

Wyciągnij maksimum ze swojej jazdy

Korzystaj z Theraguna, by aktywować mięśnie, które są angażowane podczas jazdy na rowerze i przyspieszyć regenerację po wysiłku.

Przygotowanie przed jazdą na rowerze

Popraw przepływ krwi i aktywuj mięśnie nóg zanim ruszysz w trasę. Ten program poprawi także mobilność – Twoich kostek, kolan i bioder – niezbędną dla dobrej biomechaniki ciała podczas jazdy.

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 Theraguna.



Stopy



Łydki



Mm. czworogłowe ud



Pośladki



Lędźwie

Profesjonalna wskazówka: Przesuwaj urządzenie w sposób zdecydowany i dokładnie opracuj każdy ze wskazanych obszarów, aby aktywować mięśnie.



Aktywna przerwa

Podczas przerwy zapewnij mięśniom aktywny odpoczynek – 2 minutowy masaż Theragunem utrzyma przepływ krwi i gotowość do dalszego wysiłku.

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

Profesjonalna wskazówka: Przesuwaj urządzenie, aby dokładnie opracować mięśnie łydek oraz ud i usunąć bolesne napięcia.

Regeneracja po wysiłku

Zrelaksuj się, uwolnij napięcie i rozpocznij proces regeneracji, stosując ten program na całe ciało.

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.



Łydki



Mm. czworogłowe ud



Mm. najszerze grzbietu



Łędźwie



Szyja

Profesjonalna wskazówka: Przesuwaj urządzenie powoli, dokładnie opracowując każdy mięsień. Poświęć więcej czasu na miejsca, które są bolesne. Unieś nogi, aby ułatwić dalszą regenerację.



THERAGUN PRO

THERAGUN Elite

THERAGUN Prime

THERAGUN mini