Elongator EPA-01

1 015,00 zł z wliczonym podatkiem

VAT 23%

Odniesienie: -

Przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń elongacyjnych i antygrawitacyjnych.

Oferta z dnia: 27-04-2024

Opis produktu:

Elongator EPA-01

Przyrząd do ćwiczeń elongacyjnych EPA 01 - przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń elongacyjnych i antygrawitacyjnych.
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 antygrawitacyjnych.
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, antygrawitacyjne to ćwiczenia, które obciążają osiowo.

Cechy produktu:

Cechy produktu:

Kolory Tapicerki Tech-Med: 1, 20, 60, 21, 53, 31, 57, 58, 8, 22, 27, 17, 16, 23, 12, 55, 56, 30, 25, 59, 29, 15

Galeria produktów:

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