

Kar-A-Lábé

(a hatékony lábmozgást segítő eszköz)

Instrukciók:

Tisztában vagyunk azzal, hogy az egyensúly és a mozgáskultúra fejlesztése elengedhetetlen a jobb játéktudás eléréséhez. Ha a játékmagasságot néhány centiméterrel a normál állóhelyzet alá visszük, akkor mind az egyensúly, mind pedig a mozgáskultúránk érezhetően javulni fog. A Kar-A-Lábé a megfelelő játékmagasság kialakításában ill. a kondíció fejlesztésében nyújt hathatós segítséget.

A Kar-A-Lábé használata során kövessék az alábbi utasításokat:

1. Az eszköz 6 db visszahúzó gumicsíkkal rendelkezik, mindkét oldalon 3-3 darabbal. Kezdsnek mindkét oldalról távolítson el 2-2 db-ot!
2. Csatolja fel a derékpántot és állítsa be úgy, hogy az kényelmes legyen, de használat közben semmiképp se tudjon lecsúszni a csípőjéről!
3. Ezek után üljön le egy székre, majd helyezze fel mindkét bokapántot úgy, hogy a visszahúzó gumik a lába külső felén helyezkedjenek el.
4. Sétáljon pár percig. Ha azt érzi, hogy a Kar-A-Lábé a megfelelő játékmagasságba húzza, és térdei kellőképp be vannak hajlítva, akkor a beállítás megfelelő. Ha viszont több lehúzó erőre van szükség, akkor üljön vissza a székbe és helyezzen fel mindkét oldalra még egy visszahúzó gumit.
5. A szükséges ellenállás mértéke függ az Ön magasságától és erőnléti állapotától.
6. A Kar-A-Lábé használata során ne feledje, hogy a gyakorlatok célja egy olyan játékmagasság memorizálása, amelynek a normál játék során is természetesnek kell hatnia!
7. Mielőtt a tényleges edzés megkezdődne, bemelegítésképp legalább egy percig tesztelje a beállításokat, hogy azok ténylegesen megfelelnek-e az Ön igényeinek ill. kondíciójának.
8. A Kar-A-Lábé a legtöbb ütőfajta közben használható, kivéve a szervát, leütést, magas röptét és a magas alapütést.