Cvičenie s Mambo Max

Me and my body

Cvičebná lopta

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

Cvičebná lopta Max AB

Me and my body Mambo Max

Cvičebná lopta Max AB (Anti-Burst) zvyšuje flexibilitu, silu, kondíciu a držanie tela.

Cvičenie s touto loptou tiež zlepšuje vašu rovnováhu a koordináciu.

Čo znamená AB (Anti-Burst)
Skratka AB, znamená Anti-Burst a je to vlastnosť materiálu lopty: ak loptu prepichne ostrým predmetom, lopta nepraskne, čím sa zníži riziko zranenia.

Ideálne využijete cvičebnej lopty je pri rehabilitácii, gymnastike, fitness, aerobiku, tanci, ale aj ako pomôcka pre zdravé sedenie doma, v škole či v zamestnaní.

Maximálne zaťaženie lopty je 350 kg.

Balenie obsahuje aj rýchlo pumpu.

Dostupné sú v 4 rôznych priemeroch (Ø 45, 55, 65 a 75 cm).

Správna veľkosť lopty sa určuje podľa výšky postavy:

- výška postavy do 125cm = priemer lopty 45cm
- výška postavy do 150cm = priemer lopty 55cm
- výška postavy do 175cm = priemer lopty 65cm
- výška postavy do 185cm = priemer lopty 75cm

Zloženia materiálu lopty: PVC prášok bez ftalátov (45 %), plastifikátor (54 %), stabilizátor (1 %)

Skladovacia teplota: 15°C – 38°C

Zodpovedá norme EN 71-10 o Bezpečnosti hračiek - čiže neobsahuje žiadne ťažké kovy.



Cvičebná lopta Mambo Max AB*

*AB = Anti Burst - ochrana proti prasknutiu lopty



Zahriatie

Sadnite si na loptu tak, aby úroveň stehien bola v rovine s podlahou. Na lopte jemne poskakujte v dĺžke 60 sekúnd.





Ramená

Kľaknite si na podložku. Loptu držte za svojim chrbtom a dvíhajte ju smerom dozadu hore. Pri zodvihnutí ju držte asi 10 sekúnd. Následne ju potom opäť oprite o chrbát.





Ľahnite si bruchom na loptu. Rukami sa podopierajte, aby ste udržali stabilitu. Mierne sa pritiahnite dopredu, až kým zľahka nedopadnete na lakte. Následne sa potom tlačte rukami hore, až kým sa nevrátite do pôvodnej polohy.





Ľahnite si na loptu tak, aby ste sa rukami podopierali a nohy boli položené na lopte. Takto skúste vykonávať kľuky. Čím bude lopta bližšie pri panve, tým bude cvik náročnejší.



Lopty Mambo Max AB používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Cvičebná lopta Mambo Max AB*

*AB = Anti Burst - ochrana proti prasknutiu lopty

Mostík



Ľahnite si na zem a nohy položte na loptu.
Dvíhajte boky od podlahy smerom nahor
až kým nemáte rovný chrbát.
Pre zvýšenie stability môžete zapojiť aj ruky.





Kľaknite si, bruchom si ľahnite na loptu a
dlane si položte na temeno hlavy.
Trup, hruď a hlavu dvíhajte nahor.



Nohy - lýtka - stehná



Ľahnite si na loptu. Dvihnite ľavú ruku a
pravú nohu. Takto striedajte ruky a
nohy súčasne – ľavá ruka / pravá noha a
pravá ruka / ľavá noha. Počas tohto cviku
balansujte na lopte.





Ľahnite si na podlahu. Päty nôh položte na loptu.
Následne pätami loptu k sebe pritiahnite a potom
odtiahnite. Takto plynule vykonávajte tento cvik.



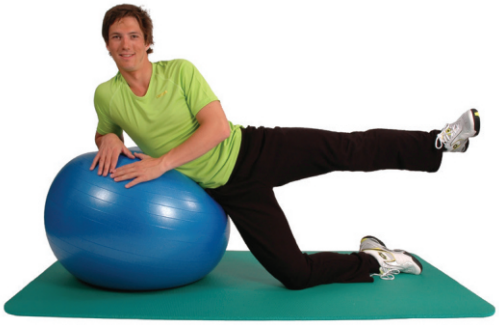
Lopty Mambo Max AB používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Cvičebná lopta Mambo Max AB*

*AB = Anti Burst - ochrana proti prasknutiu lopty

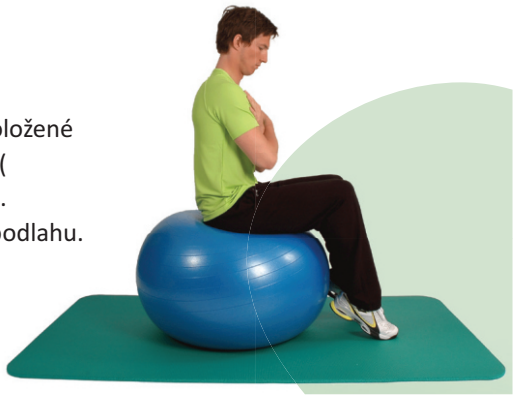


Ľahnite si na bok vrchnou časťou tela. Zastabilizujte sa. Následne zodvihnite nohu, až kým nebude rovnobežná s podlahou. Opakujte aj na druhom boku.

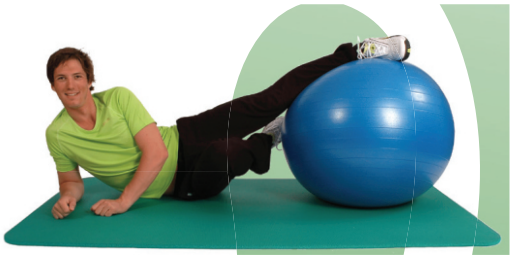




Sadnite si na loptu a nohy majte voľne položené na podlahe. Zodvihnite päty čo najvyššie (tak aby ste stabilitu udržali špičkami nôh). Následne opäť položte celé chodidlo na podlahu.







Sadnite si na loptu a nohy majte voľne položené na podlahe. Zodvihnite päty čo najvyššie (tak aby ste stabilitu udržali špičkami nôh). Následne opäť položte celé chodidlo na podlahu. Ľahnite si na bok na zem. Jednu nohu vyložte na loptu a druhú nohu majte pokrčenú na podlahe v uhle 90°.
Pre lepšiu stabilitu sa oprite predlaktím o podlahu. Nohu ktorú máte pokrčenú na zemi z odvihnite zopár centimetrov do výšky.
Takto chvíľku vydržte. Opakujte aj na druhom boku.

Lopty Mambo Max AB používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

*AB = Anti Burst - ochrana proti prasknutiu lopty

Brušné svaly, šikmé brušné svaly



Klenbou chrbta si ľahnite na loptu. Prekrížte ruky za hlavu. Vrchnú časť tela mierne dvíhajte (spôsob robenia brušákov) a napnite brušné svaly.





Sadnite si na zem a oprite sa o loptu bokom vrchnej časti tela. Hlavu si podopierajte rukou, ktorá je opretá o loptu. Následne pomocou brucha dvíhajte vrchnú časť tela.





Klenbou chrbta si ľahnite na loptu. Prekrížte ruky na hrudi. Následne pomocou brušných svalov sa snažte zodvihnúť vrchnú časť tela.



Lopty Mambo Max AB používajte len po konzultácii s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



eureko

rehabilitácia • wellness • masáž

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