

Cvičenie s MoVeS

Posilňovacie gumy II.



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

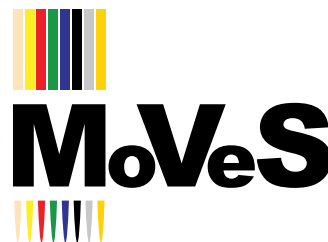
080 01 Prešov

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 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/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 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.

Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



Rameno | Deltový sval

Posilňovaciu gummy pevne upevnite vo výške bokov, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gummy. Pevne uchopte koniec gummy, tak aby bolo predlaktie rovnobežne s podlahou. Pod lakeť si podložte zrolovaný uterák a následne otočte ruku o 90° smerom od ukotvenia gummy.



Rameno | Deltový sval | Hrudný sval

Posilňovaciu gummy pevne upevnite vo výške bokov, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gummy. Pevne uchopte koniec gummy, tak aby bolo predlaktie rovnobežne s podlahou otočené o 90° smerom von. Pod lakeť si podložte zrolovaný uterák a následne otočte ruku o 90° smerom dovnútra.



Rameno | Deltový sval a Podlopatkový sval

Upevnite posilňovaciu gummy 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 gummy. Pevne uchopte koniec gummy, tak aby bolo predlaktie rovnobežne s podlahou v 90° uhle. Otočte ruku o 90° nahor.



Rameno | Deltový sval

Posilňovaciu gummy pevne upevnite vo výške bokov, aby bola bezpečne a stabilne uchytená. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gummy. Postavte sa chrbtom k mieste ukotvenia posilňovacej gummy. Pevne uchopte koniec gummy a držte ruku po svojom boku. Následne zdvihnite vystretú ruku do výšky ramien. Počas cvičenia majte takto vystretú ruku.





Rameno | Chrbtový sval a Veľký oblý 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 gummy. Uchopte pevne rukami oba konce posilňovacej gummy a ruky zodvihnite rovnobežne so zemou. Dlane smerujú dovnútra, lakťe ťahajte k bokom aby vytvorili 90° uhol.



Rameno | Chrbtový sval a Veľký oblý 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 gummy. Uchopte pevne rukami oba konce posilňovacej gummy a ruky zodvihnite rovnobežne so zemou. Dlane smerujú nahor, lakťe ťahajte k bokom aby vytvorili 90° uhol.



Rameno | Podtrňový sval a Malý oblý sval

Postavte sa na stred posilňovacej gummy, pričom oboma rukami držte konce gummy popri bedrách. Lakťe by mali zviazať uhol 90°. Držte ich v tomto uhle a dvíhajte nahor až kým nebudú rovnobežne so zemou.



Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



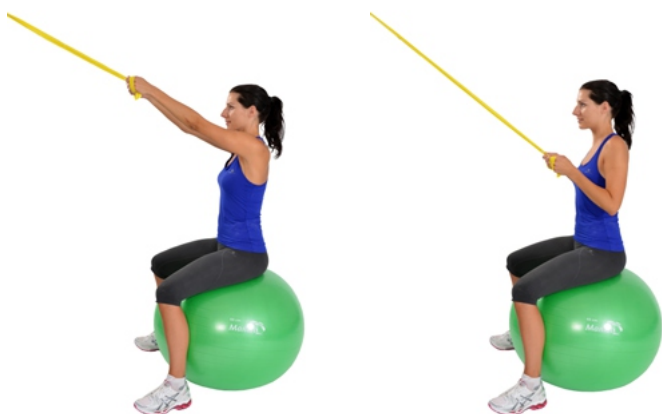
Ramená | Predný pílový sval a Deltový sval

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 gummy. Postavte sa čelom k miestu ukotvenia posilňovacej gummy. Uchopte pevne rukami oba konce posilňovacej gummy a zdvihnite ich smerom dopredu, aby boli rovnobežne so zemou. Oba paže otočte smerom von o 90°, pričom ruky majte natiahnuté počas celého cvičenia. Tento cvik môžete vykonávať po sediačky na cvičebnej lopte, tak aby ste do činnosti zapojili brušné svaly.



Ramená | Predný pílový sval a Deltový 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 gummy. Postavte sa čelom k miestu ukotvenia posilňovacej gummy. Uchopte pevne rukami oba konce posilňovacej gummy a zdvihnite ich smerom dopredu, aby boli rovnobežne so zemou. Rameno otočte smerom von v 90° uhle, pričom ho držte natiahnuté počas celého cvičenia. Tento cvik môžete vykonávať po sediačky na cvičebnej lopte, tak aby ste do činnosti zapojili brušné svaly.



Ramená | Predný pílový sval a Deltový sval

Upevnite posilňovaciu gumu o pevný predmet asi vo výške dverí. 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 gummy. Koniec gummy uchopte pevne oboma rukami, tak aby boli zdvihnuté pred vami. Dlane smerujú dovnútra, lakťe ťahajte k bokom aby vytvorili 90° uhol. Tento cvik môžete vykonávať po sediačky na cvičebnej lopte, tak aby ste do činnosti zapojili brušné svaly.

Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.





Ramená | Predný pílový sval a Deltový 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 gummy. Uchopte pevne rukami oba konce posilňovacej gumy a zdvihnite ich pred seba rovnobežne s podlahou. Dlane smerujú dovnútra a lakťe ťahajte smerom k bokom, aby vytvorili 90° uhol. Tento cvik môžete vykonávať po sediačky na cvičebnej lopte, tak aby ste do činnosti zapojili brušné svaly.



Ramená | Predný pílový sval a Deltový 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 gummy. Uchopte pevne rukami oba konce posilňovacej gumy a zdvihnite ich pred seba rovnobežne s podlahou. Dlane smerujú nadol, lakťe ťahajte dozadu, aby vytvorili uhol 90° a boli rovnobežne s podlahou.

Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.





Nohy | Stehenné svaly

Postavte sa na posilňovaciu gumu oboma nohami na šírku ramien. V každej ruke držte pevne konce gumy, ruky majte ovisnuté rovno nadol pozdĺž tela a nohy pokrčené do mierneho podrepu. Následne nohy z mierneho podrepu vyrovnajte.



Nohy | Stehenné svaly

Postavte sa na posilňovaciu gumu oboma nohami na šírku ramien. V každej ruke držte pevne konce gumy, ruky zodvihnite mierne nad ramená a nohy majte pokrčené do mierneho podrepu. Počas cvičenia majte ruky stále ohnuté a v tejto polohe sa vyrovnajte z podrepu.



Nohy | Stehenné svaly | Ramená | Bicepsy

Uchopte konce posilňovacej gumy do každej ruky a držte ich vo výške hrudníka. Jednou nohou zašľapnite stred gumy a nohy majte v stoji v uhle 90°, pričom na druhej nohe balansujte. Ruky držte stále v rovnakej pozícii a nohu zatlačte smerom nadol.



Nohy | Stehenné svaly

Konce gumy držte pevne v každej ruke vo výške hrudníka. Jednou nohou zašľapnite stred gumy, pričom túto nohu majte natiahnutú a zadnú nohu mierne pokrčenú do podrepu. Následne prednou nohou urobte náklon dopredu s uhlom 90° a vráťte sa do počiatočnej pozície.



Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



Rameno | Deltový sval

Oboma nohami sa postavte na jeden koniec gumy a druhý koniec uchopte do jednej ruky vo výške bedier.

Následne zodvihnite päť rovno nahor. Guma je natiahnutá.



Rameno | Deltový sval

Oboma nohami sa postavte na jeden koniec gumy a druhý koniec uchopte do jednej ruky vo výške bedier.

Následne zodvihnite ruku nabok, kým nebude rovnomerne s podlahou. Palec pritom smeruje nahor.



Rameno | Deltový sval

Oboma nohami sa postavte na jeden koniec gumy a druhý koniec uchopte do jednej ruky vo výške bedier. Z odvihnite ruku nahor, kým nebude rovnobežne s podlahou. Palec pritom smeruje nadol.



Rameno | Deltový sval | Ramená Tricepsy | Hruď | Prsný sval

Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk, tak aby ste ich držali pevne. Posilňováciu si prevlečte poza chrbát prechádzajúc pod podpazušie. Ruky natiahnite dopredu, pričom ruky držte vedľa seba blízko hrudníka. Palec smeruje nahor.



Posilňovacie gumy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



Rameno | Deltový sval

Jednou nohou zašľapnite stred posilňovacej gummy tak, aby bola pozíciou vzadu oproti druhej nohe. Konce posilňovacej gummy si omotajte okolo dlaní rúk, držte ich pevne za chrbtom ponad ramená. Ruky zodvihnite nahor, palce smerujú dozadu.



Rameno | Chrbtový sval a Veľký oblý sval

Postavte sa oboma nohami na stred posilňovacej gummy, pričom konce gúm držte pevne bedľa bedier. Paže zodvihnite smerom vzad v uhle 45°. Palce pritom smeruje nadol.



Rameno | Deltový sval & Predný pílový sval

Oba konce posilňovacej gummy držte pevne v oboch rukách. Paže smerujú vpred a lakte zvierajú uhol 90°. Ťahajte ruky smerom von. Guma sa natiahne a svaly sa aktivujú.



Rameno | Deltový sval

Postavte sa na posilňovaciu gummy oboma nohami na šírku ramien. V každej ruke držte pevne konce gummy popri bedrách. Následne vystřite striedavo ruky smerom dopredu hore, palec nasmerovaný dopredu.

Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.





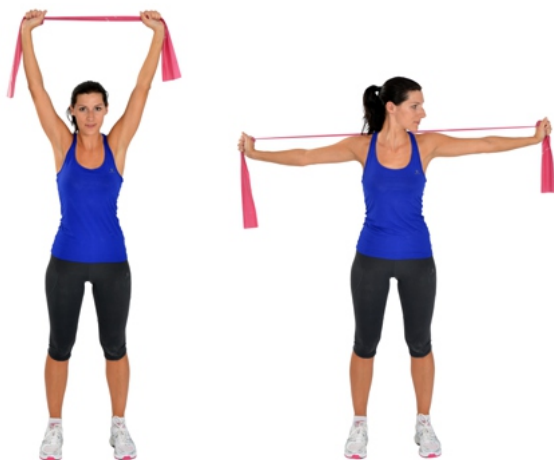
Rameno | Deltový sval a Nadhrebeňový sval

Postavte sa na posilňovaciu gumu oboma nohami na šírku ramien. V každej ruke držte pevne konce gumy blízko bedier. Dvíhajte ruku smerom nahor a diagonálne nad hlavou (tak ako s jednoručkou). Zároveň mierne ohýbajte hornú časť tela do strany.



Rameno | Deltový sval | Hrudník | Prsný sval

Jednou nohou zašľapnite stred posilňovacej gumy tak, aby bola pozíciou vzadu oproti druhej nohe. Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk a držte ich ďalej od bedier. Následne zodvihnite ramená dopredu, palce majte pritom rovnobežne so zemou.



Rameno | Chrbtový sval a Veľký oblý sval Hrudník | Prsný sval

Oboma rukami držiak konce posilňovacej gumy, zodvihnite nad hlavu na šírku ramien. Ruky spustíte dole, kým nebudú rovnobežné so zemou a v tejto polohe zotrvať. Guma ostáva napnutá, svaly aktivované.



Rameno | Deltový sval | Hrudník | Prsný sval

Jednou nohou zašľapnite stred posilňovacej gumy tak, aby bola pozíciou vzadu oproti druhej nohe. Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk a držte ich ďalej od bedier. Ruky zodvihnite dopredu, pričom palce ostávajú rovnobežne so zemou smerujúc dovnútra.



Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



Rameno | Deltový sval

Postavte sa na posilňovaciu gumu oboma nohami na šírku ramien. V každej ruke držte pevne konce gumy vedľa bedier. Ruky dvíhajte do strán, kým nebudú rovnobežné so zemou. Vaše palce pritom smerujú dopredu.



Rameno | Deltový sval

Jednou nohou zašľapnite stred posilňovacej gumy tak, aby bola pozíciou vzadu oproti druhej nohe. Konce posilňovacej gumy si omotajte okolo dlaní rúk a držte ich ďalej od svojich bedier. Dvíhajte ruky nabok, kým nebudú rovnobežné so zemou. Vaše palce smerujú dopredu.



Rameno | Deltový sval | Paže | Tricepsy

Držte pevne oba konce posilňovacej gumy pred sebou, dlane smerujú nadol. Ruky otočte smerom von o 90°, pričom ich majte natiahnuté počas celého cvičenia.



Rameno | Deltový sval | Paže | Tricepsy

Držte pevne oba konce posilňovacej gumy. Guma je natiahnutá za chrbát cez ramená. Ruky máte v 45° uhle, zatiaľ čo lakťe tvoria 90° uhol. Otočte ruky dovnútra, ako keby ste chceli niekoho objasť.



Posilňovacie gummy používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



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