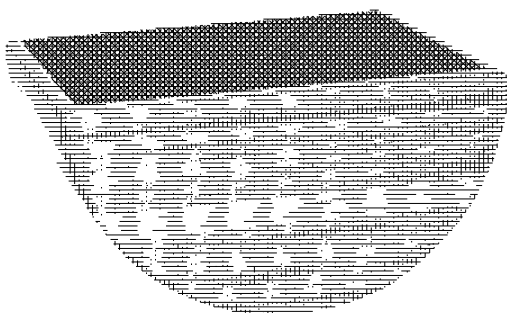
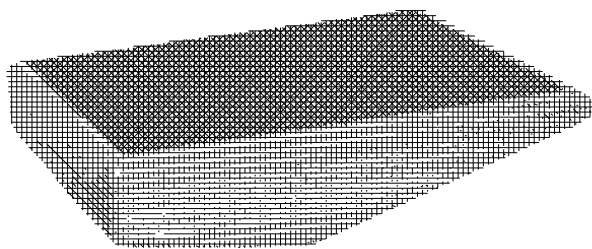




TONE

BOARDS

pomočná oprema za proprioceptívni trening

POLUVALJAK I ASIMETRIČNI KONUS



Za izradu poluvaljka i asimetričnog konusa izabrali smo bukovo drvo. Takav sastav proizvodu daje bolju postojanost. Stojna površina je obložena neklizajućom gumom koja je jednostavna za održavanje. Rubovi daske su zaobljeni, a sve drvene površine su lakirane kvalitetnim dvokomponentnim lakom.



Asimetrični konus je jednostavna višenamenska daska, pokretna u jednoj ravni. Namenjena je pre svega stabilizacionom treningu skočnog zgloba. Izborom anatomske ravni u kojoj vežbamo možemo izazvati izolovano rotaciono kretanje gornjeg, odnosno donjeg skočnog zgloba, pri čemu noge moraju biti potpuno opružene u zglobu kolena. Ako bi savili nogu u kolenu, strategija održavanja ravnoteže bi se prenela na koleno i kuk, čime bi bili aktivni mišići koji su bliži trupu.

Asimetrični konus je svrsishodna oprema za proprioceptivni trening, koja se upotrebljava u preventivi povreda skočnog zgloba, mada ga uz malo snalažljivosti možemo upotrebiti kao korisno sredstvo za stabilizacioni trening drugih telesnih segmenata.

Poluvaljak je višenamenska oprema za proprioceptivni trening. Prvobitno je bio napravljen za trening u položaju iskoraka sa osloncem na jednoj nozi, u kojem su posebno opterećeni mišići zadnje lože buta. Sunožni stoj sa opruženim nogama ili sedenje na poluvaljku su se takođe pokazali kao veoma svrsishodni načini podsticanja aktivnog zadržavanja položaja trupa.



POLUVALJAK

300 mm x 300 mm
visina 150 mm; težina 7,5 kg



ASIMETRIČNI KONUS

300 mm x 300 mm
visina 70 mm; težina 3,2 kg

tone

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