

Osiągnij maksymalny potencjał na boisku

Bądź zawsze w 100% gotowy do gry.
Zapewnij swojemu ciału skuteczną rozgrzewkę i regenerację z Theragun. Poznaj program zaprojektowany z myślą o potrzebach piłkarzy.

Przygotowanie do meczu

Bądź szybki i wytrzymały na boisku dzięki Theragun. Przygotuj ciało do wysiłku – popraw ukrwienie i elastyczność mięśni, aby uniknąć kontuzji i wykorzystać pełnię swoich możliwości.

Protokół Theragun

- 01 Przesuwaj Theragun przez 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.
przewodźciele



Mm. kulszowo-
goleniowe



Pośladki

Profesjonalna wskazówka: Aby aktywować mięśnie, przesuwaj urządzenie po wskazanych obszarach zdecydowanym, płynnym ruchem. Opracuj pasmo biodrowo-piszczelowe i mięśnie ud na całej długości. Korzystaj z Theraguna zanim wejdziesz na boisko – przed rozgrzewką lub po niej.



Trent Alexander-Arnold
Profesjonalny piłkarz
& Sportowiec Therabody

W przerwie meczu

Popraw Swoją wytrzymałość i ogranicz zmęczenie w czasie gry. Masaż z Theraguna to doskonały sposób, aby rozluźnić napięte mięśnie oraz dostarczyć im tlen i energię.

Użyj Theraguna przez 15-30 sekund na obszarach, gdzie odczuwasz zmęczenie lub dyskomfort. Dla najlepszych efektów powtórz schemat z rozgrzewki.

Po meczu

Aby być najlepszym, potrzebujesz najlepszej regeneracji. Korzystaj z Theraguna, aby rozluźnić napięte mięśnie, pozbyć się bólu i przyspieszyć regenerację – następnego dnia znów będziesz gotowy do gry.

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.
przywodziciele



Mm. kulszowo-
goleniowe



Pośladki



Lędźwie

Profesjonalna wskazówka: Przesuwaj urządzenie powoli, dokładnie opracowując każdy mięsień. Skup się szczególnie na miejscach, które są najbardziej napięte i bolesne. Pamiętaj o oddychaniu – pomoże Twojemu ciału zrelaksować się i przyspieszy regenerację.



THERAGUN PRO

THERAGUN Elite

THERAGUN Prime

THERAGUN mini