



CORE•STABILITY



1. PLANX 358 → TAŚMA GŁĘBOKA PRZEDNIA

Wyjątkowe urządzenie do treningu w pozycji wyjściowej: deska (podporze przodem). Wykonamy na nim standardową deskę, deska boczną, mountain climber oraz rollout. Dynamiczny trening umożliwiając dwie szyny prowadzące najwyższej jakości. Taki trening core sprawi ogromną przyjemność.

Wymiary: dł. 233 x szer. 87 x wys. 81 cm

2. HIP HINGE 368 → BIODRA/PLECY – TAŚMA TYLNA

Podstawowe ćwiczenie stabilizujące całe ciało. Obojętnie, czy wybieremy wariant na jednej nodze czy obu – od teraz również początkujący wykonają je prawidłowo.

Wymiary: dł. 124 x szer. 78 x wys. 95 cm

3. LATERAL 318 → BOKI TUŁOWIA/ROTACJA

Trening mięśni bocznych tułowia ze stabilnej i bezpiecznej pozycji wyjściowej. Możliwość wykonania statycznego wariantu ćwiczenia lub dynamicznego zgięcia bocznego tułowia.

Wymiary: dł. 129 x szer. 78 x wys. 68 cm

4. SPLIT SQUAT 328 → NOGI/POŚLADKI, TAŚMA POWIERZCHOWNA TYLNA

Komfortowy walek pod stopy, a także poręcze po obu stronach, zapewniają kontrolowany przebieg ruchu. Urządzenie idealne do opanowania następujących ćwiczeń: przysiadu na jednej nodze (single leg squat) oraz żurawia (nordic hamstring curl).

Wymiary: dł. 148 x szer. 94 x wys. 75 cm

5. ABDOMINAL 338 → MIĘŚNIE BRZUCHA

Na tym urządzeniu wykonamy najpopularniejsze ćwiczenie na mięśnie brzucha z dodatkowym poczuciem komfortu: popularne „brzuszki” oraz „brzuszki” z rotacją, których prawidłowe wykonanie ułatwi specjalne ergonomiczne podparcie dla odcinka lędźwiowego.

Aufstellmaß: dł. 172 x szer. 78 x wys. 97 cm

6. LUMBAL 308 → DOLNY ODCINEK PLECÓW

Ukierunkowany trening mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz mięśni prostowników stawu biodrowego z pozycji wyjściowej - klęku na wygodnej podporze. Przy czym, w tej pozycji mięśnie zginacze stawu kolanowego są niemal nieaktywne.

Wymiary: dł. 124 x szer. 78 x wys. 90 cm

Widoczne na zdjęciach dodatkowe akcesoria, jak obciążniki czy taśmy nie należą do zestawu. Zgłoszone prawa ochronne do designu oraz wzorów użytkowych. Zdjęcia chronione prawem autorskim.

Stabilizacja

Nadrzędnym celem treningowym jest stabilizacja całego ciała. Proponujemy specjalny trening mięśni głębokich w połączeniu z wymagającymi ćwiczeniami na stabilizację centralną.

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

Dr. Wolff sports & prevention GmbH
Przedstawiciel na Polskę: **AKTIV & VITAL - Zdrowe Plecy**
Tel.: + 48 77 4026 342 / Fax: + 48 77 4026 343
www.aktiv-vital.pl

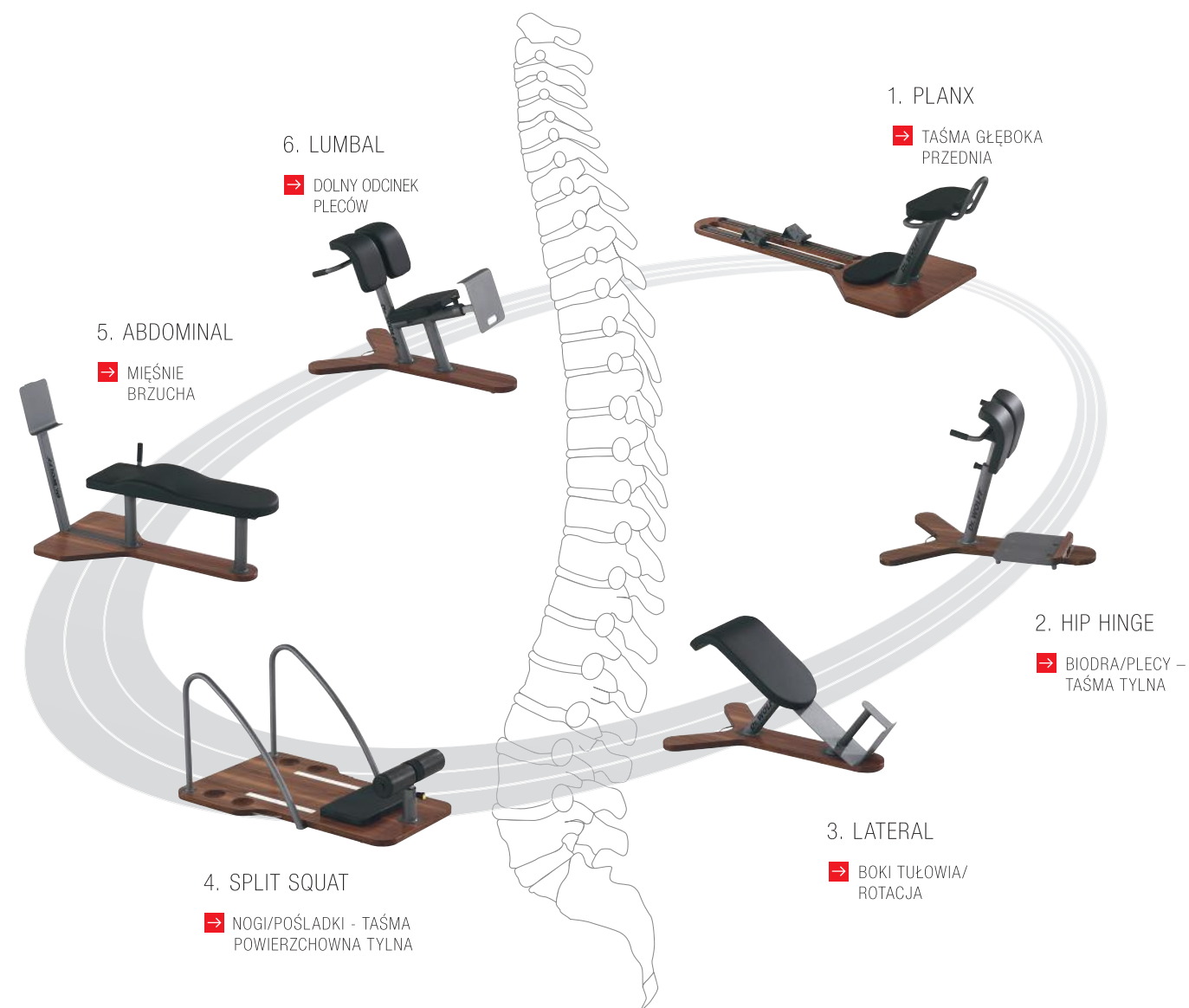
Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

CORE•STABILITY

Linia urządzeń do treningu wzmacniającego mięśnie core



CORE•STABILITY



CORE•STABILITY



MOCNE I ZDROWE PLECY

Wszechstronny, wymagający i dynamiczny – tak w skrócie można opisać trening wzmacniający mięśnie core. Nowy i wysmakowany design urządzeń dr Wolffa umożliwia skoncentrowanie się na tym, co najbardziej istotne.

360°- WSZECHSTRONNY TRENING MIĘŚNI RDZENIA

Idealne rozwiązanie zapewniające skuteczny trening mięśni posturalnych i stabilizację całego ciała. Unikatowa koncepcja treningowa bazująca na efektywnym treningu funkcjonalnym, wykorzystująca ćwiczenia zarówno o umiarkowanej jak i wysokiej intensywności dla mocnego centrum ciała.

Moc płynąca z centrum ciała

Mocne mięśnie core tworzą trzon i centrum naszego ciała. Stanowią fundament, na którym można budować wyniki i sukcesy sportowe, a także chronią nasz kręgosłup na co dzień.

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION