, manteniendo el cuerpo alineado mientras se mueve hacia adelante
- Regrese a la posición inicial
- No doble los brazos



Progresión 2

TRX Giros de rodillas De espaldas al punto de anclaje



- De espaldas al punto de anclaje, arrodílese con los pies bajo el punto de anclaje y extienda los brazos hacia adelante
- Inclínese lentamente hacia adelante manteniendo los brazos extendidos y la espalda derecha
- Regrese a la posición inicial



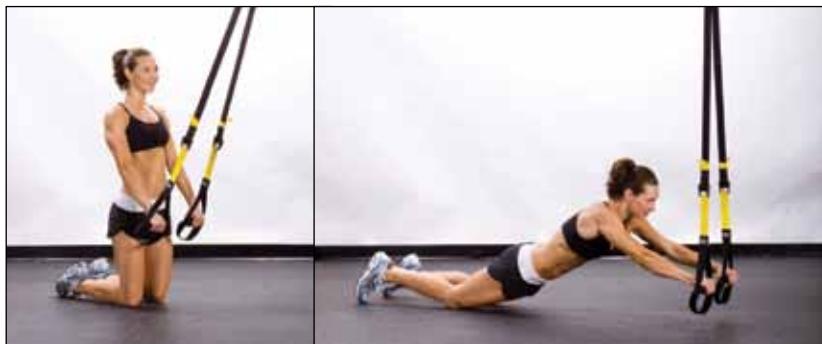
LONGITUD LARGA

Progresión 3

TRX Giros de rodillas

De frente al punto de anclaje

- Realice el ejercicio de frente al punto de anclaje con el punto final de la posición de la mano directamente debajo del punto de anclaje



8

TRX Series en posición de plancha

Objetivo principal:



• Sección media

Progresión 1 TRX Plancha Sobre los antebrazos



- Coloque los pies (dedos del pie hacia abajo) en los estribos debajo del punto de anclaje, las rodillas y los antebrazos en el piso
- Eleve las rodillas a la posición de plancha y sostenga la posición



Mantenga el cuerpo alineado, asegúrese de que las caderas y la espalda no se arqueen

Progresión 2 TRX Plancha Sobre las manos



- Realice el ejercicio sobre las manos





Progresión 3

TRX Plancha lateral

Sobre los antebrazos



- Tumbado de lado sobre la cadera izquierda y el antebrazo, con los dedos de los pies en los estribos debajo del punto de anclaje, las piernas en posición de compensación, la pierna superior hacia adelante
- Eleve las caderas a la posición de plancha y sostenga la posición
- Regrese a la posición inicial
- Realice la serie completa, luego, repita con el otro brazo



Para aumentar la intensidad, lleve el brazo libre hacia la cadera o levante el brazo libre hacia el techo

Progresión 4

TRX Plancha lateral

Sobre una mano



- Realice el ejercicio sobre la mano

9

TRX Series de encogimientos abdominales

Objetivo principal:



• Sección media

Progresión 1

TRX Encogimientos abdominales

Sobre los antebrazos



- Coloque los pies (dedos del pie hacia abajo) en los estribos debajo del punto de anclaje, adopte la posición de plancha sobre los antebrazos
- Eleve el coxis y lleve las rodillas hacia el pecho
- Regrese a la posición inicial

Progresión 2

TRX Encogimientos abdominales

Sobre las manos



- Realice el ejercicio sobre las manos



Progresión 3

Encogimientos para oblicuos en TRX

Sobre los antebrazos



- Coloque los pies (dedos del pie hacia abajo) en los estribos debajo del punto de anclaje, adopte la posición de plancha sobre los antebrazos
- Eleve el coxis y lleve las rodillas hacia el codo derecho
- Regrese a la posición inicial, haga lo mismo llevando las rodillas hacia el codo izquierdo

Progresión 4

TRX Extensión de brazos oblicua

Sobre las manos



- Coloque los pies (dedos del pie hacia abajo) en los estribos debajo del punto de anclaje, adopte la posición de plancha sobre las manos
- Eleve el coxis y lleve las rodillas hacia el codo izquierdo
- Regrese a la posición inicial, realice una extensión
- Eleve el coxis y lleve las rodillas hacia el codo derecho
- Regrese a la posición inicial, realice una extensión

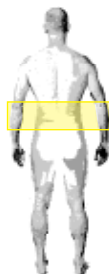
10

TRX Series de flexibilidad

LONGITUD MEDIA


Progresión 1 TRX Estiramiento de la parte inferior de la espalda

Objetivo principal:



• Parte inferior de la espalda



- De pie frente al TRX, extienda los brazos hacia adelante
- Inclínese a la altura de la cadera y deje caer el coxis hacia el suelo, rodillas levemente dobladas y sostenga la posición
- Extienda la rodilla izquierda, gire los hombros hacia la izquierda y sostenga la posición
- Regrese al centro
- Extienda la rodilla derecha, gire los hombros hacia la derecha y sostenga la posición
- Regrese al centro
-  Respire profundamente
- Mantenga la espalda derecha
- Para aumentar la intensidad, inclínese hacia la cadera de la pierna enderezada mientras flexiona el cuádriceps





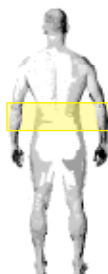
TRX Series de flexibilidad

LONGITUD MEDIA

Progresión 1


TRX Estiramiento torcido del torso largo

Objetivo principal:



• Parte inferior de la espalda



- De pie frente al TRX, brazos extendidos, cruce la pierna derecha sobre la izquierda, gire las caderas hacia la izquierda
- Deje caer la cadera izquierda hacia el suelo, deje que el torso y los brazos giren hacia el TRX y sostenga la posición
- Gire el pecho hacia la izquierda y sostenga la posición
- Gire el pecho hacia la derecha y sostenga la posición
- Regrese a la posición inicial
- Cambie de pierna y repita
-  Respire profundamente
- Ajuste la posición corporal para liberar los músculos contraídos

12 TRX Series de flexibilidad

LONGITUD
MEDIA

Progresión 1

TRX Estiramiento de torso y pectorales

Objetivo principal:



- Pectorales
- Hombros



- De pie de espalda al TRX, con los brazos en T, los pies en posición de compensación
- Empuje con los pectorales hacia adelante, sienta el estiramiento en el pecho y los brazos
- Lleve el brazo izquierdo hacia arriba, gire el pecho hacia la derecha, mire hacia atrás, la vista sobre la mano derecha
- Contraiga la pelvis, lleve el brazo derecho hacia arriba, gire el pecho hacia la izquierda, mire hacia atrás, la vista sobre la mano izquierda
- Regrese a la posición inicial
- Cambie de pierna y repita
- 💡 Respire profundamente
- Presione el talón trasero hacia el suelo, doble la rodilla trasera y contraiga el glúteo de la pierna trasera para extender el flexor de la cadera y la pantorrilla



Tabla de ejercicios

Para cada serie de ejercicios, realice dos series de 30 segundos (para los ejercicios unilaterales, trabaje durante 30 segundos de cada lado). Para cada serie, seleccione las progresiones de ejercicio adecuadas para su nivel de condición física. Las progresiones de los ejercicios aparecen ordenadas desde la menos intensa a la más intensa. Descanse 30 segundos después de cada serie.

Ej. #	Ejercicio
1	TRX Series de sentadillas (dos series de 30 segundos)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
2	TRX Series de velocista (dos series de 30 segundos: una serie con cada pierna)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
3	TRX Series de flexión de piernas (dos series de 30 segundos)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
4	TRX Series de remo (dos series de 30 segundos)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
5	TRX Series de press de pecho (dos series de 30 segundos)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
6	TRX Series de aperturas para hombro (dos series de 30 segundos)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
7	TRX Series de giros (dos series de 30 segundos)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
8	TRX Series en posición de plancha (dos series de 30 segundos: una serie con cada pierna)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
9	TRX Series de encogimientos abdominales (dos series de 30 segundos)
	Descanse 30 segundos entre cada serie
10	
11	TRX Series de flexibilidad
12	

