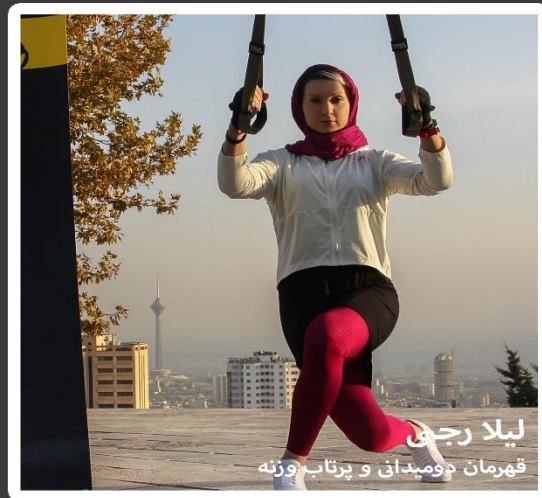
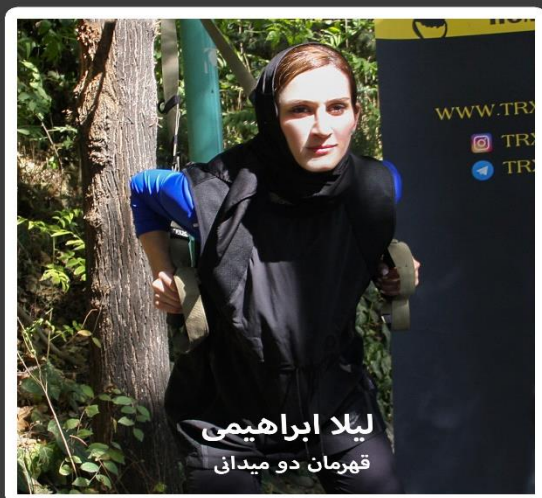


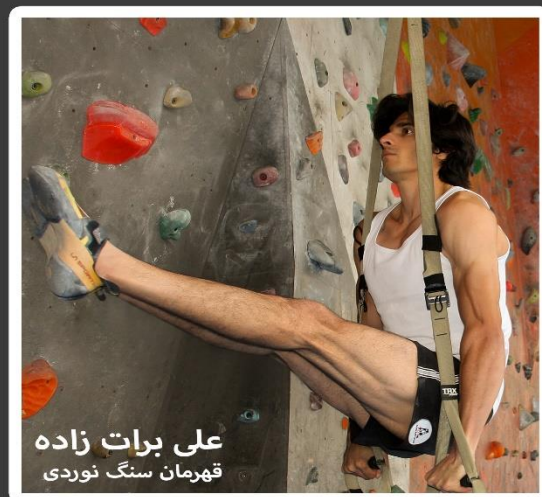


TRX
Home





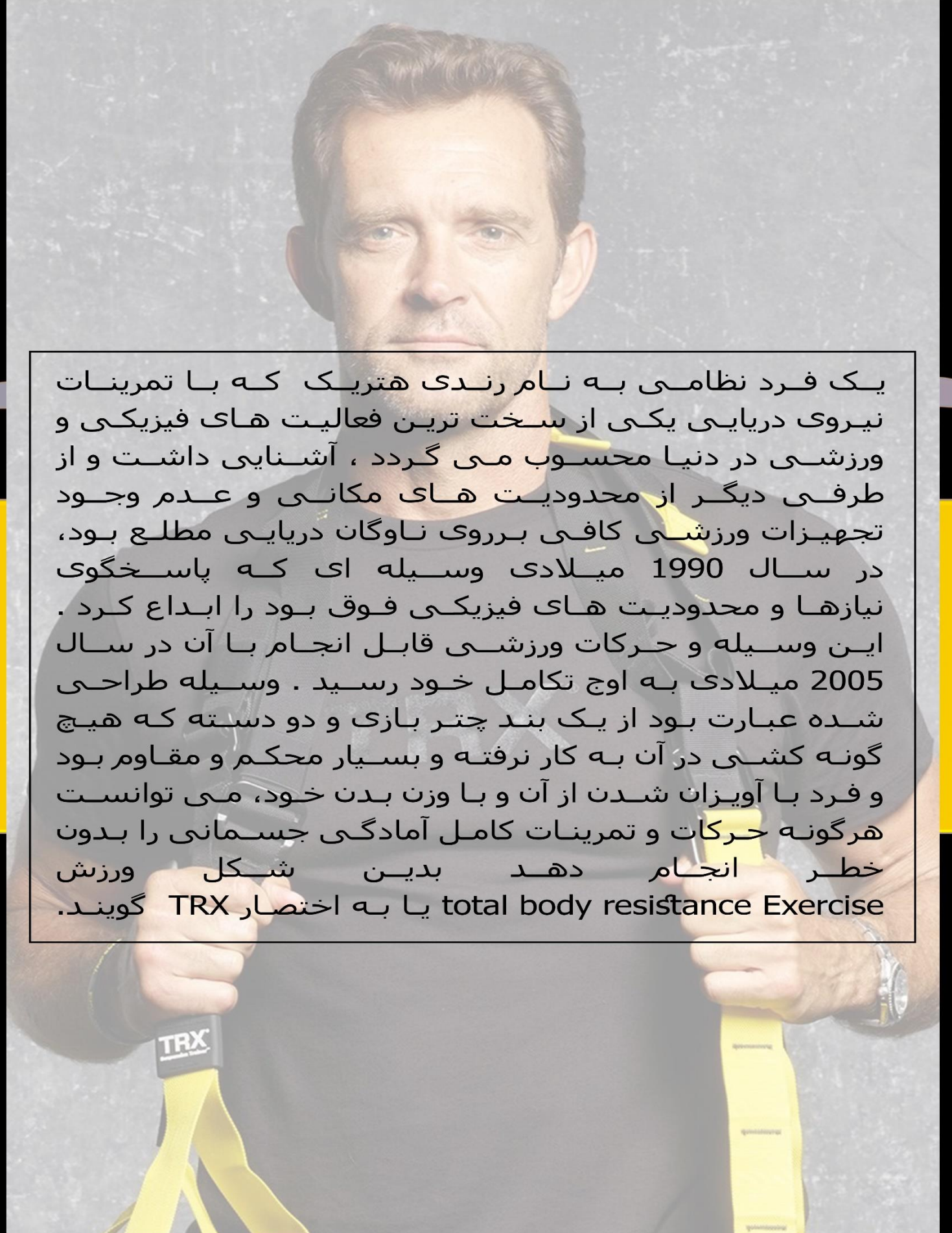
TRX Home





تا به حال شده به بند های آویزان زرد و مشکی یا خاکی (سبز ارتشی) از هر گوشه باشگاه تان دقت کنید ؟ این بند ها مخصوص ورزشی به نام «تی آر ایکس» هستند . تی آر ایکس علاوه بر اینکه تمام اجزای بدنتان را درگیر می کند، ورزشی قدرتی است و به جای دستگاه یا دمبل از وزن خودتان برای تناسب اندام استفاده می کند. همچنین برای کسانی که ورزش های مقاومتی و قدرتی انجام میدهند، وزنه بردارها و همه ی عاشقان تناسب اندام عالی است . تقریبا شبیه به پیلاتس یا یوگای ضد جاذبه، تی آر ایکس همه ی اعضای بدنتان را به کار می گیرد و روی قسمت مرکزی بدن بیشتر تمرکز می کند.

تی آر ایکس را در اصل یک سرباز ارتش طراحی کرد که می خواست برای مدتی تناسب اندامش را حفظ کند . به علاوه با طراحی این بند های کم حجم می توانست این ورزش را حتی در سفرهایش هم انجام بدهد . به همین خاطر است که می توانید بند هایتان را در یک چمدان جا بدهید و هرجا دوست داشتید همراه خودتان ببرید

A man with short brown hair and a light beard is looking directly at the camera. He is wearing a dark t-shirt and a watch on his left wrist. He is holding a yellow TRX suspension training strap with both hands. The background is a plain, light-colored wall.

یک فرد نظامی به نام رندی هتریک که با تمرینات نیروی دریایی یکی از سخت ترین فعالیت های فیزیکی و ورزشی در دنیا محسوب می گردد ، آشنایی داشت و از طرفی دیگر از محدودیت های مکانی و عدم وجود تجهیزات ورزشی کافی بر روی ناوگان دریایی مطلع بود، در سال 1990 میلادی وسیله ای که پاسخگوی نیازها و محدودیت های فیزیکی فوق بود را ابداع کرد . این وسیله و حرکات ورزشی قابل انجام با آن در سال 2005 میلادی به اوج تکامل خود رسید . وسیله طراحی شده عبارت بود از یک بند چتر بازی و دو دسته که هیچ گونه کشی در آن به کار نرفته و بسیار محکم و مقاوم بود و فرد با آویزان شدن از آن و با وزن بدن خود، می توانست هرگونه حرکات و تمرینات کامل آمادگی جسمانی را بدون خطر انجام دهد بدین شکل ورزش total body resistance Exercise یا به اختصار TRX گویند.



TRX یا total body resistance Exercise

در اوایل دهه 90 میلادی به عنوان ورزشی جدید معرفی شد این ورزش از سال 2009 جایگزین ورزش رسمی نیروهای نظامی، ارتش و کماندوهای تحت آموزش برخی از کشورهای با قدرت نظامی بالا قرار گرفت. در این فعالیت با استفاده از برنامه دقیق و علمی و زیر نظر کارشناس مجرب و ابزار مناسب می توان طی 4 ماه حتی مبتدی ترین افراد را به سطح بالای آمادگی جسمانی رساند. کمپانی suspension Training ، TRX ، شرکتی خدماتی / تولیدی است که محصولات مرتبط با این ورزش شامل آموزش ، تجهیز سالن های ورزشی و تولید محصولات را ارائه می دهد. یک های TRX Pro ، TRX Force از محصولات این شرکت بوده که موفق به دریافت گواهینامه FDA آمریکا شده اند .

«با توجه به اینکه تی آر ایکس تا حدی مشابه رشته های ورزشی یوگا و پیلاتس می باشد میتواند مورد توجه ورزشکاران این دو رشته نیز قرار گیرد . تی آر ایکس برای ورزشکاران رشته های دوندگی ، دوچرخه سواری و کلا ورزش های قدرتی بسیار عالی خواهد بود . این ورزش موثرترین ورزش برای ماهیچه سازی می باشد که باعث شده حتی بی میل ترین ورزشکاران پرورش اندام نیز به تی آر ایکس روی آورند»

رندی هتتریک مخترع تی آر ایکس می گوید :

«همه چیز برای کاربر تعریف شده است . فقط کافی است میزان سطح سختی و آسانی حرکات خود را بدانید؛ بنابراین مبتدی ها و پیشرفته ها می توانند در یک کلاس حضور داشته باشند و در کنار هم حرکت های مناسب خودشان را تمرین کنند .»



□ TRX همگانی است

چه کسانی می توانند تی آر ایکس کار کنند ؟ همه !
در هر سنی و با هر جنسیتی می توانید از تی آر ایکس استفاده کنید و از آن لذت ببرید . در خانه، پارک یا هر جای دیگر، فقط کافی است به دنبال یک تکیه گاه محکم مثل در اتاق برای اتصال طناب هایتان بگردید.

□ انعطاف پذیری با TRX

یکی دیگر از دلایل استفاده تی آر ایکس ، انعطاف پذیری این ورزش است. خیلی راحت می توانید تمرین ها را متناسب با سطح آمادگی جسمانی خودتان تنظیم کنید .

□ تنوع حرکات در TRX

برای استفاده از دو طناب باند هزار و یک راه وجود دارد . همه کار می توانید انجام دهید؛ از پریدن گرفته تا تمرین های مقاومتی؛ می توانید حرکت های ورزشی تان را هر چند بار که دوست داشتید عوض کنید. تمرین های تی آر ایکس که شما را معلق می کنند، از نیروی وزن و جاذبه استفاده می کنند تا ورزش تان هیجان انگیزتر شود.

□ تقویت نیرو قلب

در ورزش تی آر ایکس فقط ماهیچه هایتان درگیر نیستند ؛ تی آر ایکس اندام های مختلف بدن تان را نشانه می گیرند و همزمان ضربان قلب تان را هم بالا می برند و تعداد زیادی ماهیچه را منقبض می کنند و به همین دلیل بدن تان به اکسیژن بیشتری احتیاج دارد . این موضوع باعث می شود وقتی یک وضعیت را ننگه می دارید یا زمان تمرین با طناب ضربان قلب و تنفستان سریع تر و بیشتر شود . در نتیجه حرکات تی آر ایکس خیلی موثرند و برای تقویت نیرو و قلب شما مفید هستند .

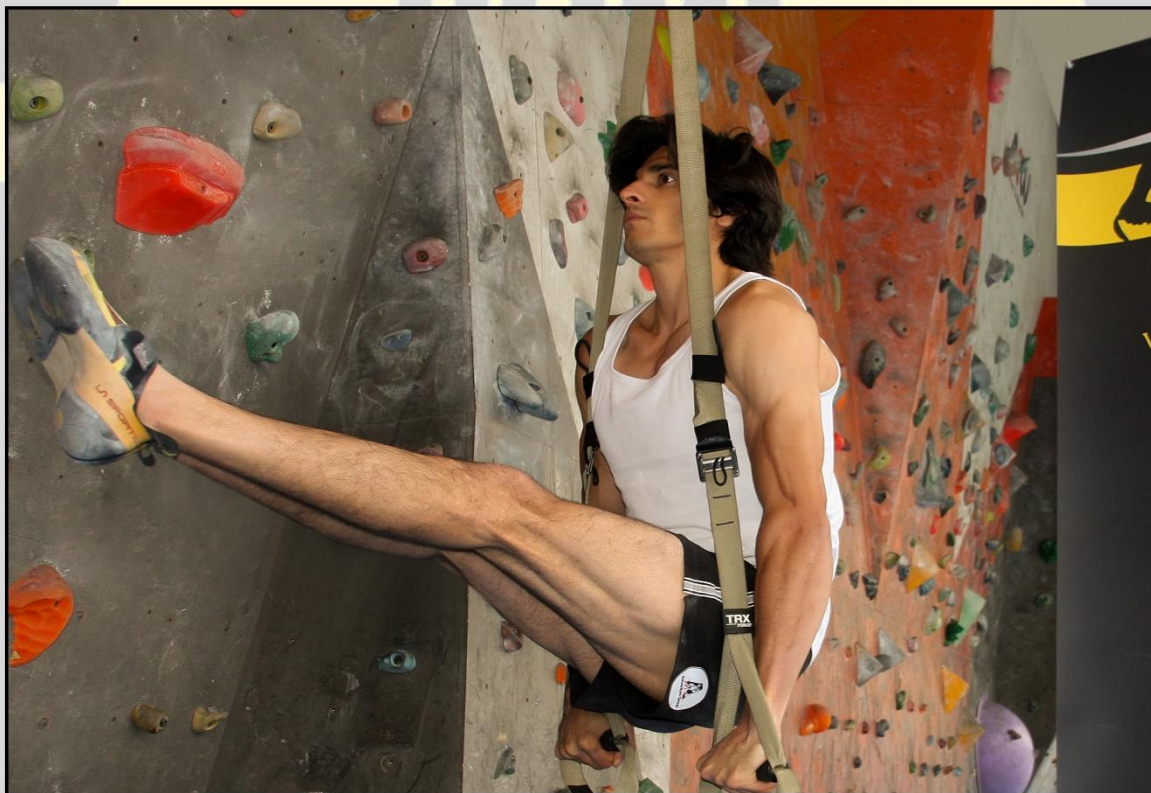
تی آر ایکس چه نوع ورزشی است؟

□ به افزایش تعادل کمک می کند.
تی آر ایکس برای تعادل ، انعطاف پذیری و هماهنگی
اعضای بدن بسیار مفید است .

□ هوازی است .
با اینکه تی آر ایکس یک ورزش قدرتی است ، بعد از
یک مدت کوتاه متوجه می شوید که قلب تان تندتر
می زند.

□ قدرت تان را زیاد می کند .
تمرین های تعلیقی باعث می شوند، ماهیچه
هایتان قوی تر شوند . با انجام تی آر ایکس ماهیچه
هایی را به کار می اندازید که از وجودشان خبر
نداشتید .

□ برای کاهش وزن مفید است .
با انجام تمرین های تعلیقی تی آر ایکس می توانید
وزن تان را هم کم کنید .





Force TRX

طراحی و رنگ آمیزی ادوات شامل بندها و کیف با رنگ خاکی ارتشی
دسته های ساخته شده از پلاستیک با کیفیت ارگونومیک ضد عرق
تقویت صنعتی برای قسمت های در معرض سایش بالا
استفاده از مواد ساخت ادوات چتر بازی برای بندها
قلاب های با امکان قفل شدن

بهمراه نرم افزار موبایل اختصاصی خانه تی آر ایکس
(بصورت رایگان بروی پکیج تی آر ایکس ارائه می شود)



مزیت های ورزشی TRX FORCE

قابل حمل و قابل نصب در هر مکان
همه‌سازگی عملکرد عصب و عضله
حجم دادن یا کوچک کردن عضلات بدن
بهبود عملکرد قلب، عروق و متابولیسم بدن
بیشترین میزان عضله سازی در کمترین زمان
چربی سوزی تا 800 کالری در زمان 50 تا 70 دقیقه
مناسب برای تمامی گروه های سنی، آقایان و بانوان
مناسب برای تمرین بدن سازی تیم های ورزشی
تفکیک کردن عضلات و پرورش دادن ریزترین عضلات
تغییرات ظاهری و فیزیکی بدن در کوتاه ترین زمان ممکن
قابلیت ترکیب با ورزش های مثل کار با وزنه و کتل بل، مدیسین بال و سایر ادوات
ورزشی

بالا بردن قدرت و استقامت بدنی تا بالاترین حد امکان علی الخصوص قسمت Core Muscle



محتویات جعبه بسته بندی TRX FORCE

قلاب و بند
بند اضافی
بند درخت بند
کاتالوگ آموزشی
کیسه دوشی ارتشی
بند مخصوص پک Force
نرم افزار موبایل TRXHOME
2 حلقه DVD آموزش تصویری

TRX PRO SYSTEM

طراحی و رنگ آمیزی ادوات شامل بندهای کششی و کیف با رنگ زرد، دسته های ساخته شده از پلاستیک با کیفیت ارگونومیک ضد عرق استفاده از مواد ساخت ادوات چتر بازی برای بندها کششی تقویت صنعتی برای قسمت های در معرض سایش بالا قلاب هایی با امکان قفل شدن به همراه نرم افزار موبایل اختصاصی خانه تی آر ایکس (به صورت رایگان بروی پکیج تی آر ایکس ارائه می شود)

مزیت های ورزشی TRX PRO SYSTEM

قابل حمل و قابل نصب در هر مکان
هماهنگ سازی عصب و عضله
حجم دادن یا کوچک کردن عضلات بدن
بهبود عملکرد قلب، عروق و متابولیسم بدن
بیشترین میزان عضله سازی در کمترین زمان
مناسب برای تمامی گروه های سنی، آقایان و بانوان
چربی سوزی تا 1600 کالری در زمان 50 تا 70 دقیقه
تفکیک کردن عضلات و پرورش دادن ریزترین عضلات
مناسب برای تمرین بدنسازی تیم های مختلف ورزشی
تغییرات ظاهری و فیزیکی بدن در کوتاه ترین زمان ممکن
قابلیت ترکیب با ورزش های مثل کار با وزنه و کتل بل، مدیسین بال و سایر ادوات ورزشی
بالابردن قدرت و استقامت بدنی تا بالاترین حد امکان علی الخصوص قسمت Core Muscle

محتویات جعبه بسته بندی TRX PRO SYSTEM

قلاب و بند
بند اضافی
بند درخت بند
دستبند مخصوص
کیسه دوشی ارتشی
نرم افزار موبایل TRXHOME
1 حلقه DVD آموزش تصویری
بند مخصوص پک prosystem

از آنجا که هدف و رسالت TRX براین بوده است که هر فرد بتواند در هر مکان و زمان بدون داشتن مربی به ورزش بپردازد ، خانه تی آر ایکس بر آن شد که با توجه به تحریم ها و همچنین در راستای حمایت از ورزش دوستان نرم افزار موبایل اختصاصی خود را برای TRX توسعه بدهد که تمام به صورت ویدیویی و فارسی بوده و اینکه ورزش دوستان مجبور به خرید برنامه 50 دلاری که به زبان انگلیسی نباشند

☐ نرم افزار (اپلیکیشن) TRX موبایل (IOS & Android)

بدون نیاز به داشتن باشگاه تمامی تمرینات قابل انجامند
همراه داشتن تمامی حرکات در هر مکان
حرکات لیست شده طبق آناتومی بدن
بدون نیاز به مربی TRX را فرا بگیرید
برنامه 12 هفته ای (کتابچه TRX)
فرا گرفتن حرکات استاندارد

☐ قابلیت های نرم افزار

آموزش و نحوه نصب و استفاده از بند TRX
کلیه تمرینات TRX (حرکات استاندارد)
معرفی باشگاه ، مربیان ، فروشگاه TRX
دسته بندی حرکات طبق آناتومی بدن
تمرینات مقدماتی
برنامه 12 هفتگی
برنامه مربیان



برنامه خانه تی آر ایکس شامل:

□ برنامه 12 هفتگی

شامل یک برنامه فوق حرفه ای و استاندارد 3 ماهه از طرف شرکت سازنده تی آر ایکس که شامل 4 روز تمرین در هفته همراه با سطح دشواری از آسان به سخت و همچنین شامل برنامه هوازی مربوطه که تماما به صورت ویدیویی و فارسی همراه با توضیحات کامل ارائه شده است .

□ آموزش مقدماتی

شامل 13 حرکت مقدماتی برای نمایش دادن قابلیت های تی آر ایکس می باشد .

□ تمرینات

در این بخش 180 حرکت تی آر ایکس بصورت طبقه بندی شده (گرم کردن - حرکات میانی- بالاتنه - پایین تنه) در سه سطح (بعضی از حرکات بیشتر) بصورت ویدیویی فارسی آماده شده تمامی دوستان با حرکات استاندارد تی آر ایکس آشنا بشوند.

□ آناتومی

همانطور که از نام این بخش پیداست، می توانید از روی آناتومی بدنتان (شامل حرکت جلو و پشت بدن) لیست حرکت های مربوطه را پیدا کرده و اون قسمت از بدن را ورزش بدهید.

□ برنامه مربیان

این قسمت مخصوص مربیان یا افراد حرفه ای طراحی گردیده است اگر شما مربی TRX باشید شما می توانید در این قسمت به شاگردان خود برنامه تمرینی خود را بدهید یا اگر حرفه ای هستید برنامه اختصاصی خود را طراحی کنید.

□ برترین ها

این قسمت شامل 3 بخش تحت عنوان های مربیان ، باشگاه ها ، فروشگاه هست که با توجه به داندلود شدن نرم افزار موبایل به تعداد 7000 بار مکان و فرصت تبلیغاتی خوبی برای دوستانی که با خانه تی آر ایکس همکاری می کنند است.

■ موزیک

موزیکهای ریتمیکس پر انرژی خانه تی آر ایکس که می توانید در هنگام تمرین از آنها استفاده کنید و از ورزش کردن همراه با موزیک لذت ببرید.

■ تغذیه

شامل دو قسمت می باشد ، قسمت اول متابولیسم بدن BMR و BMI که با وارد کردن قد ، وزن ، سن و فعالیت روزانه در آن کالری مورد نیاز روزانه بدن خود را مشاهده کنید و قسمت دوم که در آن می توان کالری مصرفی مواد غذایی در روز را با وارد کردن میزان آن محاسبه کرد.

■ کارنامه بدنی

در این قسمت با وارد کردن دور بازو ، دور سینه ، دور شکم و دور باسن به صورت ماهانه می توانید تغییرات بدن خود را طبق سایزهای وارد شده مشاهده کنید.

■ آموزش

در آن تمامی آموزش های مربوط به استفاده از اپلیکیشن ، طریقه نصب و هر نکته ای برای استفاده از تی آر ایکس در قسمت آموزش به صورت کامل توضیح داده شده است.



تفاوت میان برنامه های مربیان TRX و بدنسازی

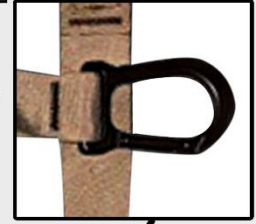
نام حرکات در برنامه های مربیان بدنسازی بسیار کوتاه و قابل درک است بنابراین ورزشکاران به راحتی می توانند حرکات را به طور صحیح اجرا کنند. TRX از تنوع حرکات بالایی برخوردار است به همین دلیل امکان فراموش شدن برخی از حرکات وجود دارد همچنین اسامی حرکات طولانی است بنابراین حضور یک مربی برای اجرای حرکات به طور صحیح و متنوع الزامی است. مربیان TRX به سادگی می توانند برنامه ای با توجه به سختی برای ورزشکاران برای یک هفته یا یک ماه برای انجام کلیه حرکات میانی ، بالا تنه و پایین تنه مشخص کنند.

گیره قلاب TRX

باید از جنسی باشد فرم قالب که حرکت تسمه در آن در زاویه مشخص به سادگی انجام شود.

کارابین TRX

کارابین باید از جنسی باشد که به آسانی شکسته نشود و حالت فیزیکی آن باید فشار وارده بر آن را تحمل کند.



دسته TRX

جنس دسته حتما باید از نوع پلاستیک فشرده و غیر ژله ای باشد، همچنین تمامی دسته باید بشکل بادامی باشند (قطر وسط دسته بیشتر از کناره های آن است).
استراپ یا بند های TRX حتما باید از جنس بند چتر بازی باشند بدون هیچ گونه قابلیت کشسانی، همچنین دوخت پارچه بصورت درونی هستند.

استراپ یا بند های TRX

حتما باید از جنس بند چتر بازی باشند بدون هیچ گونه قابلیت کشسانی، همچنین دوخت پارچه بصورت درونی هستند.

□ اسکن دسته ها

در نمونه 2017 به بعد در زیر برند پلاستیکی تی ار ایکس هلوگرامی وجود دارد که با اسکن آن سایت اصلی تی ار ایکس را مشاهده خواهید کرد و در نمونه های کپی و درجه بندی (درجه 1 2 3 4) و نمونه های ضعیفتر با اسکن هلوگرام های آنها سایت آمازون را مشاهده خواهید کرد و نشانه کپی بودن محصول می باشد.

□ دسته ها

جنس دسته ها در نمونه های فیک و 2016 به قبل به حالت استوانه ای و یکنواخت می باشد اما در نمونه ی 2017 به بعد وسط دسته ها همان حالت استوانه ای وجود دارد با این تفاوت که وسط دسته عریض تر از انتها و ابتدای دسته می باشد و در هنگام تمرین کف دست را کاملا پر می کند.

□ کارابین بالا

جنس کارابین های نمونه های فیک و 2016 به قبل چدن و فولادی هستند و نمونه 2018 به بعد از آلیاژ آلومینیوم است. این امر سبب استحکام کارابین ها می شود.

□ لوپ

در نمونه های فیک و 2016 به قبل قسمتی که اتصال بین دو بند هست، جنس بند ها یکی هست و سخت تر حرکت می کند و در نمونه 2018 به بعد جنس بند ها ارتقا یافته و به علت تفاوت جنس و مواد استفاده شده در پارچه بند ها که به لحاظ کیفیتی متفاوت و ظاهری یکه می باشد، روی هم راحت تر حرکت می کند. روی نوار آلارم پوسیدگی دارای 4 دوخت محکم و فشرده است.

در قسمت لوپ در نمونه 2017 به بعد و نمونه های اورجینال 5 دوخت محکم را مشاهده خواهید کرد و دوخت داخل خود بند فیکس شده که در نمونه های فیک و 2016 به قبل 4 خط یا کمتر مشاهده می شود و یا بسیار نا منظم و ضعیف می باشد.

□ بند اتصال کارابین

دوخت، کاملاً زیر آلیاژ کارابین هست و علاوه بر تک دوخت، دوخت استقامتی زیر کارابین و بسیار محکم وجود دارد و کوتاه تر از نمونه های قبل 2016 است اما در نمونه های فیک و 2016 به قبل کیفیت دوخت پایین می باشد و بافاصله از کارابین می باشد.

□ آلارم پوسیدگی

در نمونه های فیک و 2016 به قبل در طولانی مدت استفاده کردن از بند ها، قسمت بالای لوپ بند اتصال شروع به پوسیده شدن خواهد کرد و این معضل در نمونه های تولید 2017 رفع شده و دارای آلارم پوسیدگی می باشد که در زیر دوخت آن قسمت از بند،

نوار قرمز رنگی وجود دارد که بر اثر سایش در طولانی مدت نوار قرمز رنگی مشاهده خواهد شد و نشانه این است که این بند دیگر قابل استفاده نیست.

□ برند تی آر ایکس

در قسمت زیر برند تی ار ایکس، چهار خطی که وجود دارد باید داخل خود بند فیکس شده باشند و نمونه اورجینال دارای 4 دوخت با ضخامت زیاد است.



4DPRO

محصول 4DPRO تولید مجموعه خانه تی آر ایکس تنها محصول 4DPRO با کش در ۳ مقاومت ۱۰میل (کودکان)، ۱۵میل (استاندارد) و ۲۰میل (افراد سنگین وزن) در دو رنگ قرمز و سبز با ۶ ماه گارانتی دوخته شده بر روی هر کش می باشد.

مزیت های این ورزش

- ۱- ورزشی بسیار شاد و هیجان انگیز همراه با کالری سوزی و چربی سوزی فوق العاده زیاد.
- ۲- باعث تقویت عضلات با فشار بدن خودتان می شود و میزان فشار وارده را می توانید تنظیم کنید.
- ۳- بدون هیچ محدودیتی می توانید حرکات ورزشی را در فضای سه بعدی انجام دهید .
- ۴- برای انجام حرکات به هر دو نیمکره مغز نیاز است به همین دلیل باعث تقویت عملکرد مغز و تقویت عصب عضله یا هماهنگی بین مغز و عضلات می شود.

محتویات 4DPRO

- ۱- پد ۲ عدد
- ۲- بند درخت بند ۱ عدد
- ۳- بند تنظیم کننده ۲ عدد
- ۴- کش مقاومتی ۴ عدد
- ۵- کارابین ۷ عدد
- ۶- دستگیره ۲ عدد

مدل	TRX FORCE	TRX PRO	TRX PRO SYSTEM	TRX TACTICAL	TRX TACTICAL TRX HOME تولیدی مجموعه	TRX FORCE TRX HOME تولیدی مجموعه	TRX FORCE TRX HOME تولیدی مجموعه
رنگ بندی	سبز ارتشی	مشکی-زرد	مشکی-زرد-طوسی	سبز ارتشی	سبز ارتشی	مشکی صورتی	صورتی
باشتک مخصوص نصب درب	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد
بند اصلی	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد
کیف مخصوص حمل	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد
دفترچه راهنمای نصب	دارد	دارد	دارد	دارد	ندارد	ندارد	ندارد
تعداد DVD	دارد	دارد	دارد	دارد	ندارد	ندارد	ندارد
کاتالوگ راهنمای برنامه ۱۲ هفتگی تشریحی	دارد	ندارد	ندارد	ندارد	ندارد	ندارد	ندارد
بند اضافه کننده TRX	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد
بند درختبند	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد
دستبند TRX	ندارد	دارد	دارد	دارد	ندارد	ندارد	ندارد
اپلیکیشن برنامه ۳۶ هفتگی موبایل به زبان پارسی	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد	دارد
جنس دسته	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS
جنس روپله دسته	پلاستیک فشرده	پلاستیک فشرده	پلاستیک فشرده	پلاستیک فشرده	پلاستیک فشرده	پلاستیک فشرده	پلاستیک فشرده
کارابین	بدون قفل	قفل شو	قفل شو	بدون قفل	بدون قفل	بدون قفل	بدون قفل
تنظیم جلی پا	ندارد	ندارد	دارد	ندارد	ندارد	ندارد	ندارد
کشور سازنده	سفرش آمریکا ساخت چین	سفرش آمریکا ساخت چین	سفرش آمریکا ساخت چین	سفرش آمریکا ساخت چین	با افتخار ساخت ایران	با افتخار ساخت ایران	با افتخار ساخت ایران
گارانتی	یک سال	یک سال	یک سال	یک سال	سه سال	سه سال	سه سال



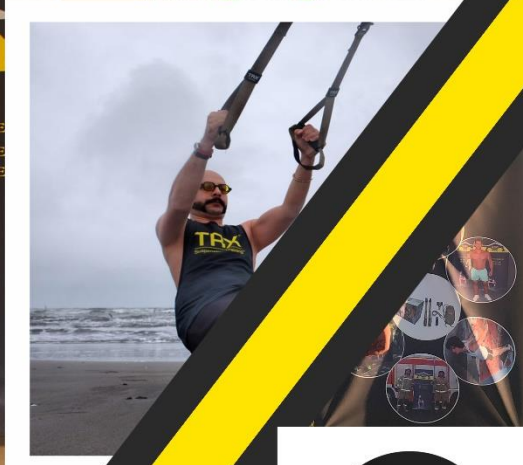
@Trxhome



Trxhome



www.Trxhome.net





www.Trxhome.net



[Trxhome](https://www.instagram.com/Trxhome)



[@Trxhome](https://www.telegram.com/@Trxhome)