

TRX®**Force** ➤**R R-MED**

- Fejlődj a TRX-szel!
- Tedd le a vizsgát!
- Légy büszke!

A Vizsgák menete

Vizsgára jelentkezni és az aktuális vizsgákról tájékozódni a www.trxinfo.hu oldalon lehet.

A vizsgán a Master trainer és egy TRX Instruktor hitelesíti, hogy a jelentkezők szabályosan hajtják-e végre a gyakorlatokat.

A három TRX Force szintet lépésenként kell teljesíteni, egyszerre több lépcsőfokot ugrani nem lehet.

A vizsga díja 4500 Ft, amit a vizsga helyszínén kell a vizsgáztató edzőknek fizetni.



**Aki teljesíti a próbát
TRX® FORCE 1 szintre léphet és jogosult a FORCE 1 póló viselésére.**

Férfi próba gyakorlatai:

1. **40 db atomic push up**
(fekvőtámasz térdbehúzással)
2. **20 db deep back row**
(mély evezés)
3. **20-20 db single leg squat**
(egy lábás guggolás egy kézzel)

Női próba gyakorlatai:

1. **15 db atomic push up**
(fekvőtámasz térdbehúzással)
2. **10 db deep back row**
(mély evezés)
3. **12-12 db single leg squat**
(egykezes fogással)

Szabályok:

a gyakorlatok között 40 sec pihenő van, a guggolások között nincsen;

atomic push up akkor szabályos, ha az alsó vég-helyzetben a törzs a váll vonaláig le van engedve és a comb is legalább derékszöget zár be a törzssel;

a mély evezés kiinduló helyzetében a férfiaknál a lapocka 40 cm-re van a talajtól, a nőknél 50 cm-re;

a mély evezésnél végig meg kell tudni tartani a törzset egy síkban a lábbal, nem eshet be a csípő, nem lehet így lendületet szerezni;

az evezés felső véghelyzeténél a csuklónak hozzá kell érnie a mellkashoz;

egylábás guggolásnál a földön lévő lábbal ellentétes kézzel kell fogni a TRX-szet;

a guggolás alsó véghelyzeténél legalább a térd vonalig kell leengedni a csípőt.