Cvičenie s MoVeS F!T

SuperLoop

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 používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Drep



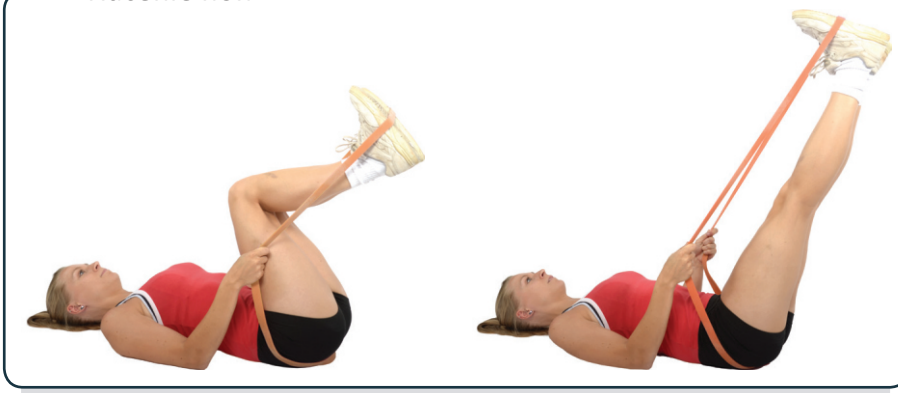
Oboma nohami sa postavte na slučku SuperLoop a zároveň ju na opačnom konci držte oboma rukami. Slučku SuperLoop natiahnite cez ramená a ruky natiahnite vodorovne. Striedavým ohýbaním kolien a vstávaním urobte drepy.

Bicepsový zdvih



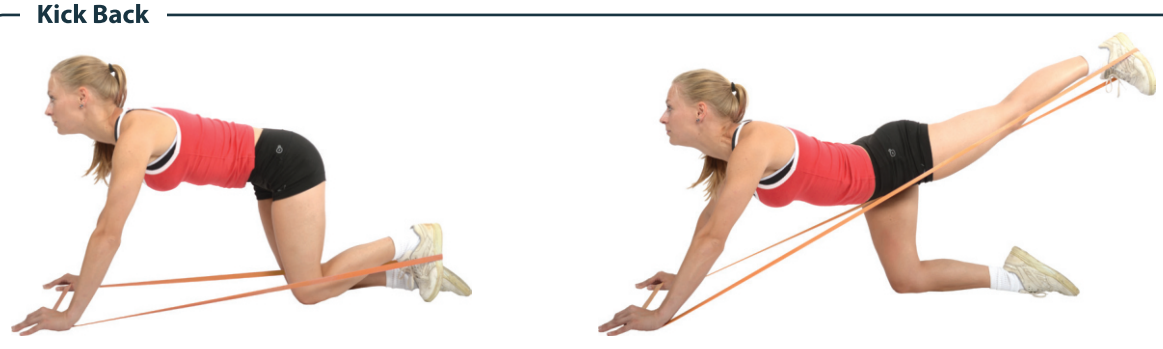
Jeden koniec slučky SuperLoop uchopte pevne do ruky a druhý prišľapnite nohou. Uchopenú časť slučky držte popri tele a následne ohnite lakeť v uhle 90° a opakovane ju dvíhajte smerom nahor a dolu.

Tlačenie nôh



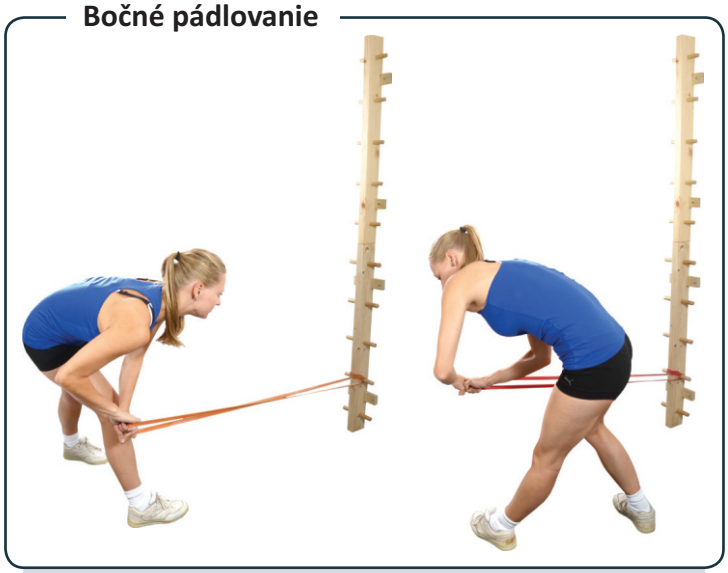
Ľahnite si na chrbát, pokrčte kolená, vložte chodidla do slučky SuperLoop a zatlačením nôh dohora natiahnete slučku SuperLoop. Čím bližšie držíte slučku pri nohách, tým väčšie úsilie si to vyžaduje.

Kick Back



Postavte sa na ruky a kolená. Jednu nohu vložte do slučky SuperLoop a druhý koniec držte oboma rukami. Natiahnite nohu smerom dozadu, čím sa natiahne aj slučka SuperLoop.

Bočné pádlovanie



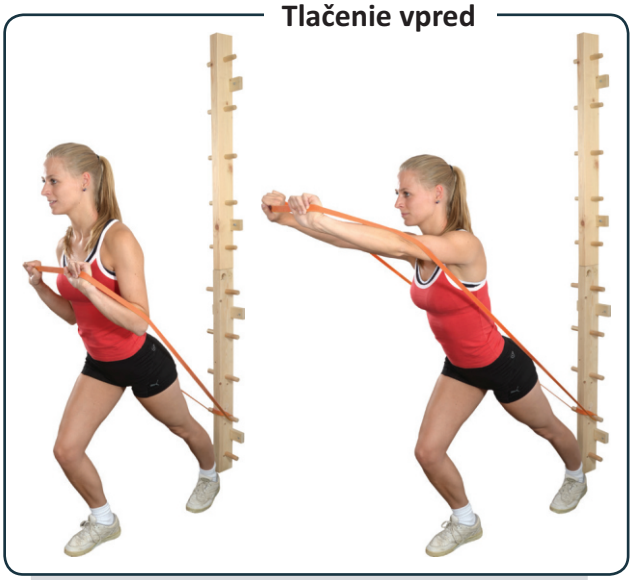
Uchopte koniec slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Ťahajte slučku SuperLoop striedavo na ľavú a pravú stranu.

Ťahanie späť nadol



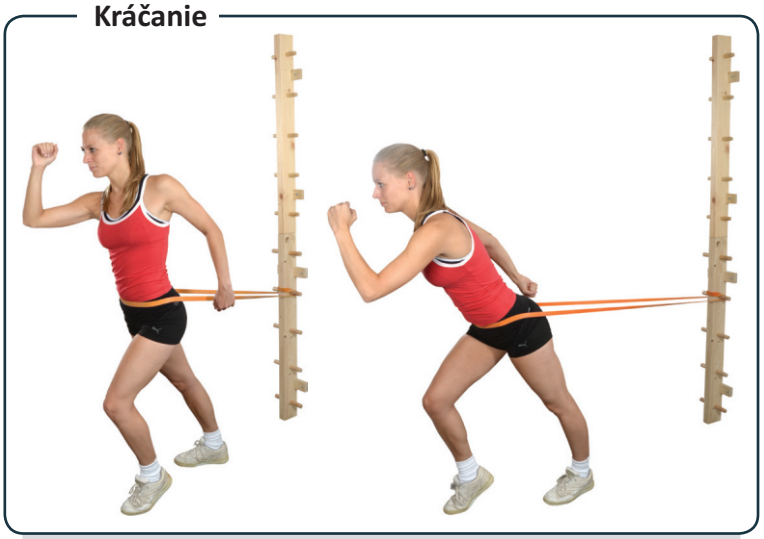
Uchopte koniec slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Opakovane slučku SuperLoop priťahujte k telu.

Tlačenie vpred



Postavte sa do slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Držte slučku SuperLoop vo výške hrudníka a tlačením gumy predpažte ruky.

Kráčanie



Postavte sa do slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Takto so slučkou kráčajte, dopredu a dozadu.

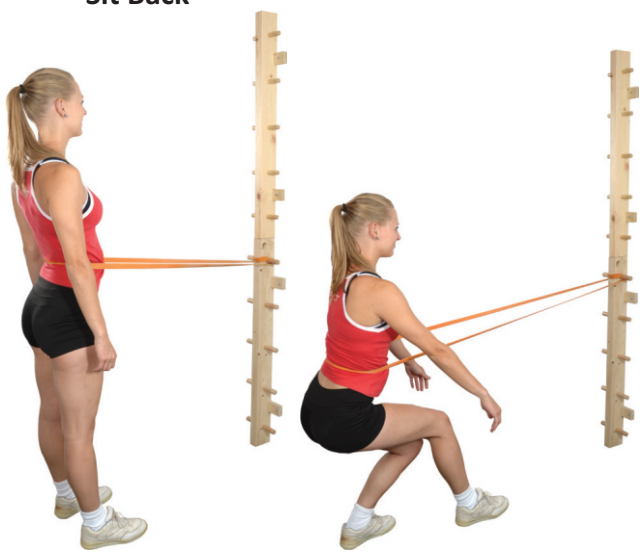
Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Foot Reach



Postavte sa do slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Ak ste blízko pri mieste uchytenia slučky SuperLoopu, predkloňte sa a oboma rukami sa načiahnite k špičke nohy. Následne sa vystrite a urobte jeden až dva kroky smerom od miesta uchytenia slučky.

Sit Back



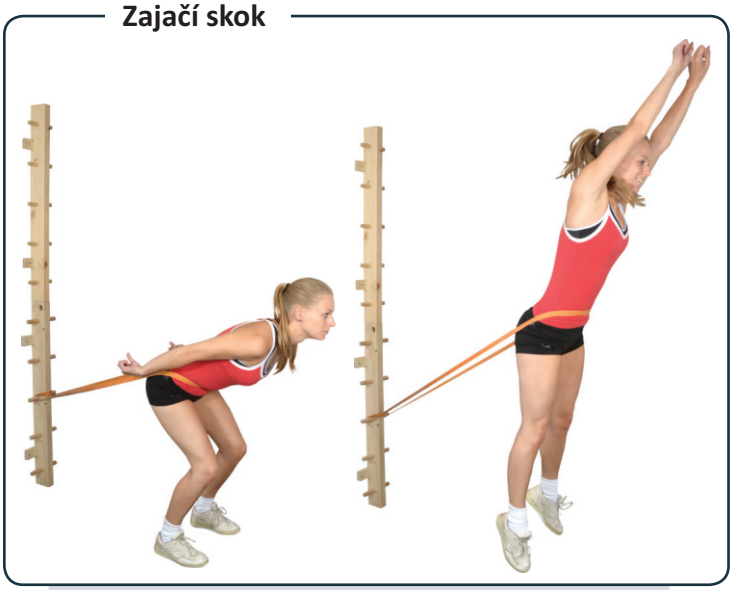
Postavte sa do slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Urobte krok vzad a ohnite jedno koleno tak, ako keby ste sadali. Takto si striedavo sadajte z jednej nohy na druhú.

Back Up



Prevlečte si slučku SuperLoop cez krk, zatiaľ čo druhý koniec je pripojený k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Striedavo sa predkloňte a zodvihnite chrbát.

Zajačí skok



Postavte sa do slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Z mierneho podrepu vyskočte čo najďalej. Vráťte sa do počiatočnej pozície a opakujte výskoky.

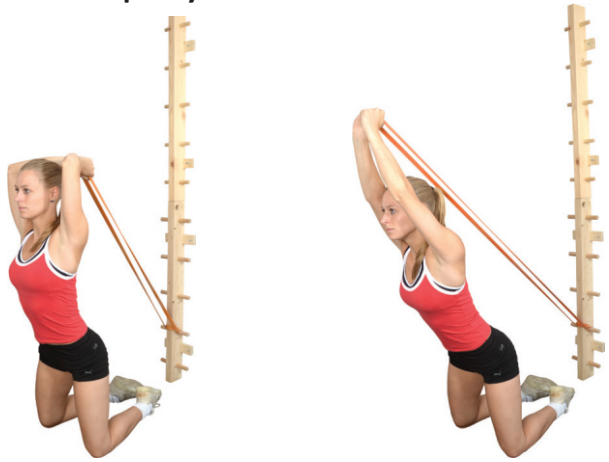
Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Krok na stranu



Postavte sa do slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Stojte blízko pri mieste uchytenia slučky a následne spravte dva alebo viac krokov smerom od miesta uchytenia slučky.

Tricepsový ťah nad hlavou



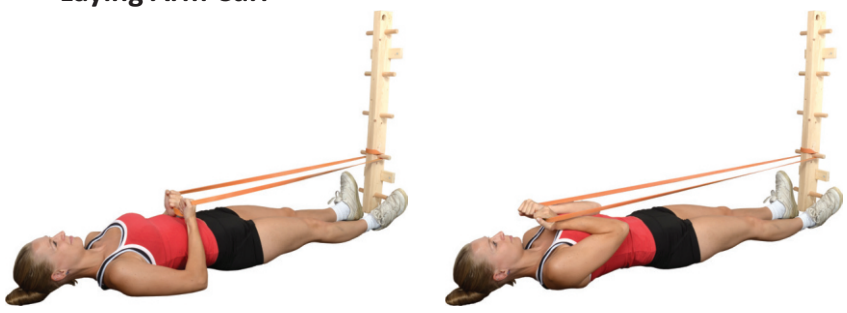
Uchopte oboma rukami koniec slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Kľaknite si chrbtom k miestu uchytenia slučky. Lakte dajte nad hlavu v 90° uhle a následne ruky vystrite smerom nahor.

Pull Back Up



Uchopte koniec slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Opakovane slučku SuperLoop priťahujte k telu.

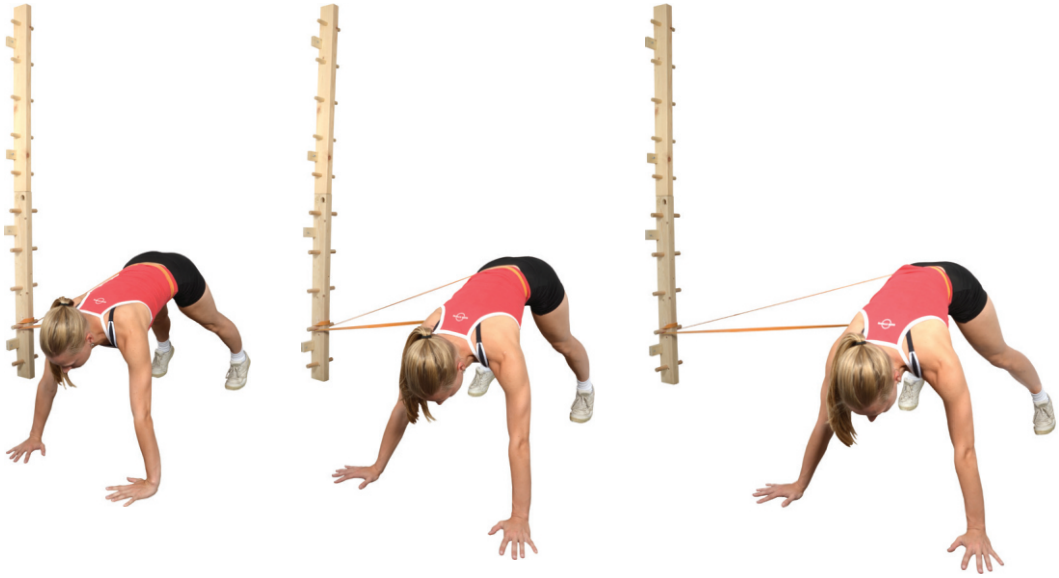
Laying Arm Curl



Uchopte oboma rukami koniec slučky SuperLoop a druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. Dobrou voľbou je uchytenie do dverí prostredníctvom úchytky na dvere pre posilňovacie gumy. Ľahnite si na chrbát nohami k miestu uchytenia slučky. Ramená držte pri tele a lakte ohnite do 90° uhlu. Ruky dvíhajte smerom nahor k brade a naspäť.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.

Side Crawl



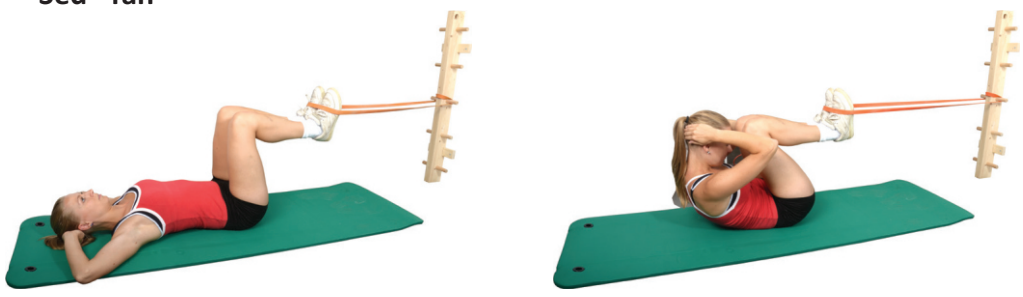
Dajte si SuperLoop okolo vášho pása a postavte sa na ruky a nohy. Druhý koniec prichyťte o pevný bod. Stojte blízko pri pevnom bode a zrobte dva alebo viac krokov do strany. Vráťte sa späť k pevnému bodu vykonaním rovnakého počtu bočných krokov a opakujte.

Bočné naťahovanie



Uchopte jeden koniec slučky SuperLoop do jednej ruky, pričom stojíte na nohách a na voľnej ruke. Druhý koniec pripojte k pevnému predmetu. V tejto polohe predpažte ruku aj so slučkou SuperLoop. Následne ruku upažte. Takto naťahujete slučku SuperLoop a zároveň zapájate potrebné svaly.

Sed - ľah



Ľahnite si na chrbát a kolená pokrčte v 90° uhle. Dajte si SuperLoop okolo chodidla a druhý koniec prichyťte k pevnému bodu. Začnite s vyrovnaným chrbtom na zemi, na podložke. Jemne stiahnite brušné svaly. Zodvihnite sa zo zeme až kým vaše lakte nebudú na úrovni kolien.

Posilňovacie gumy používajte len po konzultácií s vyškoleným zdravotníckym pracovníkom.



eureko

rehabilitácia • wellness • masáž

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