

**SÉ TU MEJOR VERSIÓN, BE YOUR BEST**

[www.miguelcamarenaolaya.com](http://www.miguelcamarenaolaya.com)

MIGUEL CAMARENA OLAYA  
miguel.camarena.olaya@gmail.com

## TRX Suspension Training: Manual Básico



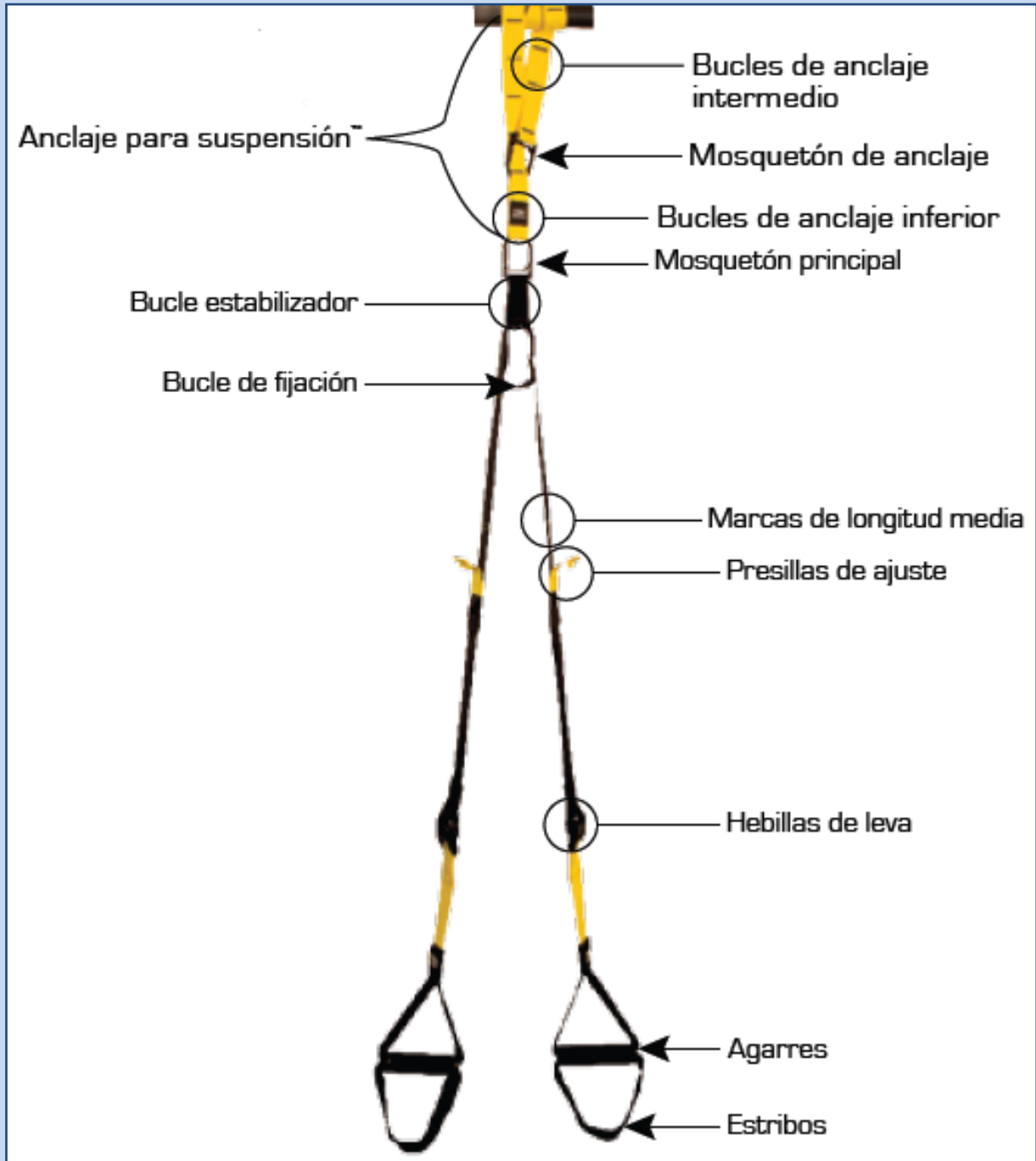
Edición: Miguel Camarena  
Fotografía: Miguel Sanz

## ÍNDICE

TRX Suspension Training: Manual .....	3
Descripción general del TRX.....	3
Convertir TRX en agarre unilateral.....	4
Longitud del TRX.....	5
Ejercicios de la parte inferior del cuerpo .....	6
Tijera lateral TRX .....	6
Tijera TRX.....	6
Curl piernas con caderas levantadas TRX.....	7
Curl del corredor TRX .....	7
Ejercicios de la parte superior del cuerpo.....	8
Press de pecho TRX .....	8
Press de pecho agarre interno TRX .....	8
Aperturas de pecho TRX.....	9
Flexiones agarre cerrado TRX.....	9
Flexiones TRX.....	10
Remo a 45º TRX.....	10
Remo bajo TRX .....	11
Aperturas en T para hombros TRX .....	11
Aperturas en Y para hombros TRX .....	12
Curl bíceps TRX.....	12
Curl bíceps una brazo TRX.....	13
Press tríceps TRX .....	13

# TRX Suspension Training: Manual

## Descripción general del TRX



## Convertir TRX en agarre unilateral:

- 1- Sostenga un mango en cada mano, uno directamente sobre el otro. En este ejemplo, A corresponde a la mano derecha y B a la izquierda.



- 2- Pase el mango B hacia arriba a través del cinturón (parte superior del mango) del mango A y cambie de mano. Ahora sostiene a A en la mano izquierda.



- 3- Repita el proceso usando la mano izquierda para pasar el mango A hacia arriba por el mango B y use la mano derecha para sujetar el mango A para bloquear. Siempre tire del mango A para comprobar su seguridad antes del ejercicio.



- 4- Cuando se configuran correctamente, los mangos deben verse como la figura.



## **Longitud del TRX**

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

Longitud larga (L): Extienda por completo el TRX para que la parte inferior de los estribos quede a 8cm del suelo.

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

Longitud media (M): 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 (C): Acorte por completo el TRX.

## Ejercicios de la parte inferior del cuerpo

### *Tijera lateral TRX*

Ajuste: M

Beneficios: Fortalece cuádriceps principalmente, y aductor de la pierna apoyada en TRX.

Consejo: Utilice TRX para descargar el movimiento y permitir un rango de movimiento más amplio para estirar la parte interior de los muslos.

Respiración: Inspire al flexionar la rodilla y espire en la parte final del movimiento de extensión de rodilla.



### *Tijera TRX*

Ajuste: MP

Beneficios: Un desplazamiento sin manos desafía la fuerza de la pierna y la estabilización del core. Fortalece cuádriceps principalmente.

Consejo: Mantenga el talón en el suelo y tense por completo la pierna y glúteos. Baje hasta que el muslo quede paralelo al suelo.

Respiración: Inspire al flexionar la rodilla y espire en la parte final del movimiento de extensión de rodilla.





### ***Curl piernas con caderas levantadas TRX***

Ajuste: MP

Beneficios: Fortalece los isquiosurales, los glúteos y la musculatura lumbar. Levantar las caderas agrega resistencia y fortalece extensores de la columna.

Consejo: Lleve los talones hacia los glúteos y mantenga una presión uniforme en los estribos para tensar completamente los isquiosurales. Mantenga los pies flexionados hacia las tibias para maximizar el movimiento.

Respiración: Inspire cuando tenga las rodillas extendidas y espire en la parte final del movimiento de flexión de rodillas.



### ***Curl del corredor TRX***

Ajuste: MP

Beneficios: Fortalece los isquiosurales, los glúteos, los extensores de la columna y la espalda en general.

Consejo: Presione los talones de manera uniforme en los estribos y simule un movimiento de marcha para que trabajen completamente los músculos focalizados.

Respiración: Espire al flexionar cadera y rodilla.



## Ejercicios de la parte superior del cuerpo

### *Press de pecho TRX*

Ajuste: L

Beneficios: Fortalece pectorales, tríceps, hombros y core.

Consejo: Mantenga las manos ligeramente elevadas para evitar que las correas rocen los brazos durante el ejercicio en caso de que ponga la correa por debajo de los brazos. Los codos no deben sobrepasar el costado.

Respiración: Inspire al flexionar los codos y espire en la parte final del movimiento de extensión de codos.



### *Press de pecho agarre interno TRX*

Ajuste: L

Beneficios: Esta estrecha variación de agarre pectorales, los tríceps y hombros..

Consejo: Puede ajustar los brazos para evitar que las correas rocen la parte interior o exterior de los brazos.

Respiración: Inspire al flexionar los codos y espire en la parte final del movimiento de extensión de codos.





## ***Aperturas de pecho TRX***

Ajuste: L

Beneficios: Ejercicio indicado para entrenar con una buena amplitud de recorrido el pecho y los hombros.

Consejo: Puede adelantar ligeramente un pie para mayor estabilización. Los codos no deben sobrepasar al costado. Procure que los codos no varíen su angulación.

Respiración: Inspire al flexionar los codos y espire en la parte final del movimiento de extensión de codos.



## ***Flexiones agarre cerrado TRX***

Ajuste: MP

Beneficios: La posición suspendida fortalece el core añadiendo dificultad propioceptiva al ejercicio de flexión de brazos.

Consejo: Mantenga el coxis levantado y el core tensado para mantener la alineación del cuerpo y evitar el descenso de la curvatura de la espalda y las caderas. Lleve los brazos pegados al costado y evite que los codos sobrepasen el costado.

Respiración: Inspire al flexionar los codos y espire en la parte final del movimiento de extensión de codos.



## ***Flexiones TRX***

Ajuste: MP

Beneficios: La posición suspendida fortalece e integra la estabilidad y la movilidad de la flexión

Consejo: Mantenga el coxis levantado y el core tensado para mantener la alineación del cuerpo y evitar el descenso o la curvatura de la espalda y las caderas. Evite también que los codos sobrepasen el costado.

Respiración: Inspire al flexionar los codos y espire en la parte final del movimiento de extensión de codos.



## ***Remo a 45° TRX***

Ajuste: C

Beneficios: Fortalece los músculos de la espalda en una posición diferente a las versiones de remo alto o bajo para el desarrollo completo de la fuerza.

Consejo: Acerque las escápulas sin encoger los hombros. Los codos no deben sobrepasar el costado.

Respiración: Inspire cuando tenga los codos extendidos y espire en la parte final del movimiento de flexión de codos.





## ***Remo bajo TRX***

Ajuste: C

Beneficios: Fortalece la espalda principalmente.

Consejo: Comience en un ángulo corporal profundo e inicie la acción desde los hombros en lugar desde los brazos. No varíe el ángulo de los codos y evite que los codos sobrepasen los costados.

Respiración: Inspire cuando tenga los hombros en flexión y espire al extender hombros llevando los brazos hacia atrás.



## ***Aperturas en T para hombros TRX***

Ajuste: M

Beneficios: Desarrolla fuerza y estabilidad en la parte posterior de los hombros y en la parte superior de la espalda.

Consejo: Mantenga el mismo ángulo en los codos de principio a fin. Evite que los codos sobrepasen los costados.

Respiración: Inspire cuando tenga los hombros en flexión y espire al extender hombros llevando los brazos hacia atrás.





## ***Aperturas en Y para hombros TRX***

Ajuste: M

Beneficios: Desarrolla la fuerza y estabilidad en las partes traseras y medias de los hombros.

Consejo: Mantenga una cantidad de tensión uniforme en el TRX, especialmente en la parte superior del movimiento. Evite que los codos sobrepasen los costados.

Respiración: Inspire cuando tenga los brazos delante de usted y expire al llevarlos hacia arriba.



## ***Curl bíceps TRX***

Ajuste: C

Beneficios: Trabaja los bíceps braquiales.

Consejo: Intente mantener los codos a la misma altura y llevar las manos hacia los hombros.

Respiración: Inspire cuando tenga las manos delante de usted y espire al llevarlos hacia los hombros.





## ***Curl bíceps una brazo TRX***

Ajuste: C

Beneficios: Trabaja los bíceps braquiales.

Consejo: Intente mantener los codos a la misma altura y llevar la mano hacia el hombro.

Respiración: Inspire cuando tenga el brazo estirado y espire en la parte final de flexión de codo.



## ***Press tríceps TRX***

Ajuste: C

Beneficios: Trabaja los tríceps braquiales.

Consejo: Intente mantener los codos a la misma altura.

Respiración: Inspire cuando tenga el brazo flexionado y espire en la parte final de extensión de codo.



**SI TIENES CUALQUIER DUDA, AQUÍ ESTOY PARA AYUDARTE!!!**

= )



<http://goo.gl/Rx8uwL>



<http://goo.gl/EmYU8j>



<http://goo.gl/FwWiH4>

**LinkedIn**

<http://goo.gl/FmmiE>



<http://goo.gl/h5XTK3>



<https://goo.gl/gBfh2U>

**YouTube**

<https://goo.gl/kDC7CC>

**SI SE SIEMBRA LA SEMILLA CON FE  
EN UNO MISMO Y SE CUIDA  
CON PERSEVERANCIA,  
SÓLO SERÁ CUESTIÓN DE TIEMPO  
RECOGER SUS FRUTOS.**