



Kolumna do treningu funkcjonalnego Lojer Pulley

Opis produktu:

Kolumna Lojer Pulley to wszechstronne oraz efektywne urządzenie do **treningu funkcjonalnego**.

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

Zdjęcia produktu:



Szczegółowy opis produktu:

Kolumny do treningu funkcjonalnego Lojer Pulley

Kolumna Lojer Pulley to wszechstronne oraz efektywne urządzenie do **treningu funkcjonalnego**.

Cechy charakterystyczne Lojer Pulley

- jeden uchwyt w standardzie,
- wytrzymała konstrukcja,
- obciążniki zamknięte w bezpiecznej kasecie,
- wysokość uchwytu oraz długość linki regulowana w zakresie 5 cm,
- cichy i łagodny ruch w pełnym zakresie,
- cztery punkty zaczepu do ściany.

Dane techniczne:

szerokość [cm]:	26
wysokość całkowita [cm]:	230
głębokość [cm]:	24
waga całkowita [kg]:	50

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 możliwe jest zakłócenie normalnej kontroli 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 czerpana jest z całego ciała w stałym rytmie. Ciało powinno działać jak „**bicz**”, ponieważ siła wytwarzana jest z nóg, miednicy, przez tułów i ramiona. Dodając więcej ciężaru do **stosu ciężarków**, to ćwiczenie może stać się bardzo wymagające dla pacjenta. Upewnij się, że pacjent pochyla się 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, pleców**, ale także pomaga kontrolować ruch **mięśni brzucha**.

Zobacz ćwiczenia z wykorzystaniem Lojer Pulley:

Informacje:

Model:

Lojer kolumny: Stos o wadze 14 kg - 2 * 0,5 kg + 13 * 1,0 kg, Stos o wadze 20 kg - 2 * 0,5 kg + 19 * 1,0, Stos o wadze 14 kg + dodatkowe obciążniki (3 * 0,25 kg), Stos o wadze 20 kg + dodatkowe obciążniki (3 * 0,25 kg)