

4D PRO Reaction Trainer - suspensietrainer - set

gymna

Art: 577450.N | Merk: 4D PRO



Productinformatie

De 4D PRO ReAction Trainer is de **eerste elastische suspensietrainer ter wereld**. In vergelijking met de klassieke suspensietraining - waarbij de intensiteit bepaald wordt door het lichaamsgewicht - maakt 4D PRO gebruik van **het lichaamsgewicht in combinatie met elastische weerstandsbanden**. De elasticiteit van de weerstandsbanden zorgt voor:

- aangename, verende bewegingen die minder belastend zijn voor de gewrichten.
- maakt trainen aan een hogere intensiteit mogelijk.

Het grote oppervlak van de sangels voor ledematen en lichaam:

- zorgt voor een gelijke drukverdeling.
- verhoogt het comfort.
- bevordert de natuurlijke lichaamshouding.

Leeftijd en fysieke fitheid doen er niet meer toe, geschikt voor:

- revalideren van patiënten.
- valpreventie (bij ouderen).
- het trainen van (top)atleten.

Zowel individueel te gebruiken als in groep. **ELASTISCHE WEERSTANDSBANDEN**

- begeleiden en ondersteunen de beweging waardoor **veilig** geoefend kan worden.
- zorgen **constant** voor **versnellingen** waardoor er hogere piekkrachten bereikt kunnen worden ($F = M \times a$), en dit gedurende de hele bewegingscyclus (in tegenstelling tot niet-elastische suspensietraining waarbij er momenten zijn zonder versnellingen).
- bepalen de weerstand door gebruik te maken van méér (extra) of minder elastische weerstandsbanden.
- zorgen voor een potentieel **dubbel zo hoge bewegingsfrequentie** en meer spieractivatie vergeleken met niet-elastische suspensietraining.

TRAININGSDOELSTELLINGEN

- reactive timing: op het juiste moment de juiste beweging inzetten.
- snelheid: spieren snel activeren ondanks natuurlijke vermoeidheid door herhalingen (valpreventie).
- coördinatie: blijven presteren ondanks interne en externe verstoringen.
 - versturende variabelen zorgen voor aritmie.
 - ideaal om functioneel te oefenen.
- kracht:
 - geschikt om **zowel aan analytische als functionele spierverssterking te doen** bij zowel patiënten (0 - 100 % steun-name) als topsporters.
 - ideaal om in dynamische slow-motion de excentrische fase te oefenen als blessure preventie.
- mobiliteit: de range of motion onderhouden of verhogen.

SPECIFICATIES

- 2 trainingsvarianten: **om te vormen** van dynamische elastische suspensietrainer naar klassieke suspensietrainer - en omgekeerd - in slechts een paar klikken.
- kan ook horizontaal bevestigd en gebruikt worden.
- materiaal: neopreen (sangles), aluminium, nylon.
- totale lengte: 145 cm - 272 cm, verstelbaar.
- optimale fixatiehoogte: 230 cm - 300 cm.
- max. gewicht gebruiker: 160 kg.
- verkrijgbare opties:
 - plafondhaak - art. 577.456.
 - paar elastische weerstandsbanden rood / medium - art. 577.455.
 - paar elastische weerstandsbanden wit / licht - art. 577.457.