

Redcord

Terapie i samotný systém pochází z Norska a autoři vyvinuli komplexní koncept pod názvem S-E-T (SlingExcersaisTherapy). Hlavní podstatou je aktivní cvičení v závěsném aparátu, a to jak v uzavřených, tak otevřených kinematických řetězcích.

Redcord – cvičení v zavěšení (lanech) – jsou efektivní a užitečné pro každého, kdo by rád zlepšil svou kondici. Cviky jsou využívány terapeuti, běžnými klienty i sportovci v mnoha zemích světa pro rehabilitaci, funkční aktivity, prevenci úrazů a zvýšení výkonnosti. Trénink s váhou vlastního těla v popruzích je pilířem konceptu.

Další možnosti terapie v závěsném aparátu: cvičení v odlehčení, trakce, mobilizace, polohování, relaxace, kondiční cvičení.

Možnosti tréninku: rozsah pohybu, svalová síla, svalová vytrvalost, stabilita, senzomotorické funkce.

REDCORD je vhodný v terapii vadného držení těla, skoliózy, hyperlordózy, u stavů po úrazech pohybového aparátu, operacích páteře a voperování kloubních náhrad. U zdravých lidí pravidelné cvičení vede ke zvýšení svalové síly a výkonnosti, k celkovému zpevnění těla, ke zlepšení pohybových stereotypů a zvýšení rozsahu pohybu v kloubech, je-li to žádoucí. Zlepší stabilitu, protáhne zkrácené svaly a posílí ty ochablé, vyladí spolupráci nervů a svalů při provádění pohybů. Posílí pánevní dno, pomůže snížit nadváhu a zvýšit kondici.

