

pallandia®

43

super T pedana d'accelerazione

Super T è una pedana di legno che permette di trasformare le pedane propriocettive T1 e T2 in pedane propriocettive e allenanti a risposta accelerata. Super T è studiata per poter inserir e le pedane T1 e T2 con molta facilità grazie ai tappi di bloccaggio che scorrono grazie ad alcuni intagli. Questo tipo di allenamento è fondamentale in tutti gli sport dove la velocità di risposta ad uno stimolo sono fondamentali per la riuscita ottimale del movimento.

Le esercitazioni che possono venire effettuate sopra la Super T vanno da posture semplici di stazione eretta su due piedi, a un piede o ad occhi chiusi, a salti sopra di essa sia a due gambe che ad una gamba sola. La Super T reagirà dando situazioni di grande instabilità alle quali l'atleta si deve adattare in modo rapido per mantenere l'equilibrio.

In tutti gli sport che richiedono grandi capacità di adattamento a stimoli che prevedono situazioni di equilibrio statico - dinamiche (dalla ginnastica artistica allo sci, così come la pallavolo, la pallacanestro, il calcio, wind surf, sci nautico, tiro a segno ecc.), si noterà che l'utilizzo della Super T migliorerà le risposte fisiche degli atleti in modo significativo.

L'allenamento sulla Super T permette di migliorare non solo le capacità di risposta allo stimolo che porta instabilità, ma anche la forza poiché il numero dei muscoli e delle fibre intramuscolari interessate in queste esercitazioni sono numerose. Si consiglia di utilizzare inizialmente la Super T con le pedane T1 e T2 sgonfie per rendere l'esercizio più facile.

Si richiede la presenza di un istruttore.



con la T1
with T1



La pedana è utilizzabile indifferentemente con la T2 o con la T1 modificando facilmente la posizione dei fermi che scorrono su 4 appositi intagli adattandosi ai diversi diametri.

Dimensioni/dimensions:
ø cm 83

super T accelerate body responses

Super T is designed to combined easily with T1 and T2 thanks to wooden blocks that can move through appropriate cuts.



con la T2
with T2

Super T is a wooden board that allows to improve the use of T1 and T2, with an acceleration to body-exercises responses. You can make many exercises with super T; you can stand on one foot or both your feet, with your eyes closed or open, you can jump on it with one leg or both your legs.

Training with Super T not only does improve the response to stimulation and instability, but improves the strength, because exercises with Super T involve a large number of muscles and muscle fiber.

At the beginning it is advisable to user super T with the boards T1 and T2 quite flat in order to make exercises easier. It's necessary the presence of a trainer.