

Утверждено и рекомендовано  
экспертно-методическим советом  
Протокол № 7 от 29 марта 2018 г.

УДК: 796.416(07)

К 88

Автор:

Кувшинникова С.А. – к.п.н., профессор кафедры теории и методики  
гимнастики РГУФКСМиТ

Рецензент:

Булыкина Лариса Владимировна – к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
волейбола

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Раздел 1. Общая характеристика тренировок с подвесными петлями .....	6
Раздел 2. Характеристика основных средств, применяемых в программах TRX .....	16
Раздел 3. Техника выполнения упражнений с использованием TRX.....	30
Раздел 4. Правила безопасности при занятиях с петлями TRX.....	34
Раздел 5. Подготовительная система упражнений для освоения программ TRX .....	38
Раздел 6. Упражнения на TRX .....	44
Раздел 7. Режимы фитнес-тренировок .....	82
Раздел 8. Методика составления тренировочной программы .....	92
Список литературы: .....	110