

# Cvičenie s MoVeS

*Ramenná lanová kladka*



**eureko**  
rehabilitácia • wellness • masáž

## Zákaznícky servis

### Mobil

+421 907 977 203

+421 944 364 624

### Online

[www.eureko.sk](http://www.eureko.sk)

### E-mail

[obchod@eureko.sk](mailto:obchod@eureko.sk)

### Adresa prevádzky

Eureko SK, s.r.o.

Urbánkova 12

080 01 Prešov

Slovenská republika

### Otváracie hodiny

Pondelok – Piatok: 8:00 - 16:00

## MoVeS - líder v inováciách



MoVeS je značka kvalitných posilňovacích gúm vyrobených z prírodného latexu s nízkym obsahom púdru a s ochranou Snap-Stop®.

Sú vyrábané v Malajzii, ktorá je jedným z celosvetových lídrov vo výrobe prírodného latexu.

### Prednosti posilňovacích gúm MoVeS:

- sú bez púdru
- majú nízku hladinu bielkovín
- majú ochranu Snap-Stop®

### Čo znamená, že sú posilňovacie gummy MoVeS bez púdru a s nízkou hladinou bielkovín?

Z obavy z podráždenia alebo nepohodlia pri cvičení spôsobenej prítomnosťou púdru alebo bielkovín v prírodnom latexe, vyvinul MoVeS posilňovacie gummy s nízkym obsahom bielkovín a bez prítomnosti púdru. MoVeS tím dosiahol minimálne možné spôsobenie alergických reakcií a nepríjemného pocitu z prítomnosti jemného púdru, ako ste zvyknutý pri bežných cvičebných gumách. Množstvo použitého púdru je pod limitom 2 mg/dm<sup>2</sup>, vďaka čomu sú oficiálne MoVeS bez púdru.

### Prečo je tak dôležitý nízky obsah bielkovín a žiadna prítomnosť púdru?

Najčastejšie alergie na latex sú spôsobené prítomnosťou rastlinnej bielkoviny vyskytujúcej sa v prírodnom kaučuku. Dôkladným pracím procesom sú pri výrobe odstránené všetky púdre a latexové proteíny, ktoré by mohli na gume zostávať. Tým sa maximálne redukuje riziko vzniku alergénov. Guma nelepí, aj keď je bez púdru. Špeciálny sušiaci postup pri výrobe zaisťuje, že časti gummy sa k sebe nelepia, aj keď neobsahujú púder.

## Čo znamená ochrana Snap-Stop®?



**Snap-Stop® znamená Stop praskaniu = cvičiť bezpečnejšie.**

Táto špeciálna vlastnosť ( Snap-Stop® ) posilňovacích gúm zamedzuje náhlemu roztrhnutiu gummy počas cvičenia, a to aj vtedy keď je guma natrhnutá alebo prepichnutá.

Počas cvičenia je posilňovacia guma vystavená extrémnej záťaži a aj malé natrhnutie gummy spôsobí nepríjemnosti. Cvičebné gummy MoVeS sú jedinečné v tejto oblasti. Vďaka rozsiahlemu výskumu a vývoju sa dosiahol inovatívny výrobný proces, čoho výsledkom je, že guma s obsahom latexu sa nepretrhne ani pri vystavení extrémnej záťaži. Samozrejme úplnú spokojnosť a spoľahlivosť s používaním cvičebných gúm MoVeS dosiahnete za predpokladu, že cvičebné gummy nie sú veľmi staré a neboli vystavované nadmerným vplyvom tepla, chladu a UV žiarenia.

Cieľom týchto cvikom je pomôcť ponaťahovať zranené rameno. Ťaháte vždy svojou zdravou rukou, ktorá umožňuje druhej ruke pasívny pohyb. Ak Vám to telo dovolí, oslabené rameno sa môže zapájať do pohybu. Tieto cviky vykonávajte pomaly a kontrolovane.

Ramennú kladku MoVeS používajte len po konzultácii s vyškoleným profesionálnym zdravotníkom.



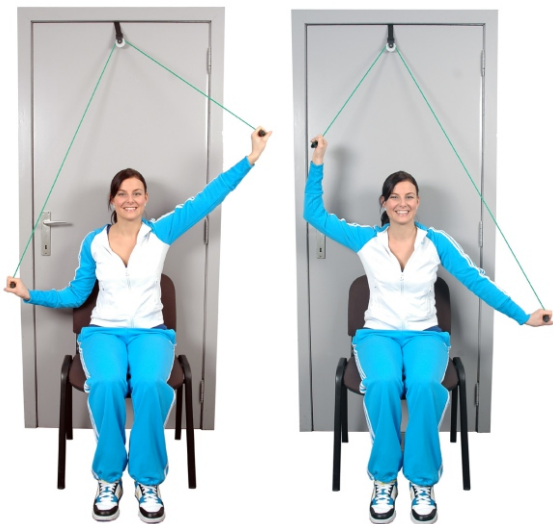
## Hore a dole – tvárou k dverám

- posadíte sa na stoličku tak, aby ste boli čelom otočení k dverám. Vaše prsty na nohách by mali byť asi 25 cm od dverí.
- do každej ruky uchopte rukoväť a jemne potiahnite lano priamo hore a dole. Sledujte reakciu vášho ramena, aby sa jeho natáňovaním nezvyšovala bolesť.
- pri pohybe nadol, sa snažte aby rameno išlo pomaly dole a dozadu, pokiaľ je to možné.



## Hore a dole – chrbtom k dverám

- prisuňte stoličku opierkou k dverám a posadte sa.
- do každej ruky uchopte rukoväť a jemne potiahnite lano priamo hore a dole. Sledujte reakciu vášho ramena, aby sa jeho natáňovaním nezvyšovala bolesť.
- pri pohybe nadol, sa snažte aby rameno išlo pomaly dole a dozadu, pokiaľ je to možné.



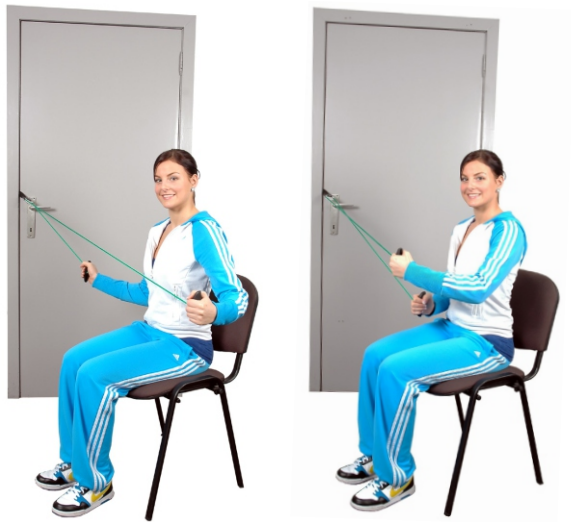
## Bočný kruh

- prisuňte stoličku opierkou k dverám a posadte sa.
- do každej ruky uchopte rukoväť a jemne potiahnite lano priamo hore a dole. Oslabenú ruku držte natiahnutú do strany – vedľa seba a zdravou rukou potiahnite lano tak, aby ste oslabenou rukou spravili kruhový pohyb odspodu nahor.
- sledujte reakciu ramena, aby sa jeho natáňovaním nezvyšovala bolesť.



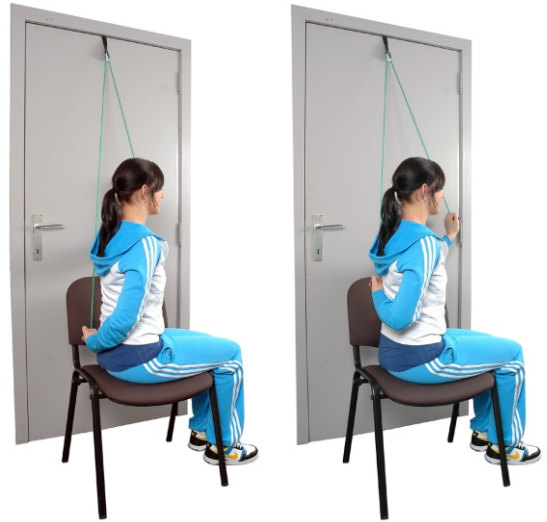
## Predný kruh

- prisuňte stoličku opierkou k dverám a posadte sa.
- do každej ruky uchopte rukoväť a jemne potiahnite lano priamo hore a dole. Oslabenú ruku natiahnite smerom dopredu – pred seba a zdravou rukou potiahnite lano tak, aby ste oslabenou rukou spravili kruhový pohyb odspodu nahor.
- sledujte reakciu ramena, aby sa jeho natáňovaním nezvyšovala bolesť.



## Rotácia

- postavte stoličku k dverám a sadnite si tak, aby ste boli oslabeným ramenom otočený k dverám.
- oslabené rameno držte pri tele
- do každej ruky uchopte rukoväť a zdravou rukou jemne potiahnite, tak aby sa oslabená ruka vytáčala smerom k dverám.



## Vnúťorná rotácia

- postavte stoličku k dverám a sadnite si tak, aby ste boli oslabeným ramenom otočený od dverí.
- oslabenou rukou uchopte rukoväť zozadu chrbta. Mali by ste to zvládnuť sami. V prípade potreby si prizvite asistenciu.
- zdravou rukou uchopte rukoväť a pažou jemne potiahnite lano, tak že oslabenú pažu priťahujete smerom k dverám.
- tento cvik vykonávajte veľmi opatrne.

**Všetky cviky je možné vykonávať aj v stoji:**



Hore a dole tvárou k dverám



Hore a dole chrbtom k dverám



Bočný kruh



Predný kruh



Rotácia



Vnúťorná rotácia



Eureko SK, s.r.o. | Prešov | Slovenská republika