



ONE

BOARDS

prípomočki za proprioceptívno vadbo

POLVALJ IN ASIMETRIČNI KONUS



Za izdelavo polvalja in asimetričnega konusa smo izbrali bukov les. Ta sestava daje izdelku večjo obstojnost. Stojna površina je obdana z nedersečo gumo, ki je enostavna za vzdrževanje. Robovi desk so zaobljeni, vse lesene površine so lakirane s kakovostnim dvokomponentnim lakom.



Asimetrični konus je preprosta večnamenska ravnotežna deska, gibljiva v eni ravnini. Prvotno je namenjena stabilizacijskemu treningu gležnja. Z izbiro anatomske ravnine v kateri vadimo lahko izzovemo izolirano rotacijsko gibanje zgornjega oziroma spodnjega skočnega sklepa, pri čemer mora biti koleno v iztegnjenem položaju. Če koleno upognemo se bo strategija vzdrževanja ravnotežja prenesla proti kolenu in kolku, s čimer bodo aktivne mišične skupine bližje trupu. Asimetrični konus je učinkovit proprioceptivni pripomoček, uporaben pri preventivi in rehabilitaciji poškodb gležnja, čeprav ga bomo z malo iznajdljivosti lahko uporabili tudi kot koristno sredstvo za stabilizacijski trening drugih telesnih segmentov.

Polvalj je večnamenski proprioceptivni pripomoček. Prvotno je bil izdelan za trening v položaju izpadnega koraka z oporo na eni nogi, s čimer obremenitvi izpostavimo zadnjo stegensko mišično skupino. Sonožna stoja z iztegnjenimi nogami ali sedenje na polvalju pa se izkažeta za izjemno učinkovit način vzpodbujanja aktivne drže trupa.



POLVALJ

300 mm x 300 mm
višina 150 mm; teža 7,5 kg



ASIMETRIČNI KONUS

300 mm x 300 mm
višina 70 mm; teža 3,2 kg

Pri vadbi se uporablja podložna guma za preprečitev zdrsa ali poškodbe tal.

tone

info@tone-si.com
www.tone-si.com