

Kuortaneen Olympic Training Center valitsi CoreZonen

Nuorten ja aikuisten huippu-urheilijoiden yleinen sekä lajinomainen suorituskyky on suurelta osin yhteydessä keskivartalon lihasten voimantuotto-ominaisuuksiin sekä selkärangan optimaaliseen liikkuvuuteen. Kuortaneen valmennuskeskuksessa halutaan tarjota kaikille urheilijoille parhaat mahdollisuudet näiden keskeisten ominaisuuksien tehokkaaseen harjoittamiseen ja ylläpitoon.

Valitsimme suomalaisen David CoreZone keskivartalolaitesarjan avuksi laadukkaaseen harjoitteluun.

Laitteilla tapahtuva harjoittelu optimoi rangan liikkuvuuden eri tasoilla sekä kehittää tehokkaasti pienten keskivartalolihasen rekrytoitumisnopeutta ja muita voimantuotto-ominaisuuksia. Tämä ennaltaehkäisee tehokkaasti selän kiputiloja joiden välttäminen on keskeistä tuloksellisen harjoittelun kannalta.

Suosittelemme lämpimästi laitteiston käyttöönottoa kaikissa tuloksiin tähtäävissä valmennus- ja harjoittelukeskuksissa.

Tapio Korjus

valmennuskuskuksen johtaja

Kuortaneen Urheiluopisto

