

### **Lateral Résistance 4T-RT08-1**

Le travail des muscles antagonites adducteurs / abducteurs est très important en préparation physique notamment pour éviter des déséquilibres trop importants , facteurs de risque de blessures



**Marque :** 4 TRAINER

**Référence :** 4T-RT08-1

**Points de fidélité offerts :** 20

**Prix :** 19,90€

### **Lateral Résistance 4T-RT08-1**

## **Lateral Résistance 4T-RT08-1**

Le travail des muscles antagonites adducteurs / abducteurs est très important en préparation physique notamment pour éviter des déséquilibres trop importants , facteurs de risque de blessures chez les athlètes.

Le Latéral Résistance permet de renforcer efficacement ces muscles grâce à une résistance élastique variable.

Son utilisation régulière permet également d'obtenir des améliorations au niveau de la coordination et de la technique de course.

Le latex Latéral Resistance est très utilisé en sports collectifs ( Football, Rugby, Basket ). Il est également utilisé en Judo pour le travail d'uchi komi pour améliorer la technique et la vitesse d'exécution d'une technique.

[Lien vers la fiche du produit](#)