

Tubing loop 30 cm z manżetami - kolor czarny

89,67 zł z wliczonym podatkiem

VAT 8%

Odniesienie: -



Opis produktu:

Tubing loop 30 cm z manżetami - kolor czarny

Ćwiczenia z zastosowaniem bardzo prostych środków terapeutycznych lub treningowych takich jak tubingi Thera Band®, już po krótkim czasie ich stosowania przyczyniają się do powstania wymiernych efektów terapeutycznych lub treningowych takich jak:

- przyrost siły mięśniowej,
- zwiększenie zakresu ruchu,
- poprawa kondycji i koordynacji,
- polepszenie orientacji ruchowo przestrzennej,
- poprawa wzorców ruchowych,
- mobilizacja oraz zwiększenie elastyczności,
- korekcja wad postawy.

Co warto wiedzieć?

- Oryginalne tubingi Thera Band® produkowane są z czystego lateksu.
- Ważnym jest dobór odpowiedniej długości, obciążenia w zależności od celu ćwiczeń. Opcjonalnie możemy zastosować specjalne akcesoria zwiększające zakres stosowania tubingów lub też zapewniające większe bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. Tubingi są (bardziej niż taśmy) odporne na zniszczenia mechaniczne.

Cechy produktu:

Specyfikacja techniczna

Wyposażenie

Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe - Uwagi praktyczne podczas ćwiczeń

Prawidłowo przeprowadzone ćwiczenia prewencyjne mają głównie na celu przyrost siły mięśniowej ćwiczącego, poprawę jego wytrzymałości oraz postawy. Aby zdobyć zmierzone cele ustalamy indywidualny zestaw ćwiczeń.

Początkującym zaleca się wybór zestawu 6 do 8 ćwiczeń i wykonanie 15 do 20 powtórzeń. Cały program powinien być powtórzony 1 do 3 razy.

Podczas całego treningu nie może dojść do użycia zbyt dużych obciążeń. Jeżeli doszło do przeciążenia, radzimy zastosować przerwę i zacząć trening ponownie z taśmą mniejszego oporu. Po pewnym czasie treningu i polepszeniu kondycji ogólnej możemy przejść do zastosowania: większych oporów, zwiększenia ilości ćwiczeń, zwiększenia ilości powtórzeń w danej serii lub też zwiększenia intensywności treningu.

Należy użyć odpowiednich/odmiennych oporów w zależności od tego na jaką partię mięśniową chcemy oddziaływać.

Pamiętaj o głównych zasadach

- Poprawna postawa, kontrolowane wolne ruchy, równomierne tempo wykonania kolejnych powtórzeń.
- Na początku ruchu taśma pozostaje zawsze lekko napięta. Służy to przede wszystkim lepszemu zabezpieczeniu stawu podczas ćwiczenia. Ważne jest dokładne określenie kierunku działania oporu.
- Ma to zdecydowany wpływ na pełne zaangażowanie poszczególnych grup mięśniowych podczas ćwiczenia. Kąt pomiędzy taśmą a trenowaną częścią ciała musi być zachowany. Przy 90° opór jest maksymalny. Poniżej kąta 30° opór efektywny nie występuje.
- Podczas ćwiczeń nie powinny występować żadne reakcje bólowe. Jeżeli dojdzie do ich wystąpienia przerywamy ćwiczenia i stosujemy przerwę. Przy ponownym wystąpieniu symptomów bólowych należy bezzwłocznie skonsultować się z lekarzem.
- Poszczególne ćwiczenia przedstawione są w pozycjach wyjściowej i końcowej. Przed przystąpieniem do treningu dokładnie zapoznajemy się z przykładami ćwiczeń aby wykonać je według podanego wzorca.
- Ćwiczenia przeprowadzamy zawsze symetrycznie - dla obydwu stron ciała.

Widok 360

GPSR

Galeria produktów:

