

PRODUKTOVÝ LIST

Flowin Science Friction, cvičební podložka



Objednací číslo: 2203639

Prodejní cena s DPH: 8 799 Kč

DPH: 21%

Popis

Deska Flowin® Science Friction™ je zaměřena na přesné určení směru a délky pohybu. Pomůže nejen s lepší koordinací, ale také ke spolehlivému měření a testování všech cvičebních pokroků a zlepšení.

Tento systém Vám pomůže určit fyzické rozdíly mezi pravou a levou polovinou těla v daném okamžiku a čase. Můžete sledovat změny pohybu v průběhu času. Ušlechtlí řízení pohybů ve vztahu k požadované délce, směru a dráhy pohybu.

Flowin® Science Friction™ je dodáváno s podložkami (1x knee, 2x foot, 2x hand) a dále s unikátním přístupem k online tréninku.

Parametry

Hmotnost: 7,5 kg

Obsah balení: 1x pevná deska 140×100 cm

1x manuál

2x podložka pod chodidla

2x podložka pod ruce

1x podložka pod kolena

FLOWIN® koncept byl vyvinut v prostředí vrcholových desetibojařů ze Švédska. Dále pokračoval rozvoj do oblasti rehabilitační, kde si také našel své místo, hlavně jako poutřezová pomůcka. Nyní se FLOWIN® pomalu zařazuje do dalších sportů, kde je hlavním úkolem rozvoj kondičních schopností a vyrovnávání dysbalancí. Dnes už jsou také k dispozici cvičební programy, kterých je možno se držet. **Patří sem: kruhový trénink, skupinová cvičení, osobní trénink a pilates.**

A jak to funguje?

FLOWIN® je cvičební nástroj a tréninkový koncept zároveň. Je složen z velké desky (tréninkové plochy) a sady malých podložek pro ruce, nohy, kolena a lokty. V tréninku se využívá jenom hmotnost vlastního těla, působící jako přirozený odpor. Cviky mají charakter koncentrovaných frikčních pohybů, které se vykonávají pomocí tření podložek o tréninkovou plochu. Intenzita zátěže odpovídá hmotnosti těla a tlaku, který je při cvičení vyvíjen. Tato unikátní metoda tréninku, na které je FLOWIN® založen byla patentována jako Friction Training™.