



BALANČNÍ DESKA EPICSTAR

Balanční deska Epicstar byla navržena ve spolupráci se špičkovými sportovci a pohybovými experty pro nadšence všech dovednostních úrovní vč. úplných začátečníků.

Je také doporučenou průpravou pro sporty, při nichž je důležitá rovnováha-např. lyžování, snowboard, windsurfing, kiting, bojová umění, tenis, atletiku, fitness a mnoho dalších.

Cvičení na balanční desce pomáhá při rehabilitaci kolen, kotníků, kyčlí a preventivně předchází zranění těchto kloubů posílením jejich okolních svalů - klouby jsou pak stabilnější.

Ať už jste profesionální sportovec nebo si jen chcete zlepšit kondici, balanční deska Epicstar vám nabízí:

- trénink rovnováhy, rozvoj periferní nervové soustavy a zlepšení motorických dovedností
- celkové posílení veškerého pohybového svalstva - zejména pak hloubkových břišních a zádových svalů
- možnost cvičení na minimálním prostoru v interiéru i venku na čerstvém vzduchu - také je snadno přenosný
- nepřeberné množství cviků a triků
- ZÁBAVU!

Vrchní deska je potažená protiskluzovou vrstvou příjemnou i pro bosá chodidla a zároveň dostatečně odolnou pro podrážky. Válec, který je součástí desky, lze používat i v interiéru - na podlaze nedělá šmouhy.

Základní cvičení:

Když jste na desce, můžete rozpažit, abyste lépe udrželi rovnováhu. Začněte namáhat nohy silou od kotníků, zatněte břicho a mírně pokrčte kolena, abyste udrželi rovnováhu těla. Pokud úplně ztratíte stabilitu, měli byste z desky seskočit a zkusit to znovu.

Balanční kliky:

Použití balanční desky ke cvičení kliků může zvýšit obtížnost tréninku, zpevnit svaly, rozvinout ovládání a koordinaci těla.

Balanční dřepy:

Vyzkoušejte i trénink dřepů 40/90 s chodidly na šířku ramen, pánví zakloněnou dozadu a boky zatlačenými dozadu!



Na spodní straně balanční desky lze oba dřevěné dorazy pokrýt vrstvou měkké podložky s tichým a ochranným účinkem - jsou součástí balení.

**Bezpečnostní
upozornění**

Dětem do 12 let se doporučuje používat balanční desku jen při dozoru dospělých. Pro hlavu, kolena, lokty a další části těla začátečníka se doporučuje nosit bezpečnostní chrániče.

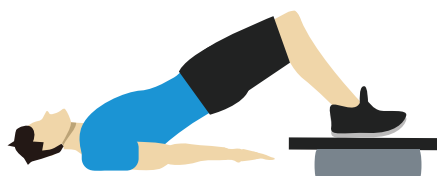


Cvičení (základní)

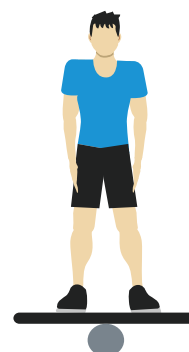
SEZENÍ



PÁNEVNÍ MOST

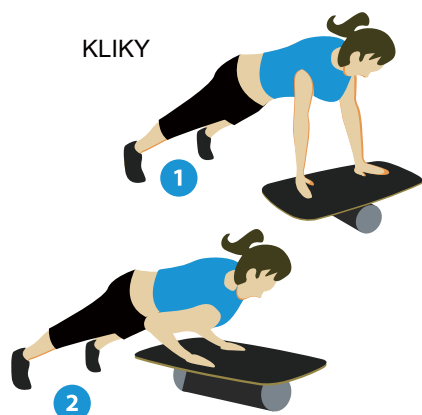


STÁNÍ

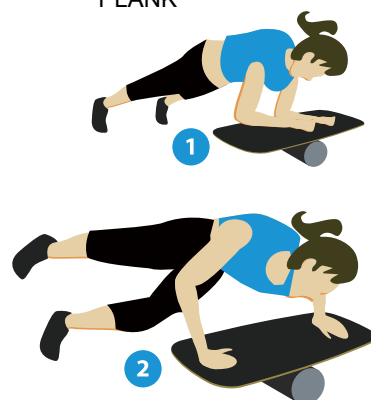


Cvičení (pokročilé)

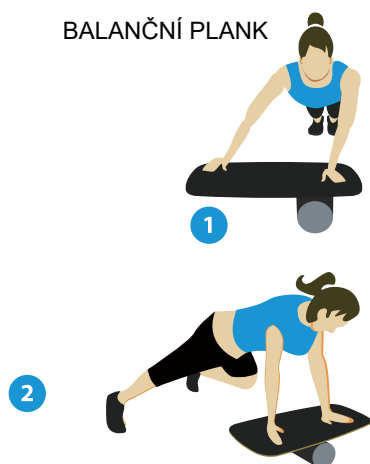
KLIKY



PLANK



BALANČNÍ PLANK



DŘEPEY 40/90 STUPŇŮ

