

Piłki Thera-Band? do gimnastyki funkcjonalnej

Wykorzystywane są one w każdej grupie wiekowej - nie tylko do korekcji wad postawy, ale także wzmocnienia mięśni grzbietu, rozluźnienia, zwiększenia ruchomości w stawach, polepszenia koordynacji, schorzeniach neurologicznych a także w treningu ogólnorozwojowym i aerobiku.

Zalety piłki Thera-Band? do gimnastyki funkcjonalnej:

- Wytrzymałe na duże obciążenia - do 453 kg
- Ekonomiczne - tania alternatywa dla konwencjonalnych przyborów treningowych
- Różne wielkości oznaczone kolorami /w celu dopasowania do wzrostu ćwiczącego/

Kolor

Rozmiar piłki

Wzrost

Żółta

45 cm

140-150 cm

Czerwona

Piłki rehabilitacyjne

Dodany przez Kasia

sobota, 30 października 2010 10:29 - Poprawiony niedziela, 31 października 2010 23:18

55 cm

151-165 cm

Zielona

65 cm

166-180 cm

Niebieska

75 cm

181-190 cm

Srebrna

85 cm

191 cm



Ćwiczenia z piłkami Thera-Band? są prostą i niezawodną metodą stosowaną nie tylko w rehabilitacji, ale także w wielu formach treningu sportowego. Mogą z nimi ćwiczyć zarówno początkujący jak i zaawansowani. Ćwiczenia są urozmaicone i mogą stanowić część ukierunkowanego programu treningowego, którego wyniki możliwe są do osiągnięcia tylko przy użyciu wielu specjalnych i często zajmujących wiele miejsca przyrządach.

Koncepcja terapeutyczna firmy Thera-Band jest też formą treningową wykorzystującą reakcje refleksyjne i wpływy zewnętrzne na aparat ruchu. W celu wyrobienia reakcji nerwowo-mięśniowych stosowany jest specjalny rodzaj treningu z piłkami Thera-Band?.

Niezbędnym staje się tu wyćwiczenie koordynacji, reakcji, różnicowania oraz równowagi.

Często już po krótkim, ale regularnym - najlepiej codziennym treningu możemy szybko dojść do zamierzonych celów. {jcomments on}