



Kolumna do treningu funkcjonalnego Lojer SpeedPulley wer. BLACK

Opis produktu:

Kolumny SpeedPulley to wszechstronne oraz efektywne urządzenie do **treningu funkcjonalnego**. Dzięki niewielkim rozmiarom świetnie sprawdzi się również w pomieszczeniach o mniejszym metrażu.

Kolumna **Lojer SpeedPulley** w wersji **Black** to funkcjonalność identyczna z podstawową wersją + nowoczesny design w kolorze czarnym.

Czas dostawy w przypadku braku towaru na magazynie wynosi 6-7 tygodni.

Zdjęcia produktu:



Szczegółowy opis produktu:

Kolumna Lojer SpeedPulley

Kolumny SpeedPulley dzięki innowacyjnej konstrukcji pozwalają na trening z bezpieczną fazą opuszczania ciężaru. Spowolnienie powstałe podczas opuszczania obciążenia jest nie tylko bezpieczne dla pacjenta, ale także pozwala na modyfikację terapii poprzez zmiany szybkości ruchu.

Cechy charakterystyczne

- dwa regulowane uchwyty,
- specjalny mechanizm (pull cord) przekształcający wychodzący opór na obciążenie w stosunku 1:5. Tym samym opór zmienia się o 0,5kg/waga/linka (Speed Pulley 50kg) lub 1kg/waga/linka (Speed Pulley 80 lub 100kg),
- bezpiecznie obudowany stos obciążników,
- wysokość uchwytu oraz linki może być regulowana za pomocą przełącznika dostępnego na chromowanej powierzchni w zakresie 5cm,
- wyjątkowo wytrzymała konstrukcja,
- cichy i łagodny ruch w pełnym zakresie działania, mechanizm ciągnący pozwala na szybki, a nawet gwałtowny moment ćwiczenia,

- cztery punkty zaczepu do ściany,
- regulacja wagi - 2 osobne linki, na każdą linkę przypada przyrost wagi o 0,5kg, przy ich połączeniu można regulować wagę o 1kg,

Warianty Lojer SpeedPulley:

Każda modyfikacja obejmuje obudowę, dwa uchwyty oraz model ścienny

- 50 kg - stos: 20 x 2,5 kg,
- 80 kg - stos: 16 x 5 kg,
- 100 kg - stos: 40 x 2,5 kg

Dane techniczne:

	Wariant obciążenia [kg]	Speed Pulley
Wysokość całkowita [cm]:	5080100	230216216
Szerokość [cm]:	5080100	265151
Głębokość [kg]:	5080100	244646
Waga [kg]:	5080100	81154174

Przykładowe ćwiczenia z użyciem kolumny Lojer Pulley

Ćwiczenia z rotacją barku

To ćwiczenie może być bardzo odpowiednie do budowania zakresu ruchu, na przykład po operacji barku. Dzięki statycznemu pociągnięciu z bloczka możesz zakłócić normalną kontrolę ramienia. Pacjent powinien skupić się na jakości ruchu, a nie na szybkości. Ćwiczenie to można zmodyfikować tak, aby było naprawdę łatwe, dzięki czemu można je wykonywać nawet zaraz po tym, jak pacjent przestaje używać nosidła. Opór początkowy z bloczka można ustawić na zaledwie 0,5 kg, dzięki czemu jest to miękki i łatwy początek progresywnej rehabilitacji.

Uniesienie do przodu z trakcją

Jest to świetne ćwiczenie, aby uzyskać trakcję barku pacjenta, a ponadto pozostawia terapeutę wolne ręce do kontrolowania i badania pacjentów podczas wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenie mankietu rotatorów

W zależności od szybkości ruchu ćwiczenie to może być wykorzystywane do bardzo różnych celów. Możesz spróbować wykonać ćwiczenie tak, aby praca **dośrodkowa** była wykonana szybko, a następnie powoli cofnąć ramię (praca **ekscentryczna**). Z **Lojer Speed Pulley** opór pozostaje taki sam przez całe ćwiczenie, w odróżnieniu od np. ćwiczeń z gumkami, gdzie ostatnia część ruchu jest zawsze najtrudniejsza i zwykle zmniejsza zakres ruchu.

To ćwiczenie świetnie nadaje się również do zwiększenia właściwości siłowych. Upewnij się, że trenujesz różne pozycje wyjściowe i kąty. Dla pacjentów pracujących z rękami powyżej barków (np. mechanik samochodowy, siatkarz) jest to świetne ćwiczenie. Możesz również wypróbować to ćwiczenie z eksplozywnym ruchem, aby wytrenować właściwości plyometryczne. Pamiętaj tylko, że jest to zwykle możliwe bliżej ostatniej części procesu rehabilitacji.

Narciarstwo biegowe

To świetne podstawowe ćwiczenie całego ciała. Należy w nim zwrócić uwagę na łopatkę i jej kontrolę ruchu podczas ćwiczenia. Siła tego ruchu tworzona jest z całego ciała w dobrym rytmie. Ciało powinno działać jak „bicz”, ponieważ siła wytwarzana jest z nóg, miednicy, przez tułów i kończąc na ramionach. Dodając więcej ciężaru do stosu ciężarków, to ćwiczenie może stać się naprawdę ciężkie dla pacjenta. Upewnij się, że pacjent pochyla się do przodu/do przodu podczas pchania w dół mięśniami brzucha i ramion.

Ciągnięcie/wiosłowanie z pozycji martwego ciągu

Kolejne świetne podstawowe ćwiczenie dla obszaru barków i łopatki. Wzmacnia ramiona, mięśnie brzucha i pleców, ale także pomaga kontrolować ruch mięśni brzucha.

Zobacz ćwiczenia z wykorzystaniem Lojer Pulley:

Informacje:

Model:

Lojer kolumny: Stos o wadze 80 kg - 16 * 5 kg,
Stos o wadze 100 kg - 20 * 5 kg, Stos o wadze 50
kg - 20 * 2,5 kg