

Wyciągnij jak najwięcej ze swojego biegu

Przygotuj ciało, aby pobiec na 100% swoich możliwości.

Przygotowanie przed bieganiem

Nie powinieneś biegać, by się rozgrzać. Powinieneś rozgrzać się, by biegać. Wypróbuj ten 3-minutowy protokół, aby zwiększyć przepływ krwi, poprawić elastyczność i mechanikę ruchu.

Protokół Theragun

- 01 Przesuwaj Theragun przez 15–30 sekund po każdej ze wskazanych poniżej partii ciała
- 02 Powtórz po prawej i lewej stronie ciała
- 03 Pamiętaj, aby głęboko oddychać podczas sesji z użyciem Theragun



Stopy



Łydki



Mm.
czworogłowe ud



Mm. kulszowo-
goleniowe



Pośladki

Profesjonalna wskazówka: Przesuwaj urządzenie mocnym, powolnym ruchem po każdym obszarze, aby aktywować mięśnie. Opracuj pasmo biodrowo-piszczelowe i mięśnie czworogłowe ud na całej długości. Końcówka 'wedge' doskonale się tu sprawdzi. Zwiększ mobilność poprzez stosowanie terapii perkusywnej podczas rozciągania.



Aktywna przerwa

Użyj Theraguna pomiędzy odcinkami biegu, aby ograniczyć zmęczenie. Masaż oczyści mięśnie ze zbędnych metabolitów i dostarczy tlenu oraz składników odżywczych.

Protokół Theragun

- 01 Przesuwaj Theragun przez 15-30 sekund po każdej ze wskazanych poniżej partii ciała.
- 02 Powtórz po prawej i lewej stronie ciała.
- 03 Przytrzymaj Theragun w miejscach, które są szczególnie napięte.



Łydki



Mm. czworogłowe
ud



Mm. kulszowo-
goleniowe



Pośladki



Szyja

Profesjonalna wskazówka: Zacznij od tydek i przechodź do góry, aby poprawić krążenie. Użycie Theraguna na mięśniach czworobocznych grzbietu pomoże Ci rozluźnić ramiona i poprawić ich zakres ruchu.

Program po bieganiu

Popraw krążenie, zwiększ elastyczność i zmniejsz bolesność potreningową w 5 minut.

Protokół Theragun

- 01 Przesuwaj Theragun przez 45-60 sekund po każdej ze wskazanych poniżej partii ciała.
- 02 Powtórz po prawej i lewej stronie ciała.
- 03 Poświęć więcej czasu na obszary napięte po wysiłku. Przytrzymaj Theraguna w bolesnych miejscach.



Stopy



Łydki



Mm.
czworogłowe ud



Mm. kulszowo-
goleniowe



Lędźwie

Pro Tip: Przesuwaj urządzenie powoli, opracowując każdy mięsień. Poświęć więcej czasu na miejsca, które są bolesne. Korzystając z Theraguna podczas rozciągania jeszcze bardziej przyspieszysz krążenie i regenerację. Utrzymaj swoje stopy w dobrej kondycji używając Theraguna na rozcięgnie podeszwowym i łuku stopy



THERAGUN PRO

THERAGUN Elite

THERAGUN Prime

THERAGUN mini