



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**