

Wynieś swoją grę na wyższy poziom

Popraw szybkość, zwinność i siłę serwisu w zaledwie 3 minuty. Poznaj szybki i skuteczny sposób na rozgrzewkę oraz regenerację mięśni, zaprojektowany z myślą o potrzebach tenisistów.

Przygotowanie przed meczem

Przygotuj swoje ciało, aby było szybkie i dynamiczne podczas meczu na korcie. Masaż Theragunem zwiększa przepływ krwi, aktywuje mięśnie i poprawia mobilność.

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.



Łydki



Przywodziciele



Mm.
czworogłowe ud



M. naramienny



Mm.
piersiowe



Mm. zginacze
przedramienia

Profesjonalna wskazówka: przesuwaj urządzenie zdecydowanie i dokładnie po każdym obszarze, aby aktywować mięśnie. Zwiększ korzyści używając Theraguna bezpośrednio przed dynamiczną rozgrzewką przedmeczową



Pomiędzy setami

Nie pozwól swoim mięśniom ostygnąć – użyj Theraguna, aby zwiększyć przepływ krwi i aktywizować mięśnie między setami. Thergun zapewni Ci uczucie lekkości i energii na korcie.

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.



Stopy



Łydki



Pośladki



Lędźwie



M. naramienny



Mm. najszersze
grzbietu

Profesjonalna wskazówka: Przesuwaj urządzenie stanowczo i dokładnie po każdej okolicy, aby aktywować mięśnie. Wykonuj zamasztysty ruch – przesuwając Theragun po dwóch mięśniach na raz utrzymasz ciało w stanie pobudzenia.

Po meczu

Zregeneruj swoje ciało po meczu i bądź gotów do rywalizacji następnego dnia.

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.



Piszczyle



Przywodziciele



Mm. kulszowo-goleniowe



Mm. najszersze grzbietu



M. naramienny

Profesjonalna wskazówka: Przesuwaj urządzenie powoli, dokładnie opracowując każdy mięsień. Poświęć więcej czasu na obszary, które najmocniej pracowały podczas meczu (np. pośladki, przywodziciele).



THERAGUN PRO

THERAGUN Elite

THERAGUN Prime

THERAGUN mini