Cvičenie s

Digi-Flex

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

Digi Flex

Pružinové tlačidlá posilňovača prstov Digi Flex sú od seba izolované, takže silné prsty nemôžu kompenzovať slabšie.
To má za následok lepší, rýchlejší a lepšie ovládateľný rehabilitačný proces.

Je vhodný na rehabilitáciu po úraze ruky.

Digi Flex je k dispozícii v piatich farebných rozlíšeniach s postupným odporom.

Tento postupný odpor pomáha terapeutom merať pokrok klienta a určiť tak správny výber záťaže.

Ergonomický tvar posilňovača prstov Digi Flex dodáva komfort a stabilitu.

Farba Digi Flexu = stupeň odporu pre jeden prst | všetky prsty:

- žltá - 0,7 kg | 2,3 kg
- červená - 1,4 kg | 4,5 kg
- zelená - 2,3 kg | 7,3 kg
- modrá - 3,2 kg | 10,4 kg
- čierna - 4,1 kg | 14,1 kg





Digi-Flex

Digi-Flex používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.
Posilňovač prstov umožňuje vykonávať cviky na zlepšenie a udržanie fyzických vlastností a celkového zdravia rúk.
Každý cvik začnite vykonávať pomaly, s nízkym odporom a malým počtom opakovaní. V každej polohe vydržte 3-5 sekúnd a následne sa uvoľnite – opakujte 5 až 10-krát. Postupne a zľahka zvyšujte cviky na 3 série po 10 (30 opakovaní). Pri prechode na vyšší odpor začnite znova s 5 až 10 opakovaniami a pomaly ich počet zvyšujte.
Ak pocítite bolesť alebo únavu, okamžite prestaňte. Ako pri každom cvičení, nadmerné alebo nesprávne vykonávanie cvikov môže viesť k bolesti alebo zraneniu. Preto postupujte pomaly. Počet opakovaní a odpor zvyšujte veľmi opatrne.





Striežka

Ako vykonávať cvik: špičku palca umiestnite na stred ergonomickej lišty Digi-Flexu a zarovnajte tlačidla na spodný článok každého prsta. Prsty ostávajú vystreté, zatiaľ čo pre ohyb na stláčanie tlačidiel používate väčšie kĺby.
Účinok cviku: orientácia na malé svaly dlane, ktoré ohýbajú väčšie kĺby a vyrovnávajú malé kĺby. Tieto svaly vám pomáhajú získať pevnejší úchop kolo rukoväte pre zvýšenie stability a používajú sa na jemnú motorickú manipuláciu prstov.

Opozícia palca a malíčka

Ako vykonávať cvik: umiestnite háčik ergonomickej základne medzi palec a malíček, s tým že telo základne sa opiera o náprstník. Natiahnutím palca cez dlaň stlačte tlačidlo najbližšie k prstom.
Účinok cviku: poskytuje extra silu malým svalom v spodnej časti palca a malíčka, aby zlepšil schopnosť uchopenia.

Hra prstov



Ako vykonávať cvik: končeky prstov položte na j ednotlivé tlačidlá a usaďte ergonomickú dlaňovú lištu do dlane s háčikom v priestore medzi palcom a ukazovákom. Prsty držte mierne ohnuté a tlačidla stláčajte ako keby ste hrali na trúbke.
Účinok cviku: umožňuje stláčanie prstov jednotlivo alebo v rôznych kombináciách, čím zlepší koordináciu prstov, ich obratnosť a silu.

Hákový úchop



Ako vykonávať cvik: položte končeky prstov na jednotlivé tlačidlá a usaďte ergonomickú dlaňovú lištu do dlane s háčikom v priestore medzi palcom a ukazovákom. Končeky prstov udržiavajte mierne ohnuté smerom k strede jednotky.
Účinok cviku: posilňuje svaly zodpovedné za ohýbanie končekov prstov. Cvik je obzvlášť vhodný pre posilnenie úchopu predmetu končekov prstov. Taktiež posilňuje svaly v predlaktí a zápästí, čím naťahuje menšie svaly v ruke pre väčší pohyb a výdrž.



Stisk palca

Ako vykonávať cvik: umiestnite háčik ergonomickej základne na vnútornú stranu ohnutého ukazováka. S mierne ohnutou špičkou palca stláčajte prvý gombík. Poznámka: pre zvýšenie odporu špičku palca presuňte na druhé tlačidlo, čím sa čiastočné znásobí záťaž. **Účinok cviku:** poskytuje izolovanú silu palca a bočnej strany ukazováka pre zosilnenie bočného držania. Posilňuje palec a ukazovák pre väčšiu stabilitu a koordináciu.



Flexia zápästia

Ako vykonávať cvik: odstráňte ergonomickú rukoväť Digi-Flexu a rovnou časťou položte Digi-Flex na pevnú plochu. Položte dlaň na tlačidlovú rukoväť. Tlačte lištu nadol, zatiaľ čo ohyb sa vykonáva iba v zápästnom kĺbe.
Účinok cviku: izoluje svaly predlaktia, ktoré ohýbajú zápästie. Posilňuje svaly zápästia a predlaktia.
Poznámka: prsty sa počas tohto cviku nezapájajú do aktivity.

Digi-Flex



Tripod Pinch

Ako vykonávať cvik: podložte špičku palca na stred ergonomickej základne a dlhé končeky prstov oprite o dve stredové tlačidlá. Končeky prstov držte ohnuté. V jednom momente zatlačte palcom a koncami prstov smerom k stredu. Palec by mal ostať v približne rovnakej polohe, no prsty sa aktívne zapájajú do aktivity.
Účinok cviku: posilňuje funkciu uchopenia a sily medzi palcom, prostredníkom a ukazovákom.

Tlak končekami prstov



Ako vykonávať cvik: položte končeky prstov na tlačidla základne. Končeky prstov majte ohnuté, palec je na strede ergonomickej dlaňovej listy a následne tlačte k sebe palec a končeky prstov. **Účinok cviku:** izoluje pohyb špičky prstov pre koordináciu jemných pohybov prstov a zlepšuje obratnosť ruky.
Podporuje sa tým presný úchop a manipulácia s uchopenými predmetmi.



Silný stisk

Ako vykonávať cvik: uchopte Digi-Flex do dlane tak, aby sa hlavný kĺb palca opieral o háčik ergonomickej základne. Prsty ohnite cez tlačidlá a pevne stiahnite päsť.
Účinok cviku: poskytuje pevný úchop okolo predmetov pre zvýšenie sily a stability. Posilňuje prsty, palec, zápästie a predlaktie.



Pinzetový úchop

Ako vykonávať cvik: podložte špičku palca na stred ergonomickej základne a prstom tlačte na jedno zo stredových tlačidiel. Pri zatlačení sú prst aj palec mierne ohnuté.
Účinok cviku: posilňuje funkciu úchopu a silu medzi palcom a ukazovákom.



TRIGGER GRIP

Ako vykonávať cvik: uchopte Digi-Flex do dlane v zvislej polohe tak, aby sa hlavný kĺb palca opieral o háčik ergonomickej základne. Prsty položte cez tlačidlá. Pevne uchopte tlačidlá dlhým prstenníkom a malíčkom a zotrvajte v tejto polohe, čím izolujete ukazovák. Tlačidlo pod ukazovákom stláčajte, ako keby ste stláčali spúšť.
Účinok cviku: posilňuje základnú trvalú silu úchopu a zároveň izoluje ukazovák.



TRICEP PRESS

Ako vykonávať cvik: odstráňte ergonomickú rukoväť Digi-Flexu a rovnou časťou položte Digi-Flex na pevnú plochu. Položte dlaň na tlačidlovú rukoväť. Zápästie držte rovno a predlaktie nad pevnou podložkou. Zatlačte dlaňou rukoväť nadol.
Poznámka: prsty sa počas tohto cviku nezapájajú do aktivity.
Účinok cviku: pomáha izolovať väčšie svaly predlaktia a nadlaktia, aby ste získali silu a vytrvalosť pri vystretom lakti.

Digi-Flex používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Na trhu sme od roku 2002

V našej ponuke na www.eureko.sk nájdete:

Výrobky z rašeliny

V ponuke nájdete rašelinové zábaly, rašelinové nosiče tepla, termofory, senné zábaly a ohrievacie prístroje pre tepelnú terapiu.

Rehabilitácia

Fyzioterapeut si tu nájde cvičebné pomôcky, SM systém, Airex balančné pomôcky, cvičebné podložky, posilňovacie gumy, cvičebné lopty, Posturomed, goniometre...

Masáž

Ponúkame masážne a fasciálne banky, ježkov, fasciálne nože, masážne oleje, emulzie pre rehabilitačné a aromaterapeutické masážne, masážne sviečky.

Tejpovanie

Tejpy a pomôcky pre fanúšikov tejpingu: tejpy Temtex, Nasara, PINO Pro Sport, PINO Therapy a Mueller. Pomôcky ako sú nožnice, lepidlo, remover

Wellness & SPA

Nájdete tu saunové esencie pre parné a fínske sauny. Kleopatrin kúpeľ, kúpeľové oleje a zábaly pre dokonalý liečebný wellness - voskové, senné.

Hygiena

Produkty v tejto kategórii zaručujú komfort a hygienu ako pre klienta, tak aj pre terapeuta. Nájdete tu dezinfekčné a jednorazové produkty ako sú podhlavníky, plachty, lymfonohavice...

Kozmetika

Aj vy si môžete po práci dopriať trocha osobného rozmaznávania sa a dočerpať tak silu na poctivý výkon svojho poslania. Prírodné dezodoranty, krémy na ruky.

Knihy

Zdroj kvalitnej odbornej literatúry pre inšpiráciu alebo doplnenie vedomostí a informácií, plagáty.

TCM

Akupunktúrne ihly, masážne a fasciálne banky, fasciálne nože.







eureko

rehabilitácia • wellness • masáž

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