Cvičenie s MoVeS

Posilňovacie gumy I.

eureko

rehabilitácia • wellness • masáž

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

eureko
rehabilitácia • wellness • masáž

Zákaznícky servis

Mobil

+421 907 977 203

+421 944 364 624

Online

www.eureko.sk

E-mail

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 gumy 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 gumy s nízkym obsahom bielkovín a bez prítomnosti púdru. MoVeS tým 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/dm², 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 gumy 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 gumy počas cvičenia, a to aj vtedy keď je guma natrhnutá alebo prepichnutá.

Počas cvičenia je posilňovacia guma vystavená extrémnej záťaži a aj malé natrhnutie gumy spôsobí nepríjemnosti. Cvičebné gumy 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 gumy nie sú veľmi staré a neboli vystavované nadmerným vplyvom tepla, chladu a UV žiarenia.

Posilňovacie gumy

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Nohy | Hamstringy

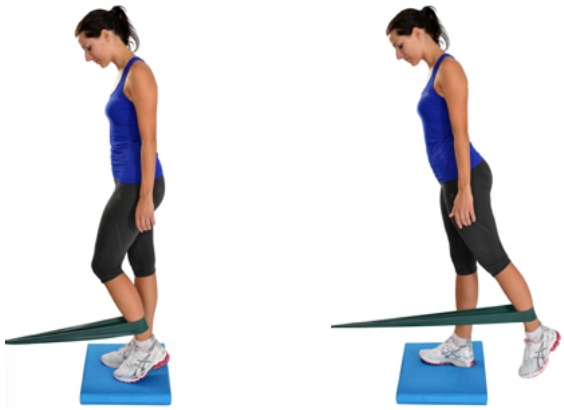
Posilňovaciu gumu si uchyťte o členok pravej nohy. Ľavou nohou sa postavte na pás, pričom sa opierate o stoličku alebo stôl. Druhý koniec cvičebnej gumy držte v ľavej ruke. Pravú nohu dvíhajte smerom dozadu, čím naťahujete cvičebnú gumu.

Nohy | Kvadricepsy

Posilňovaciu gumu si uchyťte o členok pravej nohy. Ľavou nohou sa postavte na cvičebnú gumu a posaďte sa. Druhý koniec posilňovacej gumy držte v ľavej ruke. Pravú nohu dvíhajte smerom dopredu, čím naťahujete cvičebnú gumu.

Nohy | Kvadricepsy

Cez dlane si omotajte konce posilňovacej gumy, tak aby ste mali pevný úchop. Postavte sa nohou cez stred posilňovacej gumy a posaďte sa na stoličku. Zodvihnite nohu, cez ktorú máte natiahnutú posilňovaciu gumu a pritiahnite ju k hrudi. Následne nohu opäť natiahnite. Týmto cvikom sa guma naťahuje a sťahuje.



Nohy | Veľký sedací sval

Posilňovaciu gumu pevne uchopte o predmet, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom Úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Následne si posilňovaciu gumu omotajte okolo nohy alebo prevlečte tak, aby sa vám z nohy nevyvliekla. Natiahnite nohu dozadu, aby sa guma natiahla a držte napnutú počas celého cvičenia. Aby ste do cviku zapojili aj nohu na ktorej stojíte, môžete sa tou nohou postaviť na balančnú podložku. Takto sú do cviku aktívne zapojené obe nohy.

Posilňovacie gumy

Ramená | Triceps a Biceps

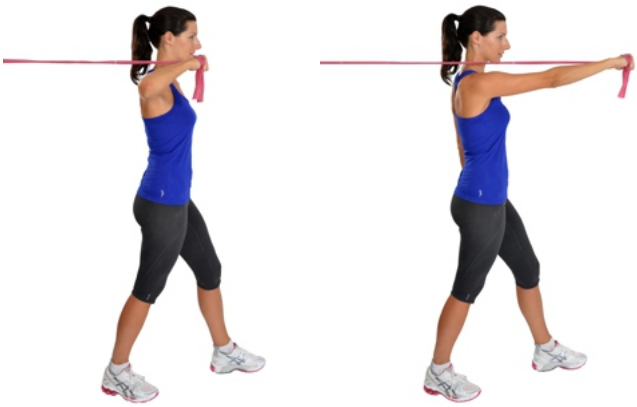
Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk, tak aby ste ich držali pevne. Ľavú ruku držte dlaňou na hrudi a prvú ruku natiahnite smerom nadol pod pás. Tento cvik môžete vykonávať v sede na gymnastickej lopte (môžeme dať odkaz na cvičebné lopty) , v sede na stoličke alebo v stoji.
Do cviku zapájajte aj svaly stredu tela.

Ramená | Deltové svaly | Tricepsy

Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk, tak aby ste ich držali pevne. Ľavú ruku držte dlaňou na hrudi a prvú ruku držte pri páse. Ľavú ruku natiahnite nahor. Tento cvik môžete vykonávať v sede na gymnastickej lopte, v sede na stoličke alebo v stoji.
Do cviku zapájajte aj svaly stredu tela.

Ramená | Deltové svaly | Tricepsy

Upevnite posilňovaciu gumu o pevný predmet vo výške hrudníka. Uistite sa, že predmet o ktorý je guma pripevnená drží pevne a nebude sa pohybovať.
Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Rukou uchopte posilňovaciu gumu tak, aby uhol ohybu ruky tvoril 90° uhol cez hrudník. Predlaktie držte rovnobežne s trupom a posilňovaciu gumu ťahajte do strany. Tým dosiahnete napnutie gumy a precvičovanie potrebných svalov.



Ramená | Deltové svaly | Tricepsy

Upevnite posilňovaciu gumu o pevný predmet vo výške ramien. Uistite sa, že predmet o ktorý je guma pripevnená drží pevne a nebude sa pohybovať. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Uchopte posilňovaciu gumu a chrbtom sa postavte k predmetu, ku ktorému je cvičebná gumy uchytená. Posilňovaciu gumu držte tak, ako keby ste mali ruku napriahnutú a následne potom natiahnite ruku smerom dopredu. Posilňovacia guma sa natiahne a precvičia sa potrebné svaly.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Posilňovacie gumy

Ramená | Deltové svaly

Sadnite si na stoličku. Konce posilňovacej gumy uchopte do každej ruky. Nohou šľapnite na stred cvičebnej gumy a následne dvíhajte ruky smerom nahor. Dlane rúk by mali smerovať dopredu.

Ramená | Deltové svaly

Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk, tak aby ste ich držali pevne. Nohou šľapnite na stred posilňovacej gumy a následne dvíhajte ruky smerom nahor. Ruky zodvihnite smerom dopredu, pričom ich držte zodvihnuté. Posilňovacia guma je natiahnutá a potrebné svaly sú zapojené do aktivity.

Ramená | Deltové svaly

Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk, tak aby ste ich držali pevne. Nohou šľapnite na stred posilňovacej gumy a následne dvíhajte ruky smerom nahor. Ruky dvíhajte v bok smerom nahor, pričom ich držte zodvihnuté. Posilňovacia guma je natiahnutá a potrebné svaly sú zapojené do aktivity.

Ramená | Deltové svaly | Tricepsy

Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk, tak aby ste ich držali pevne. Posilňovaciu gumu si prevlečte za chrbát, tak aby guma prechádzala dopredu popod pazušie. Ruky predpažte pred seba, pričom ich držte blízko pri sebe – pri hrudi. Palec smeruje smerom nahor.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Posilňovacie gumy

Zápästie | Predlaktie | Ohýbanie

Sediac na stoličke šľapnite nohou na stred posilňovacej gumy. Oba konce gumy si omotajte okolo dlane a pevne držte. Predlaktie položte na stehno a stabilizujte ho druhou rukou. Ohýbajte zápästie smerom nahor a nadol, pričom dlaň je otočená s merom nahor.

Zápästie | Predlaktie | Naťahovanie

Sediac na stoličke šľapnite nohou na stred posilňovacej gumy. Oba konce gumy si omotajte okolo dlane a pevne držte. Predlaktie položte na stehno a stabilizujte ho druhou rukou. Ťahajte zápästie smerom nahor a nadol, pričom dlaň je otočená smerom nadol.

Zápästie | Predlaktie | Odťahovanie

Sediac na stoličke šľapnite nohou na stred posilňovacej gumy. Oba konce gumy si omotajte okolo dlane a pevne držte. Predlaktie položte na stehno a stabilizujte ho druhou rukou. Ťahajte zápästie smerom nahor a nadol, pričom palec smeruje nahor.

Zápästie | Predlaktie | Priťahovanie

Sediac na stoličke šľapnite nohou na stred posilňovacej gumy. Oba konce gumy si omotajte okolo dlane a pevne držte. Natiahnite ruku vedľa seba popri nohe, pričom palec smeruje dopredu. Ohýbajte zápästie smerom dopredu a dozadu.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Posilňovacie gumy

Zápästie, Predlaktie | Pronator a Supinator

Zložte posilňovaciu gumu MoVeS na polovicu. Vložte ruku do slučky a voľné konce gumy prišľapnite nohou. Predlaktie si položte na stehno, druhou rukou ju stabilizujte. Dlaň smeruje nahor. Následne otočte zápästie dovnútra, tak aby dlaň smerovala nadol.

Zápästie, Predlaktie | Pronator a Supinator

Zložte posilňovaciu gumu MoVeS na polovicu. Vložte ruku do slučky a voľné konce gumy prišľapnite nohou. Predlaktie si položte na stehno, druhou rukou ju stabilizujte. Dlaň smeruje nadol. Následne otočte zápästie von, tak aby dlaň smerovala nahor.

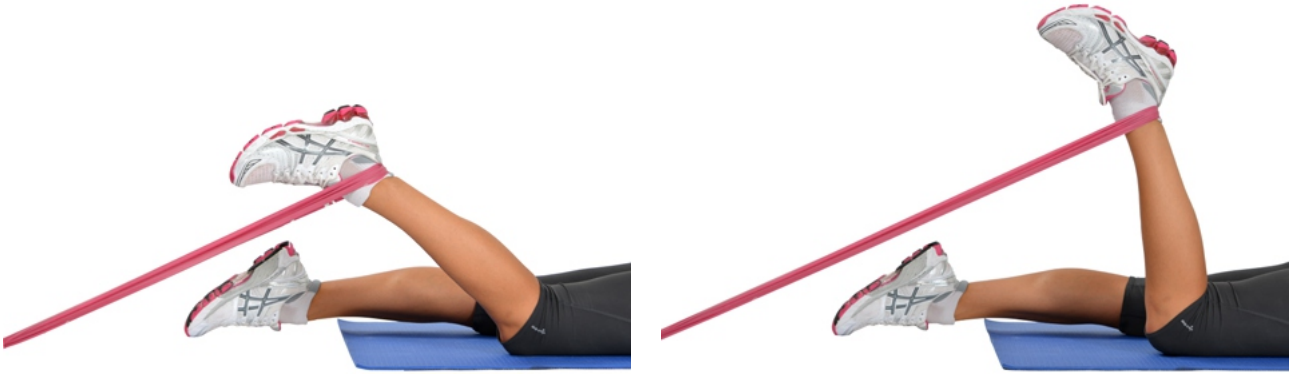
Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Nohy | Kvadricepsy

Posilňovaciu gumu si bezpečne upevnite okolo chodidla. Konce druhej strany uchopte poriadne do ruky tak, aby posilňovacia guma prechádzala cez vaše rameno. Ľahnite si na brucho na cvičebnú podložku. Následne spodnú časť nohy zodvihnite. Natiahnite dolnú časť nohy.

Nohy | Kvadricepsy

Posilňovaciu gumu si bezpečne upevnite okolo chodidla. Konce druhej strany uchopte poriadne do ruky tak, aby ste ich mali pri hrudi. Ľahnite si na chrbát na cvičebnú podložku. Zodvihnite koleno a vystrite nohu do výšky. Posilňovaciu gumu dôkladne držte pri hrudi.



Nohy | Hamstring

Posilňovaciu gumu pevne upevnite blízko zeme, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Uistite sa, že posilňovacia guma je pevne ukotvená a nebude sa počas cvičenia pohybovať. Následne vložte nohu do slučky. Ľahnite si na brucho na cvičebnú podložku. Nohu natiahnite a zároveň pritiahnite k sebe v kolennom kĺbe.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Chrbát

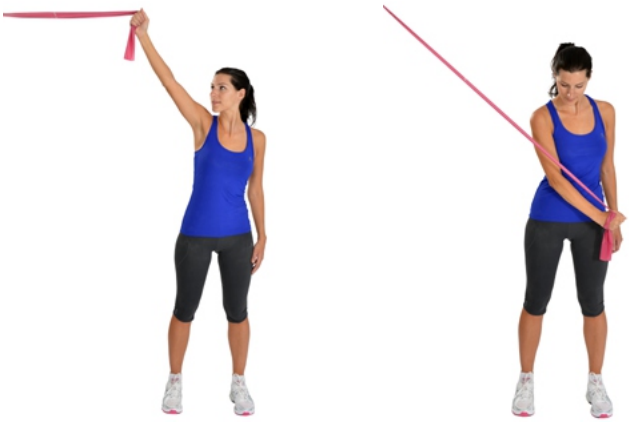
Posaďte sa vzpriamene na podložku a nohy majte natiahnuté. Slučku cvičebnej gumy si prevlečte cez chodidlá a konce druhej strany gumy pevne uchopte oboma rukami. Pri úchope gumy by ste mali mať lakte v uhle 90°. Paže a ruky držte pevne, gumu taktiež pevne zovrite a postupne prechádzajte ako keby do ľahu, aby ste trup dostali do uhla 45°. Chvíľu vydržte a vráťte sa do východiskovej polohy.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Posilňovacie gumy

Hrudník | Prsný sval

Upevnite posilňovaciu gumu o pevný predmet nad výškou vašej postavy. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Druhý koniec posilňovacej gumy pevne uchopte do jednej ruky, tak aby keď vystriete ruku posilňovacia guma bude jemne napnutá. Následne gumu ťahajte nadol pred seba. Chvíľu držte takto gumu natiahnutá a potom cvik opakujte.



Hrudník | Prsný sval

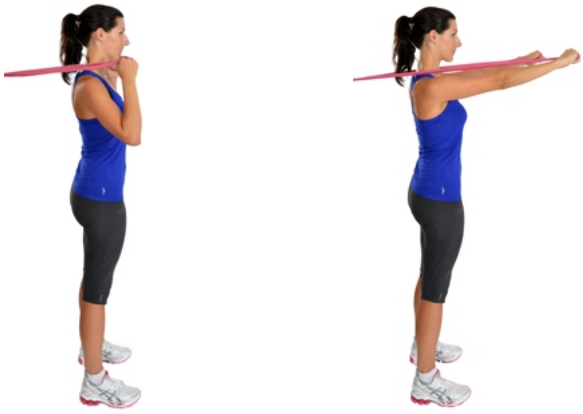
Upevnite posilňovaciu gumu prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Druhý koniec cvičebnej gumy pevne uchopte do jednej ruky, tak aby keď vystriete ruku posilňovacia guma bude jemne napnutá. Následne gumu ťahajte nadol pred seba cez celý hrudník na druhú stranu.

Hrudník | Prsný sval

Upevnite posilňovaciu gumu o pevný predmet vo výške ramien. Uistite sa, že predmet o ktorý je guma pripevnená drží pevne a nebude sa pohybovať. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy . Otočte sa chrbtom k miestu ukotvenia cvičebnej gumy a konce gumy pevne uchopte do oboch rúk. Následne zodvihnite ruky do výšky ramien rovnobežne s podlahou. Takto rozpažené ruky pritiahnite pred seba. Ruky držte vystreté počas celého cvičenia. Tento cvik môžete vykonávať po stojačky alebo po sediačky a to aj na cvičebnej lopte.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Posilňovacie gumy

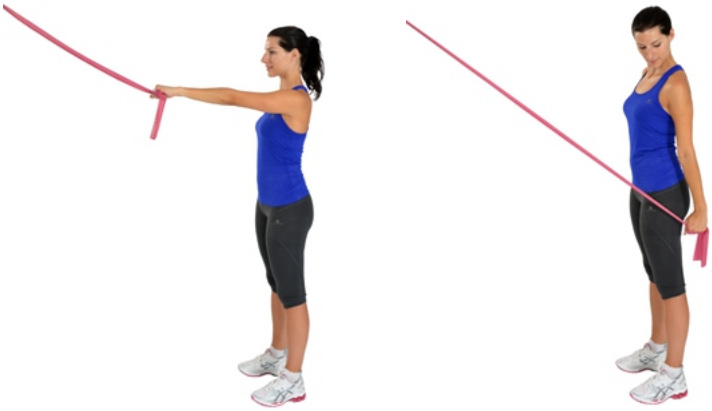


Ramená | Deltové svaly
Ruky | Tricepsy

Upevnite posilňovaciu gumu o pevný predmet vo výške ramien. Uistite sa, že predmet o ktorý je guma pripevnená drží pevne a nebude sa pohybovať. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Otočte sa chrbtom k miestu ukotvenia cvičebnej gumy a konce gumy pevne uchopte do oboch rúk tak, aby ponad vaše plecia. Päste majte zodvihnuté vo výške ramien. Následne vystrite ruky dopredu.

Ramená | Deltové svaly
Ruky | Tricepsy

Posilňovaciu gumu pevne upevnite blízko zeme, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Uistite sa, že posilňovacia guma je pevne ukotvená a nebude sa počas cvičenia pohybovať. Postavte sa bokom k miestu, kde je posilňovacia guma ukotvená. Uchopte koniec cvičebnej gumy do ruky na protiľahlej strane a ťahajte gumu diagonálne cez svoj hrudník smerom nahor.



Ramená | Deltové svaly
Ruky | Tricepsy

Upevnite posilňovaciu gumu o pevný predmet vo výške ramien. Uistite sa, že predmet o ktorý je guma pripevnená drží pevne a nebude sa pohybovať. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Uchopte pevne do jednej ruky koniec cvičebnej gumy a ťahajte ju popri bedru mierne dozadu. Počas cviku majte ruku stále natiahnutú.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Ramená

Posilňovaciu gumu pevne upevnite blízko zeme, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Uistite sa, že posilňovacia guma je pevne ukotvená a nebude sa počas cvičenia pohybovať. Kľaknite si na podložku pred miestom ukotvenia cvičebnej gumy. Uchopte pevne rukami oba konce cvičebnej gumy pričom ruky vystrite tak, aby s trupom zvierali uhol 45°. Oba konce gumy natiahnite popri bokov vášho tela.
Počas cviku majte ruky stále natiahnuté.

Ramená

Posilňovaciu gumu pevne upevnite blízko zeme, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Uistite sa, že posilňovacia guma je pevne ukotvená a nebude sa počas cvičenia pohybovať. Kľaknite si na podložku pred miestom ukotvenia cvičebnej gumy. Uchopte pevne rukami oba konce cvičebnej gumy pričom ruky vystrite tak, aby s trupom zvierali uhol 45°. Zdvihnite ruky o 90° smerom dopredu nahor. Počas cviku majte ruky stále natiahnuté.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

eureko

rehabilitácia • wellness • masáž

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