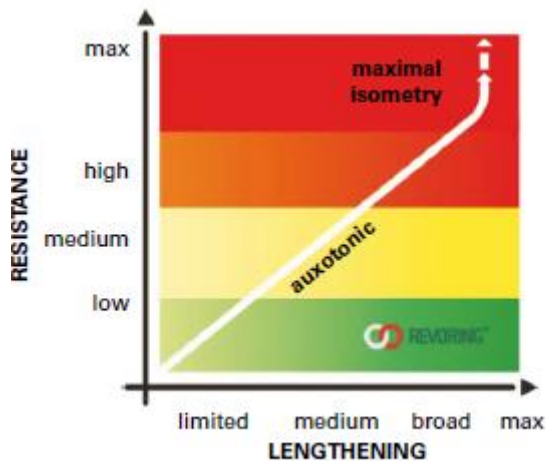


Kwell Revoring - elastische ketting

Revoring biedt een elastische weerstand en als gevolg daarvan vraagt het een toename van kracht die recht evenredig is met de toename van de verlenging (auxotone contractie). De uiteindelijke lengte kan ook een maximale isometrische contractie produceren.



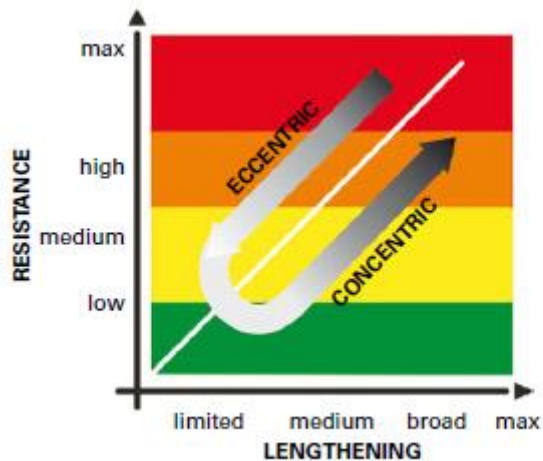
Bijgevolg kan Revoring worden gebruikt voor het trainen van zowel dynamische als isometrische contracties.

De Revoring heeft veel voordelen:

1. Geen spierpijn of DOMS na training
2. Geen belasting van de gewrichten
3. Activering van de 'core'
4. Groot bereik van beweging
5. Fijn afstellen van de progressieve weerstand
6. Proprioceptieve activering

1. Geen DOMS

De verminderde kracht die nodig is voor de overgangsfase (excentrisch-concentrische fase) maakt het mogelijk de spierpijn te vermijden waar ongetrainde mensen de dag na de training last van hebben (DOMS) met inertiaële weerstand.



2. Geen belasting van de gewrichten

Aangezien de weerstand door de beweging wordt verhoogd, zal de progressieve toename van de contractie van de actieve stabilisatoren het gewricht zelf stabiliseren. Zo voorkomt dat de passieve structuren (ligamenten, kapsel, enz.) belast worden.

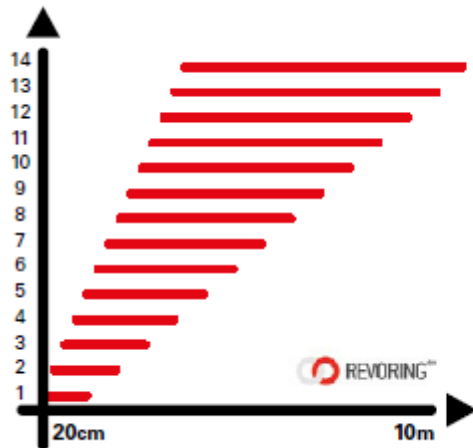
3. Activering van de 'core'

Bij bijna alle revoring oefeningen zijn de rompspieren betrokken, zowel de stabilisatoren en de agonisten.



4. Groot bereik van beweging

Door het grote aantal ringen (14) kunt u alle soorten bewegingen met zeer verschillende reikwijdten uitvoeren, van enkele centimeters tot vele meters, gewoon door meer of minder ringen.



AVAILABLE LENGTHS (cm)			
rings	min	max	width
1	15	70	55
2	40	130	90
3	60	200	140
4	80	270	190
5	110	340	230
6	130	400	270
7	150	470	320
8	180	540	360
9	200	610	410
10	220	670	450
11	250	740	490
12	270	810	540
13	290	880	590
14	320	940	620

5. Fijn afstellen van de progressieve weerstand

Dankzij de ringstructuur van Revoring kunt u gemakkelijk ring per ring progressie boeken voor het trainen van de betrokken spier/spiergroep.

6. Proprioceptieve activering

Suspensie training met elastische middelen verschilt van suspension training met niet-elastische banden. Als gevolg van de oscillaties veroorzaakt door de elastische kracht, is er een dynamische bewegingscontrole vereist en dus een grote betrokkenheid van proprioceptie.

