

## Elongator EPA-01

1 015,00 zł z wliczonym podatkiem

VAT 23%

Odniesienie: -

Przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń elongacyjnych i antygravitacyjnych.



### Opis produktu:

#### Elongator EPA-01

**Przyrząd do ćwiczeń elongacyjnych EPA 01**- przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń elongacyjnych i antygravitacyjnych.

Ćwiczenia elongacyjne, zaleca się wykonywać przy pomocy urządzenia **elongator** firmy Tech-Med.

**Urządzenie Elongator EPA-01** wyposażone jest w wymienne ciężarki, które umożliwiają na stopniowe obciążanie osiowego w ćwiczeniach antygravitacyjnych.

Elongacja to inaczej wydłużenie. Elongacja to termin używany przy korekcji wad postawy kręgosłupa. Zasadą ćwiczeń elongacyjnych jest doprowadzenie do naturalnej fizjologicznej wielkości krzywizn kręgosłupa. Ćwiczenia elongacyjne są wskazaniem w stwierdzonej skoliozie, pleców okrągłych wklęsłych. Ćwiczenia elongacyjne dzielą się na czynne i bierne. Elongacja (wydłużenie) w gimnastyce korekcyjnej dotyczy kręgosłupa. Zasadą w ich stosowaniu jest doprowadzenie do prawidłowej wielkości krzywizn fizjologicznych kręgosłupa.

Celem, zadaniem ćwiczeń elongacyjnych jest czynne lub bierne prostowanie i wydłużanie kręgosłupa. Ćwiczenia elongacyjne, antygravitacyjne to ćwiczenia, które obciążają osiowo.

### Cechy produktu:

#### Specyfikacja techniczna

### Wyposażenie

### Informacje dodatkowe

#### Ćwiczenia elongacyjne bierne:

- półprzysiad zwieszony tyłem do drabinki, zwiększamy ugięcie nóg, obniżamy biodra ( następuje elongacja kręgosłupa i rozciąganie mm piersiowych )
- pozycja jw., odrywamy biodra od drabinki, przesuwamy nogi do przodu

- zwis tyłem na drabince
- zwis na podudziach na drążku
- leżenie tyłem na skośnie zaczepionej ławce(6-8 szczebel), ręce wyprostowane, trzymają szczebel
- ławka jw., leżenie tyłem, głowa w dół, nogi ugięte, stopy zaczepione o szczebel, ręce wyprostowane, leżą na ławce przy głowie

**Ćwiczenie elongacyjne czynne:**

- leżenie przodem, pod brzuchem zrolowany ręcznik(pępek), ręce wyciągnięte trzymają laskę, przesuwanie laski jak najdalej do przodu(elongacja kręgosłupa)
- leżenie tyłem, nogi i rr. wyprostowane- leżą przy głowie maksymalne wyciąganie, nóg i rąk
- Pozycja niska Klappa, dłonie oparte na ręczniku, maksymalnie wysuwanie rąk w ślizgu do przodu
- marsz we wspięciu na palcach, „sięgam, rosnę jak najwyżej”
- siad skrzyżny tyłem do ściany, głowa i plecy przylegają do ściany, ręce wyprostowane do góry trzymają piłkę, maksymalnie wyciągnięcie rąk z piłką do góry(piłka musi przylegać do ściany)”

**Transport ustalany indywidualnie.****Widok 360****Galeria produktów:**

