

TRX - Atraktivna funkcionalna vadba z uporabo telovadnih trakov, ki so jo za svojo sprejeli tudi ameriški marinci. Izjemna vadba pri kateri se boste pričeli zavedati mišic, za katere sploh niste vedeli, da jih imate. Velik poudarek daje treningu mišic trupa in dinamični stabilizaciji sklepov.