

Cvičenie s  **MoVeS**

Prstový posilňovač  
loptička a vajíčko



**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.

## Posúďte vašu silu

Na začiatok stlačte loptičku tak silno, ako je to len možné a následne ju uvoľnite. Takto zistíte maximálnu silu úchopu. Teraz stlačte loptičku približne polovičnou silou než na začiatku. Tento postup zopakujte. Cieľom je, aby ste pri tomto cviku vynakladali silu  $\frac{1}{4}$  vášho maximálneho úchopu, bez toho aby ste pociťovali bolesť alebo zvýšenú námahu.

## Zahriatie

Stlačte loptičku pevne, ale krátko a to 10 až 20 krát. Tento krok spravte aj na druhej ruke. Vaše ruky pracujú v tandeme po celý deň, aj keď na menej dominantnej ruke nepociťujete žiadnu námahu. Vaše telo bude profitovať tréningom sily a flexibility oboch rúk.

## Squeeze Ball Red Flags

Ťažkosti s rukou alebo zápästím spojené s opuchom a zápalom, ťažko narúša základnú funkciu pohyblivosti. Bolesť na celej strane tela môže byť príznakom vážneho zdravotného stavu a vyžaduje si odbornú starostlivosť. Loptičky a vajíčka používajte s mierou a len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

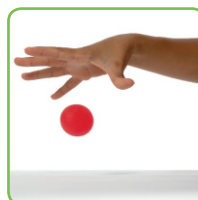
### Sila prstov

Uchopte loptičku medzi palec a ktorýkoľvek prst. Všímajte si náročnosť a stupeň intenzity stlačenia každého prsta. Pri každom prste sa snažte použiť rovnakú silu stisku, aby ste sa vyhli svalovému napätiu v oblasti palca. Počas cviku sa môžete druhou rukou pokúšať vytiahnuť loptičku z ruky. Oddýchnite si hneď ako pociťte únavu ruky.



### Skákanie loptičky

Položte lakeť na stôl v 45° uhle a loptičku držte v ruke. Pustite loptičku na stôl a po odrazení ju chyťte. Opakujte. Pre zvýšenie náročnosti, skúste vymeniť loptičku za vajíčko.



### Sila úchopu

Stlačte loptičku na pár sekúnd a potom ju uvoľnite. Všímajte si akékoľvek napätie alebo nepohodlie v prstoch a zápästí, následne upravte silu stlačenia. Nepremáhajte sa. Opäť stlačte pevne loptičku, ale bez akéhokoľvek nepohodlia. Opakujte 5 až 10 krát.



### Nožnicové prsty

Squeeze vajíčko držte medzi dvoma prstami. Prsty stláčajte k sebe napodobňujúc nožnice.



### Zmrštenie dlaňou I

Stláčajte a rolujte loptičku medzi dlaňami. Stláčaním a rolovaním medzi palcom a ukazovákou uvoľníte napätie spôsobené používaním počítačovej myši.



### Predĺženie palca

Držte vajíčko medzi ukazovákou, prostredníkom a palcom. Palec je stočený dovnútra dlane. Natiahnite palec a snažte sa ho vtlačiť do vajíčka.



### Drvenie vajíčka

Držte vajíčko medzi dlaňami, pred sebou pri hrudi. Stláčajte vajíčko tak, že zatláčate obe dlane k sebe.



### Obracanie prstom

Umiestnite si vajíčko medzi prsty. Jeden prst pod vajíčko a dva nad neho. Takto si vajíčko gúľajte medzi prsty z jednej strany na druhú.



### Napnutie zápästia

Uchopte do rúk oba konce vajíčka. Otáčajte rukou tak, ako keby ste chceli otvoriť viečko nádoby. Následne zmeňte smer otáčania. Pri tomto cviku buďte obzvlášť opatrný, pretože môžete vyvolať nadmerné napätie zápästia.



### Zmrštenie dlaňou II

Na tvrdom povrchu, stláčajte a rolujte dlaňou Squeeze loptičku.



### Striedavé drvenie vajíčka

Položte si Squeeze vajíčko na dlaň a druhou dlaňou ho pritlačte. Zatlačte obe dlane k sebe, ako keby ste chceli vajíčko rozdrviť. Dlane vodorovne otočte, a tlak na vajíčko opakujte.



### Extenzia prsta

Uchopte Squeeze vajíčko do dlane. Prst ohnite tak, ako keby ste chceli vajíčko prstom odstreliť a snažte sa tlačiť prstom do vajíčka.





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