

Balanso pagalvėlių (Balance-pad) palyginimas ir pratimai

1. PAGALVĖLIŲ PALYGINIMAS – KURI TINKA JŪSŲ TIKSLAMS?

Savybės	Balance-pad Solid	Balance-pad (EP)	Balance-pad Elite	Balance-pad Cloud
Apytiksliai matmenys	46 × 41 × 5 cm	48 × 40 × 6 cm	48 × 40 × 6 cm	48 × 40 × 6 cm
Fitnesso / Reabilitacijos lygis	Pradedantiesiems / Fizioterapija	Pradedantiesiems – Pažengusiems	Pradedantiesiems – Pažengusiems	Pažengusiems / Sportininkams
Stabilumas & Paviršius	Stabiliausia / Rumbuotas	Vidutinis / Lygus	Vidutinis / Rumbuotas	Nestabiliausia / Rumbuotas
Treniruotė basomis	Saugus ir tvirtas sukibimas	Ypač patogų padui	Geresnis sukibimas & stimuliacija	Intensyvi ir reikli treniruotė
Idealiai tinka	Senjorams, ankstyvajai terapijai	Klasikinėms balanso treniruotėms	Balansui ir pėdų padų stimuliacijai	Sudėtingoms & sporto treniruotėms
Išskirtinės savybės	Stabili, tvirta atrama jautriems sąnariams	Lygus, patogus paviršius kasdienai	Struktūrizuotas, neslystantis paviršius	Minkšta, itin iššaukianti pusiausvyrą

2. 6 PRATIMAI BALANSUI, STABILUMUI IR KOORDINACIJAI

01 STABILIZUOKITE Stovėjimas ant 1 kojos

1 Lygis · Pradedantiesiems

Atsistokite tiesiai ant AIREX® pagalvėlės. Lėtai pakelkite vieną koją ir išlaikykite stabiliai šią padėtį.

Fokusas: Balansas · Stabilumas · Koordinacija

02 KONTROLIUOKITE Svorio perkėlimas

2 Lygis · Pradedantiesiems

Lėtai perkeltite kūno svorį nuo vienos kojos ant kitos. Išlaikykite viršutinę kūno dalį kontroliuojamą.

Fokusas: Balansas · Kūno kontrolė · Stabilumas

03 STIPRINKITE Pritūpimas (Squat)

2–3 Lygis · Vidutinis

Atsistokite abiem kojomis ant pagalvėlės. Kontroliuojamai sulenkite kelius darydami pritūpimą ir išsitieskite.

Fokusas: Kojų jėga · Stabilumas · Koordinacija

04 IŠŠŪKIS Pritūpimas ant 1 kojos

3 Lygis · Vidutinis

Stabilizuokite kūną stovėdami ant vienos kojos ir atlikite kontroliuojamą pritūpimą.

Fokusas: Vienos kojos stabilumas · Kūno kontrolė

05 KOORDINUOKITE Įtūpstas (Lunge)

3–4 Lygis · Vidutinis

Uždėkite vieną pėdą ant AIREX® pagalvėlės ir atlikite kontroliuojamą įtūpstą žemyn.

Fokusas: Balansas · Kojų jėga · Koordinacija

06 RIBŲ PLĖTIMAS Dinaminis balansas

4–5 Lygis · Sportininkams

Sujunkite pusiausvyros laikymą su kontroliuojamais rankų ar viršutinės kūno dalies judesiais.

Fokusas: Dinaminis stabilumas · Kūno kontrolė