

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Funkcionális edzés – TRX



Ajánlott gyakoriság

- Legalább **2–3x / hét**
- **30–60 perc/alkalom**
- **Egész testre, saját testsúllyal**



Mozgásformák TRX-ben

- Húzógyakorlatok (evezés, bicepszhúzás)
- Törzs-stabilizálás (plank, pike)
- Guggolások, kitörések
- Egyensúlyos kihívások

