



Gebruik van **Elastiek** in de **hedendaagse Turntraining**

Toepassingen

Wij maken gebruik van verschillende soorten elastiek en toepassingen tijdens onze turntrainingen:

- Weerstands elastieken

Voorbeeld: Sprinttraining

- Vormspannings elastieken

Voorbeeld: Scholing afzethoudingen

- Rebound elastieken

Voorbeeld: Scholing opzwaai naar handstand

- Elastieken in krachttraining en revalidatie

Voorbeeld: Kracht/revalidatietraining benen

- Energie toevoegende elastieken in methodische opbouw

Voorbeeld: Gordelsysteem

Weerstand



Vario band



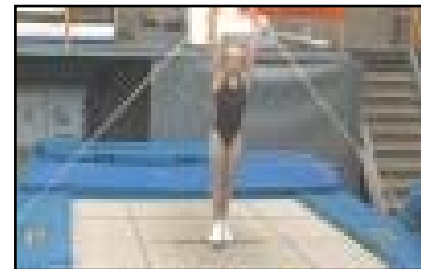
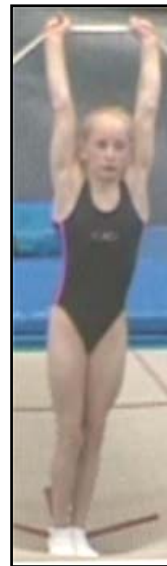
Vormspanning



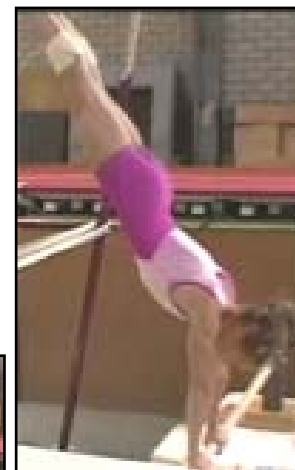
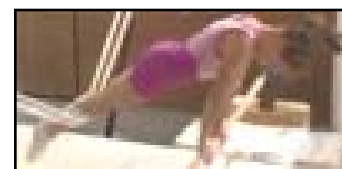
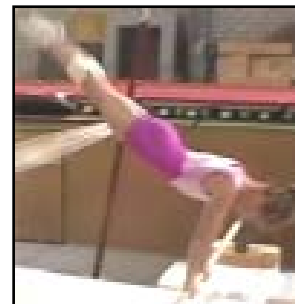
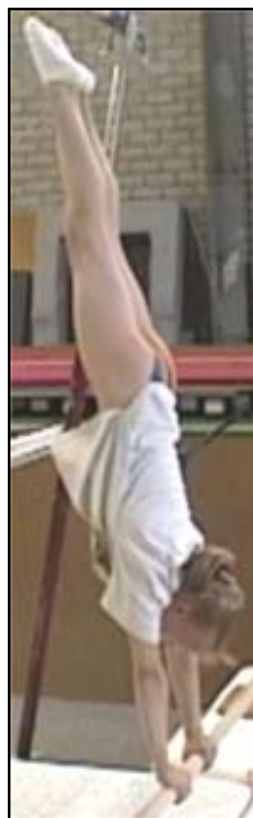
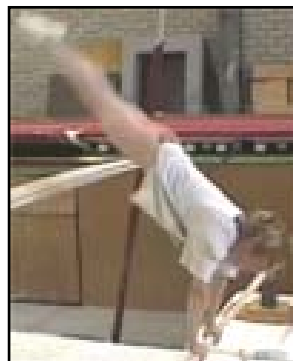
Op een plank



Op de trampoline

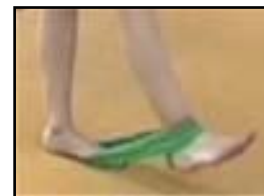


Rebound

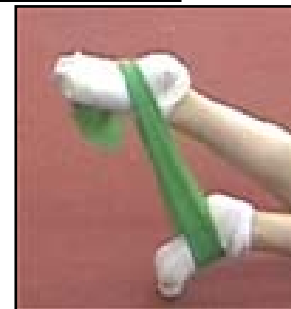
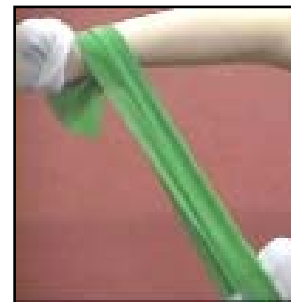
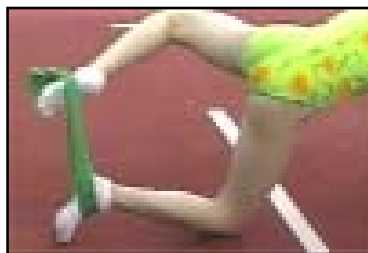
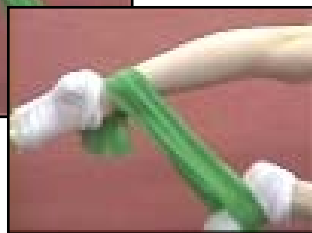


Voor krachttraining/revalidatie

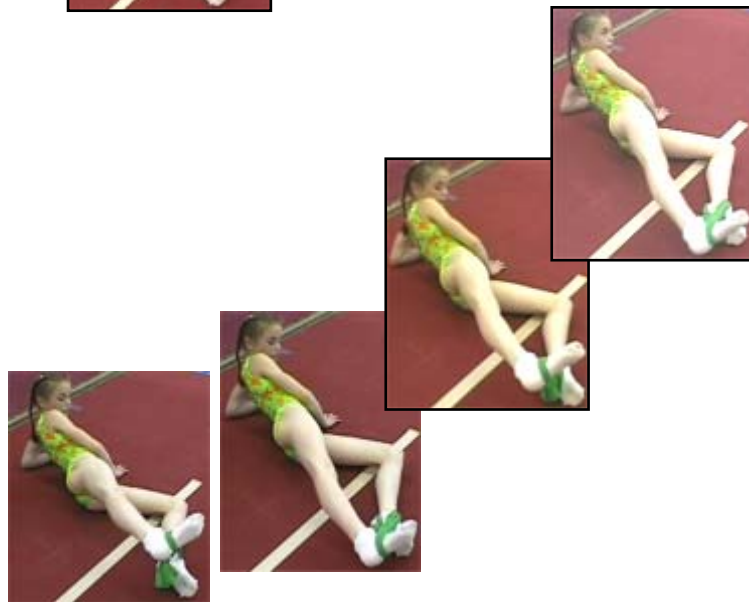
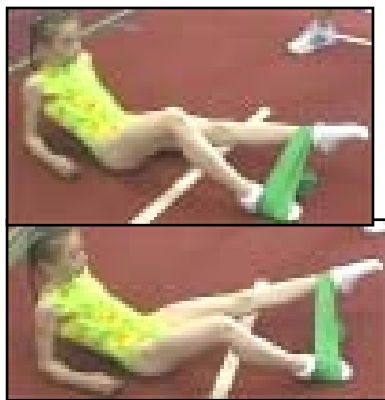
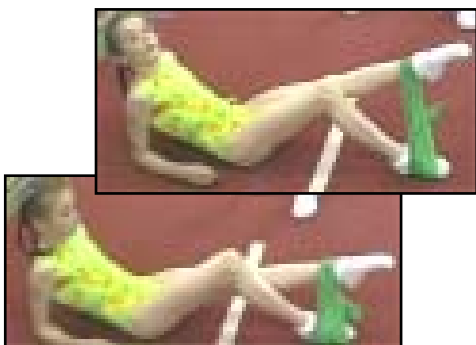
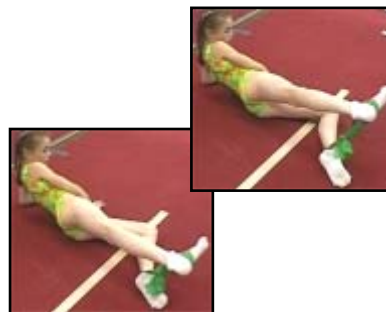
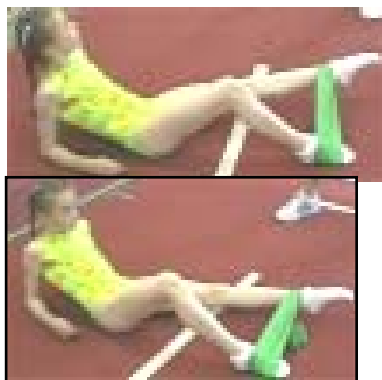
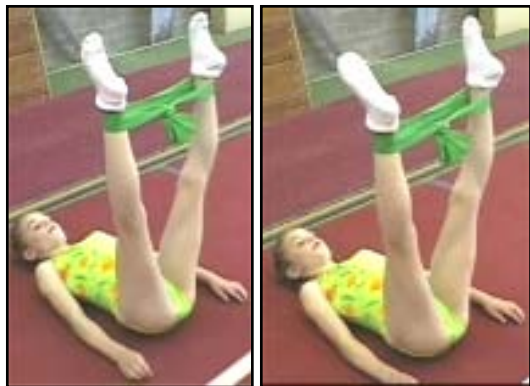
dynamische en statische oefeningen afgewisseld. Met een gestrekt been of gebogen been, een geflexte voet of gestrekt. De beweging naar voren, naar achter of zijwaarts.



Voor krachttraining/revalidatie



Voor krachttraining/revalidatie



Gordelsysteem



Het gordelsysteem



Boven trampoline



Boven tumblingbaan

Gebruikte middelen

Diverse artikelen / systemen
zijn te koop, informeer vrijblijvend
marketing@tvictory.nl



Varioband



Dynabands



Gordelsysteem



Elastieksysteem