

TRX Pro Suspension Trainer 4 - Sangle de suspension



Codes produits :

Référence 234224

caractéristiques du produit :

Poids supporté: 158 kg

Durée d'utilisation: Intensif

Description brève du produit :

TRX Pro Suspension Trainer 4 : sangle de suspension idéale pour la rééducation, le renforcement musculaire et la réathlétisation en kiné.

Description du produit :

TRX Pro Suspension Trainer 4 - Sangle de suspension pour kinésithérapie et réathlétisation

Le **TRX Pro Suspension Trainer 4** est un **outil de suspension complet**, conçu pour le renforcement musculaire, la proprioception et la rééducation fonctionnelle. Il trouve toute sa place en cabinet de kinésithérapie, en phase de réathlétisation comme en prévention, grâce à sa grande polyvalence et à sa capacité à s'adapter à tous les niveaux. Léger, compact et facile à installer, il permet de réaliser une large gamme d'exercices en chaîne fermée ou ouverte, tout en sollicitant le gainage et la stabilité.

La version Pro Suspension Trainer 4 est le fruit de 15 années de recherche et développement. C'est le modèle le plus avancé et le plus polyvalent jamais conçu par TRX. Fabriqué avec des matériaux renforcés et des composants robustes, il garantit une sécurité maximale et une résistance aux usages les plus intensifs en cabinet.

Avantages pour les kinésithérapeutes :

- **Rééducation active et fonctionnelle** après blessure ou chirurgie (épaule, genou, cheville...).
- **Renforcement musculaire progressif**, sans charge additionnelle.
- **Travail proprioceptif** idéal pour les instabilités articulaires.
- **Réathlétisation en toute sécurité**, adaptable au niveau de chaque patient.
- **Exercices multiplans**, ciblant les chaînes musculaires dans leur globalité.

TRX : un outil multi-utilisation

Le TRX Pro Suspension Trainer 4 **permet une grande variété d'exercices, adaptés aussi bien à la rééducation fonctionnelle qu'à la réathlétisation, au cross training ou au travail de renforcement général.** Grâce à sa conception modulable, chaque exercice peut être ajusté selon le niveau du patient ou du pratiquant – débutant, sportif, personne âgée, post-opératoire, etc. Qu'il s'agisse de mobilité, proprioception, gainage ou musculation, le TRX accompagne chaque phase du soin et de la progression physique.



Squats assistés

Renforcement contrôlé des jambes

Le TRX permet de réaliser des squats avec un appui stable, en décharge partielle, idéal pour les patients post-opératoires ou débutants.



Rowing en suspension

Renforcement du dos et des épaules

Un excellent exercice pour la posture, sollicitant les fixateurs de l'omoplate et les dorsaux, souvent utilisé en cas de douleurs scapulaires.



Gainage TRX au sol

Stabilité lombo-pelvienne et contrôle du tronc

Position de planche avec les pieds dans les sangles. Sollicite intensément les abdominaux, fessiers et muscles profonds. Adapté à la réathlétisation.



Pompes inclinées TRX

Renforcement musculaire du haut du corps en appui incliné

Corps en diagonale, bras pliés, pieds au sol, mains sur poignées. Idéal pour travailler la poussée et le gainage en douceur.



Crunchs en suspension

Renforcement ciblé des abdominaux et obliques

Le patient ramène les genoux ou les jambes en rotation vers le coude opposé. Exercice efficace pour renforcer la sangle abdominale de manière fonctionnelle.



Fentes assistées avec TRX

Travail unilatéral en équilibre et renforcement des jambes

Le patient tient les poignées en appui avec les mains et réalise une fente contrôlée. Idéal pour la stabilité du genou, le retour au sport et le travail proprioceptif.



Mountain climbers

Cardio et gainage dynamique

Mouvement de montée de genoux rapide en appui sur les bras, pieds dans les sangles. Excellent pour le travail global, l'endurance et la stabilité du tronc.



Extension bras TRX

Renforcement des épaules et du haut du dos en suspension

Dos face au sol, bras tendus, mains tenant les poignées. Exercice parfait pour travailler l'ouverture scapulaire et renforcer les muscles du haut du dos.

Le TRX s'intègre également dans des pratiques sportives variées comme le Pilates, le yoga ou encore le HIIT, pour diversifier les séances et renforcer le travail postural ou cardio.

☐☐ Pour aller plus loin

Retrouvez dans notre article "**TRX en kinésithérapie : Comment utiliser les sangles de suspension ?**" des conseils pratiques et des exemples d'exercices adaptés à vos patients, ainsi que les différentes méthodes d'installation du TRX en cabinet. [Lire l'article](#)

Les équipements du TRX Pro Suspensions Trainer 4

- Poignées en caoutchouc, quasi inusables.
- Poignées avec traitement Microban pour limiter la propagation des bactéries.
- Mousquetons renforcés : supportent jusqu'à 590 kg.
- Mousqueton sécurisé
- Sangle renforcée
- Boucles de réglage avec verrouillage brevetées
- Boucle d'équilibrage : permet d'ajuster au millimètre la symétrie des deux poignées
- Boucle de blocage : empêchant la chute
- Revêtement de poignées en caoutchouc facile à nettoyer
- Sangles de poignées et de pieds rembourrées
- Sangles de pieds réglable

Le TRX en rééducation : Découvrez quelques idées d'exercices

<https://youtu.be/BaB1fxcLzSs?si=l2CGh2hWtpBQV97d><https://youtu.be/lWesnWSAWI0?si=Zq3nZVmkvMDY2d88>

Composition du TRX Pro Suspension Trainer 4 :

- Sangle d'ancrage
- Un extender
- Un attache-porte
- Une clé Allen
- Un filet de transport
- Un mode d'emploi
- 7 jours d'accès offert à l'application Trx Training Club sur smartphone, lors de l'achat.

Les caractéristiques du TRX Pro Suspension Trainer 4

- Longueur réglable : de 1,2 m à 2 m.
- Poids supporté : 158 kg.

Attributs du produit :