

TheraBand FlexBar per mano, polso e avambraccio – 3 resistenze

Codice: 3936A

Descrizione

Barra flessibile per il rinforzo di mano, polso e avambraccio

TheraBand FlexBar è una barra flessibile in **gomma naturale**, progettata per eseguire esercizi di rinforzo e mobilità degli arti superiori. Può essere piegata, ruotata e fatta oscillare per allenare la presa e coinvolgere i muscoli di mano, polso, avambraccio, gomito e spalla.

La superficie rigata facilita la presa e permette di controllare il movimento durante gli esercizi. La barra misura **30,5 cm di lunghezza** ed è facilmente trasportabile, risultando adatta all'impiego in palestra, negli studi professionali o a casa.

Tre livelli di resistenza selezionabili

Il prodotto è disponibile in tre versioni, identificate dal colore e dalla forza necessaria per piegare la barra a U:

- **Rosso – resistenza media:** diametro 3,8 cm; richiede circa 4,5 kg di forza
- **Verde – resistenza forte:** diametro 4,4 cm; richiede circa 6,8 kg di forza
- **Blu – resistenza extra forte:** diametro 5,1 cm; richiede circa 11,3 kg di forza

Il livello può essere scelto in base alla forza dell'utilizzatore, al tipo di esercizio e alla progressione del programma di allenamento.

Esercizi di flessione, torsione e oscillazione

La FlexBar può essere utilizzata per eseguire esercizi di flessione e torsione, allenare la presa e migliorare il controllo dei movimenti del polso e dell'avambraccio. Le oscillazioni della barra permettono inoltre di introdurre esercizi dinamici rivolti alla stabilità dell'arto superiore.

È indicata anche nei programmi di recupero funzionale per problematiche da sovraccarico, come epicondilite e infiammazioni tendinee, quando utilizzata secondo le indicazioni di un professionista qualificato.

Caratteristiche principali

- Barra flessibile per mano, polso e avambraccio
- Lunghezza 30,5 cm
- Realizzata in gomma naturale
- Superficie rigata per facilitare la presa
- Disponibile in 3 livelli di resistenza
- Colori disponibili: rosso, verde e blu
- Utilizzabile per esercizi di flessione, torsione e oscillazione

Il prezzo si riferisce a una singola FlexBar nella resistenza selezionata.

Avvertenza: il prodotto contiene lattice di gomma naturale, che può provocare reazioni allergiche nei soggetti sensibili.