



## Walek Flexbar – przybór do rehabilitacji ręki i przedramienia

### Opis produktu:

Lekki i łatwy przybór do zastosowania w ćwiczeniach oporowych.

### Zdjęcia produktu:



### Szczegółowy opis produktu:

## Walek Flexbar – skuteczny przybór do rehabilitacji ręki i przedramienia

Walek Flexbar (TheraBand) to wszechstronny, lekki i poręczny przyrząd do kinezyterapii, zaprojektowany z myślą o rehabilitacji kończyny górnej. Wykonany z wysokiej jakości naturalnej gumy o prążkowanej strukturze, zapewnia pewny chwyt i komfort użytkowania nawet podczas intensywnych ćwiczeń.

Dzięki swojej unikalnej konstrukcji, Flexbar umożliwia wykonywanie ćwiczeń mobilizacyjnych, wzmacniających oraz oscylacyjnych. Jest niezastąpionym narzędziem w terapii tkanek miękkich, poprawie siły chwytu oraz stabilizacji stawów nadgarstka i łokcia.

### Zastosowanie w rehabilitacji i sporcie

Walek oporowy Flexbar znajduje szerokie zastosowanie zarówno w gabinetach fizjoterapeutycznych, jak i w treningu domowym. Jest szczególnie polecany w przypadku:

- **Łokcia tenisisty i golfisty:** Udowodniona klinicznie skuteczność w redukcji bólu i

zwiększaniu siły ścięgien (ćwiczenia ekscentryczne „Tyler Twist”).

- **Rehabilitacji dłoni i nadgarstka:** Po urazach, zabiegach operacyjnych, w zespole cieśni nadgarstka oraz przy osłabieniu siły chwytu.
- **Mobilizacji stawów:** Poprawa zakresu ruchu poprzez ruchy skrętne i zginanie wałka.
- **Masażu powięziowego:** Rolowanie mięśni przedramienia w celu rozluźnienia napiętych struktur.
- **Treningu sportowego:** Wzmacnianie mięśni przedramion u wspinaczy, tenisistów, golfistów czy muzyków.

## Progresywny system oporu

Wałki Flexbar o długości 30 cm są dostępne w czterech poziomach trudności, oznaczonych kolorami zgodnie z systemem progresji TheraBand. Pozwala to na idealne dopasowanie obciążenia do aktualnych możliwości pacjenta i stopniowe zwiększanie intensywności treningu.

### Dostępne warianty i siła oporu (siła potrzebna do zgięcia wałka w literę „U”):

- **Żółty (Extra Light):** Opór słaby – 3,0 kg. Średnica: 3,5 cm. Dedykowany dla seniorów, dzieci oraz w wczesnej fazie rehabilitacji pooperacyjnej.
- **Czerwony (Light):** Opór średni – 4,5 kg. Średnica: 3,5 cm. Najbardziej uniwersalny, idealny do ćwiczeń wzmacniających i terapii łokcia tenisisty u kobiet.
- **Zielony (Medium):** Opór mocny – 6,8 kg. Średnica: 4,5 cm. Przeznaczony dla mężczyzn, sportowców oraz w zaawansowanej rehabilitacji.
- **Niebieski (Heavy):** Opór bardzo mocny – 11,3 kg. Średnica: 5,0 cm. Dla osób wytrenowanych, wymagających dużego obciążenia w treningu siłowym.

## Dlaczego warto wybrać wałek Flexbar?

To ekonomiczne i trwałe rozwiązanie, które z powodzeniem zastępuje skomplikowane maszyny treningowe. Jego kompaktowy rozmiar pozwala na kontynuację terapii w domu, w pracy czy w podróży. Regularne ćwiczenia z wałkiem Flexbar nie tylko leczą kontuzje, ale także skutecznie im zapobiegają, wzmacniając struktury mięśniowo-ścięgniste kończyny górnej.

### Informacje:

Kategoria: Trenery dłoni  
 Rodzaj: inne  
 Kolor: odcienie niebieskiego  
 Kolor: odcienie zieleni  
 Kolor: pomarańczowe i czerwienie  
 Kolor: żółty  
 Opór: 3. ciężki  
 Opór: 1. lekki  
 Opór: 2. średni

### Model:

Thera-Band opory: żółty - opór słaby, czerwony - opór średni, zielony - opór mocny, niebieski - opór ekstra mocny