

## **TRX lanza programa de rehabilitación.**



**TRX** lanza nuevas herramientas de fisioterapia y rehabilitación.

### **Concepto.**

El TRX (Total Resistance Exercises) es una modalidad que consiste en realizar ejercicios en suspensión aprovechando el peso del propio cuerpo.

Así, con la ayuda de unas cintas especiales se suspende en el aire parte del peso de nuestro propio cuerpo.

Esta modalidad fue inventada por Randy Hetrick para formar a los equipos SEAL de la Marina de EEUU, unidades de élite del ejército norteamericano, por lo que se buscaba un método para mantenerse en forma que no requiriera demasiado espacio ni tampoco mucho equipamiento.

## **Que tipo de personas pueden realizar este tipo de entrenamiento.**

Es un método de entrenamiento apto para todo el mundo y cualquier edad, que puede ser practicado tanto por expertos, como por principiantes, e incluso personas con edades avanzadas, siempre y cuando se adapten las distintas modalidades a las necesidades y estado de cada persona.

## **Beneficios del entrenamiento con TRX.**

Una de las zonas que más se trabaja es el core, fundamental para lograr el equilibrio que esta disciplina requiere.

Es importante conocer los diferentes beneficios:

- Mejora de la movilidad, desarrollo de la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio.
- Fortalecimiento de la resistencia de la musculatura.
- Ayuda a mejorar los problemas de espalda, pues las parte del cuerpo que más se trabajan son la musculatura lumbar, los abdominales y el pecho. Así, reduce la lumbalgia y los dolores que aparecen en la espalda.
- Reduce la grasa y es más efectivo para la pérdida de peso.
- Activación del core.
- Se emplea en sesiones de fisioterapia y rehabilitación física.

## **Cuantas calorías se pueden gastar en una clase.**

Los diferentes movimientos y ejercicios que se practican durante un entrenamiento de TRX pueden llegar a alcanzar las 300 a 400 calorías por sesión de una hora TRX.

## **TRX Rehabilitación.**

Las herramientas TRX permiten a los especialistas en rehabilitación tratar a clientes de todas las edades, habilidades o niveles de condición física, independientemente del presupuesto.

La educación de TRX está disponible para reforzar la atención.

TRX, utiliza un enfoque de tres frentes para la recuperación de lesiones:

- Las herramientas de su uso por parte del entrenador personal.
- Los protocolos de educación.

- Los tratamientos respaldados por la ciencia.

El curso en línea **Rehabilitation Essentials** ayuda a los profesionales a mejorar su propio horario y a comprender cómo se pueden usar las herramientas, principios y protocolos de TRX en su práctica.

El propio CEO de TRX, Jack Daly, experimentó de primera mano el poder restaurador de las herramientas de TRX mientras se recuperaba de un bíceps desgarrado.

TRX para Fisioterapia y Rehabilitación ayuda a clínicas, estudios y prácticas de todos los tamaños.

**Link to Original article:** <https://www.gestionfit.com/expansion-de-la-cadena-brasilera-bioritmo/trx-lanza-programa-de-rehabilitacion?elem=337347>