

Link do produktu: <https://tb-polska.pl/loop-theraband-kolor-czerwony-opor-sredni-rozne-rozmiary-p-88.html>

Loop Theraband - kolor czerwony - opór średni (różne rozmiary)

Cena brutto	35,87 zł
Cena netto	33,21 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	20820
Kod producenta	20820
Producent	Theraband

Opis produktu

Ćwiczenia z zastosowaniem bardzo prostych środków terapeutycznych lub treningowych takich jak pętle **loop Theraband**, już po krótkim czasie ich stosowania przyczyniają się do powstania wymiernych efektów takich jak:

- przyrost siły mięśniowej,



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

Znajdują także pełną akceptację podczas ćwiczeń ze względu na ich wielostronną możliwość wykorzystania oraz dobór indywidualnych wartości oporowych. Małe, przenośne przybory mogą być używane w: gabinecie rehabilitacyjnym, w studiu fitness, w klubie sportowym, na urlopie lub w domu. Dają możliwość oddziaływania na każdą partię mięśniową z różnym obciążeniem. Stanowią podstawę każdego treningu przygotowania motorycznego, przyrostu siły mięśniowej lub treningu funkcjonalnego. Oryginalne taśmy loop Thera Band produkowane są z czystego lateksu. Taśmy loop Theraband uznane zostały przez Amerykańskie Towarzystwo Fizjoterapeutyczne jako jedyny środek terapeutyczny tego typu.

Zalety:

1. Progresywny, prawie liniowy przyrost oporu.
2. Zróżnicowane opory pozwalają na indywidualne dopasowanie wartości obciążenia w zależności od celu terapii / treningu lub możliwości i potrzeb ćwiczącego.
3. Wielostronnego zastosowania.
4. Polecane przez terapeutów i trenerów na całym świecie.

5. Oznaczone znakiem towarowym gwarantującym wysoką jakość -

pytaj zawsze o oryginał!



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.

Pamiętajmy jednak o głównych zasadach:

- Poprawna postawa, kontrolowane wolne ruchy, równomierne tempo wykonania kolejnych powtórzeń.
- Na początku ruchu pętla pozostaje zawsze lekko napięta. Służy to przede wszystkim lepszemu zabezpieczeniu stawu podczas ćwiczenia. Ważne jest dokładne określenie kierunku działania oporu.
- 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.

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Kolor: Czerwony

Rozmiar: 7,6 cm x 20,5 cm , 7,6 cm x 30,5 cm , 7,6 cm x 45,5 cm