

# TRX

## – hetast i gymvärlden

»Totalt kan man göra 300 övningar med TRX«

Sångaren Seal tycker att frun Heidi borde testa det, och många tränare lovprisar de två remmarna med handtag. Fitness har provat den amerikanska träningstrenden som uppfanns av en US Navy Seal.

Text Robert Andersson Foto Pontus Höök

**S**venska stjärntränaren Tanja Djelevic svänger in på parkeringen till LA-gymmet Fitness Factory. Hon vrider av nyckeln i tändningslåset, lägger i handbromsen, tittar på mig och säger:

– Jag måste visa dig ett nytt träningsredskap jag börjat använda mycket.

Tanja sliter tag i en tygpåse hon haft i baksätet som inte är större än en liten handväska. På vägen in i träningsanläggningen slutar hon inte att lovprisa det som finns där i. Namnet på den lilla tingesten är TRX.

– Du kan träna precis hela kroppen och det är extremt effektivt. Det här är den bästa nya produkt jag sett på jag vet inte hur länge, säger hon.

Inne på gymmet går vi fram till cablecross-maskinen och Tanja tar upp TRX:en som i stort sett består av två remmar i nylon med

varsitt handtag. Vid handtagen sitter även öglor att sätta fötterna i för benövningar. Remmarna är stumma och deras längd går att justera med hjälp av en liten plastspärr.

– Totalt kan man göra 300 övningar med TRX, säger Tanja medan hon fäster upp anordningen i stålbalken ovanför oss.

Hon börjar visa rörelser för allt från bröst och biceps till en svidande övning för baksidan av låret. Det samlas en liten klunga med nyfikna och frågor ställs. När åskådarna sedan provar redskapet utbrister de superlativ som »wow!« och »great!«. Berömmet blandas med stön och stånk som skvallrar om att övningarna tar bra. Från en trappmaskin i ena änden av gymmet har en lång, muskulös kille noggrant iakttagit Tanjas demonstration. På vägen ut passerar vi honom och då ser jag att det är sångaren Seal.



Bethany Lyons är gruppträningsansvarig på Crunch gym i New York, anläggningen där Fitness testade TRX.

– Ursäkta, kan jag få ditt visitkort igen?, säger han till Tanja. Jag tror att min fru (modellen och programledaren Heidi Klum, reds. anm.) skulle gilla det där. ➔



*»Jämfört med våra andra gruppträningsskolor är det väldigt många killar som kommer«*

TRX är ett nytt redskap som kan användas både i gruppträningssammanhang och hemma. Det är dessutom enkelt att ta med på resa.



TRX är en uppfinning av Randy Hetrick, före detta amerikanskt marinkårsbefäl. Att vara vältränad är en grundförutsättning för att överleva en skarp stridssituation förklarar han, men att släpa med sig tung gymutrustning när man ständigt bryter upp och slår nytt läger är omöjligt. Istället är det vanligt att soldaterna använder sig av det de kan hitta på plats. Att lyfta skrot har alltså ofta en bokstavlig betydelse i den amerikanska armén. Förutom otymplig utrustning konstaterade Hetrick också att trångboddhet ofta är ett problem.

– Mina mannar behövde någonting de kunde använda på små ytor som i en ubåt, ett »säkert hus«, eller på en avlägsen bas i vildmarken, säger Hetrick.

#### Framgång utanför militären

Han började experimentera med fallskärmslinor som han fäste över en stång. Kroppstyngden och jordens dragningskraft fick agera vikt. De tidiga prototyperna förökade sig snabbt när soldater tog dem med sig ut på uppdrag. Det positiva mottagandet gjorde att Hetrick insåg att det fanns en framtid för hans TRX, både i den militära och den civila världen. När han så småningom efter 13 år sa upp sig från militären och började plugga företagsekonomi på universitetet Stanford

var hans mål att förfina och marknadsföra redskapet till den breda publiken. Han började för cirka fem år sedan och i dag används TRX inte bara av militära kompanier utan även av poliser, toppidrottsmän, personliga tränare och gruppträningsskolor.

– Just nu har vi klasserna bara på det här gymmet. Men under vintern kommer vi lansera dem på tre gym till här i stan. Dessutom undervisar vi passet i San Francisco, säger Bethany Lyons som är gruppträningsskolors ansvarig i New York för gymmet Crunch.

#### TRX på gymmet

Jag är tillbaka på östkusten och väderrusket efter att ha varit i det soliga (men ack så plastikerade) Los Angeles. Vi är ett tiotal personer som samlats för att träna bodyweb, namnet på Crunch gruppträningsspass med TRX. För oss som är nya berättar Bethany att handtagen ska hänga någon decimeter ovanför golvet och att ju mer vi lutar oss från redskapet desto tyngre kommer det att bli. Senare får jag förklarat för mig i en pressrelease från Fitness Anywhere, företaget som tillverkar TRX, att motståndet kan varieras från 5 till 100 procent av utövarens kroppsvikt beroende på tyngden placeras.

– Var inte rädda för att luta er tillbaka riktigt ordentligt trots att det kan kännas lite



## Bu och bä om TRX



- Lätt att ta med när du reser, du får utmanande träning utan vikter.
- Effektiv funktionell träning, kroppen blir starkare på djupet och du får fin definition.
- Bra omväxling till din ordinarie träning.
- Ett redskap som både funkar i gymmet och på gruppträningsklassen.

- Du behöver någon som visar och förklarar hur redskapet ska användas (manualer/dvd:er finns att köpa).
- Priset, ett kit går på cirka 1 300 kronor.
- Det finns relativt få övningar för benen där redskapet skapar en extra tyngd eller fyller en faktisk funktion.
- Inget alternativ om du först och främst vill få volym (större muskler).

konstigt till en början. Och glöm inte att banden hela tiden ska vara sträckta, hojtar Bethany innan hon trycker igång en serie discohits på stereoanläggningen.

Redan under de uppvärmande benövningarna upptäcker jag att TRX snabbt involverar hela kroppen i många av sina övningar.

### »Det är också perfekt när man reser«

Istället för att göra benböj rakt upp och ner använder jag remmarna och lutar mig bakåt. För att inte bli kutryggig måste jag hela tiden hålla ihop skulderbladen och snart värker det inte bara i benen utan också i ryggen och armarna.

– Vänd er bort från fästet i väggen. Sätt handtagen i armhålorna, luta er framåt och spring på stället med höga knäuppslag, befaller Bethany vant.

Jag känner mig som en amerikansk fotbollsspelare på träningsläger när jag svettas och håller på att närma mig min maxpuls. Förvånat inser jag att TRX även kan användas till att lägga in konditionsträning under ett styrkepass. En timme senare, när vi har höger fot i en av bandens öglor så att stretchen av

höftböjaren blir extra effektiv, har vi tränat hela kroppen. Jag är mör när jag kliver fram till Bethany. Hon undrar vad jag tyckte och jag svarar att jag gärna kommer tillbaka igen.

– Jämfört med våra andra gruppträningsklasser är det väldigt många killar som kommer. Man kan göra det precis hur tufft som helst, säger hon.

Precis som Tanja Djelevic har Bethany oftast inte mycket till övers för många av de nya redskap som lanseras. Men hon menar att TRX är ett stort undantag. Hon tror att vi kommer få se mycket mer av redskapet på gymmen.

– Det är också perfekt när man reser. Fäst det i en dörr och vips har du fått ett helt gym i hotellrummet, säger Bethany.

### Fått kritik för belastning på axlar

Jag frågar om det inte finns någonting negativt med redskapet.

– Det kan ta lite tid att våga lita på remmarna så att man lutar sig tillräckligt för att få rätt motstånd. Många styrketräningsmaskiner har även bilder som förklarar vilka övningar du kan utföra i dem och hur. TRX är det inte alls ett lika självklart redskap, säger hon. TRX har fått kritik av vissa för att orsaka mycket belastning på axlarna som kan vara skadlig om man utför övningarna fel, speciellt eftersom redskapet kan röra sig i alla olika

riktningar. Men de tränare Fitness pratat med håller inte med och menar att TRX inte är farligare än att lyfta vikter i ett gym. Snarare tvärtom. De får medhåll av amerikanska fotbollssproffset Drew Brees som använde redskapet när han rehabiliterade en axelskada. Så här sa han för ett tag sedan till Sports Illustrated: »Det är bara din kroppsvikt som arbetar mot jordens dragningskraft, så du skadar dig inte. Nu använder min fru det (TRX) hemma och jag har blivit beroende.« ●

Träna TRX →



### Här hittar du TRX

Vad vi vet finns TRX ännu inte att köpa i Sverige, men du kan till exempel beställa på amazon.com. Mer info hittar du på redskapets webbsida, fitnessanywhere.com.

# Lär dig träna TRX



## Så använder du TRX:

Gör alla övningar i 3 set med 15 repetitioner. Tänk på att väga luta dig bakåt när det är meningen – då får du ut mer av träningen.



## Powersquat

**Gör så här:** Stå axelbrett och luta dig bakåt. Ju större vinkel desto tyngre blir rörelsen. Håll in magen och pressa skulderbladen mot varandra så att du får en rak linje.

Skjut ut rumpen och gå ner i en knäböj. Tänk på att TRX-banden hela tiden ska vara sträckta. När du kommit ner i bottenläget, skjut ifrån och gå upp i ett upphopp, fortfarande med banden sträckta. Landa mjukt med knäna.

**Du tränar:** Främst ben, säte, mage och övre rygg.



*Känns det otäckt med pikeringen kan du stå i plankposition och dra in knäna mot bröstkorgen för att träna raka magmuskulerna*



## Y

**Gör så här:** Stå axelbrett och luta dig bakåt så att du får rätt motstånd. Håll in magen och var rak i kroppen.

Tänk att armarna ska gå framåt och sedan upp som i ett Y. Då blir

det lättare att hålla armarna raka under övningen. Översträck inte i armbågsleden. Kom tillbaka med raka armar.

**Du tränar:** Främst axlar, rygg och mage men även bröstet på tillbaka-vägen.



## Pikerad mage

**Gör så här:** Stoppa fötterna i öglorna som hänger någon decimeter ovanför golvet. Börja i en plankposition och håll in magen så att kroppen är rak när du tittar ner i golvet.

Lift upp dig i en pikposition

med hjälp av magmuskulaturen. Låt nacke och huvud följa med i rörelsen så att dina öron är mellan armarna och du ser dina fötter när du gör pikeringen.

**Du tränar:** Mage, armar, axlar och rygg, samtidigt som du stretchar hamstring i pikpositionen.