

## Tubing loop 30 cm z manżetami - kolor czarny

87,06 zł z wliczonym podatkiem

VAT 8%

Odniesienie: -

Tubing loop 30 cm z manżetami - kolor niebieski



### 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 i 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**

### **Galeria produktów:**

