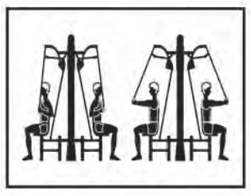
Όργανο Πιέσεων Ώμων



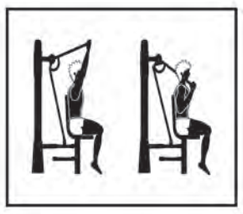
Εφαρμογές

Ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων των άνω άκρων, των ώμων και της μέσης, για βελτίωση της ευκαμψίας, ευλυγισίας και σταθεροποίηση των αρθρώσεων των ώμων και των αγκώνων, διευκολύνοντας την αποκατάσταση του αρθριτικού πόνου και των διαταραχών του εύρους κίνησης και διάτασης (πχ. παγωμένος ώμος, πλάγια επικονδυλίτιδα, περιαρθρίτιδα ωμοβραχιόνιου αρθρώσεως) κ.λ.π.

Οδηγίες χρήσης

Καθίστε στο κάθισμα και κρατήστε τις λαβές με τα δύο χέρια. Σπρώξτε μέχρι τα χέρια να είναι τελείως τεντωμένα. Επανέλθετε αργά και επαναλάβετε τη διαδικασία.

Όργανο Έλξεων Ώμων



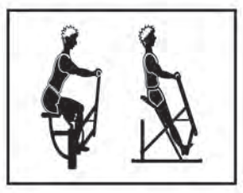
Εφαρμογές

Ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων των άνω άκρων, των ώμων και της μέσης και για βελτίωση της ευκαμψίας, ευλυγισίας και συντονισμού των αρθρώσεων των ώμων και των αγκώνων. Χρήσιμο για αποθεραπεία επώδυνων αρθρώσεων με διαταραχές στη κάμψη και τη διάσταση, παγωμένου ώμου.

Οδηγίες χρήσης

Καθίστε στο κάθισμα με τη πλάτη προς το όργανο και κρατήστε τις λαβές με τα δύο χέρια. Τραβήξετε προς τα κάτω αργά με δύναμη και επανέλθετε αργά. Επαναλάβετε τη διαδικασία.

Όργανο Εκτάσεων



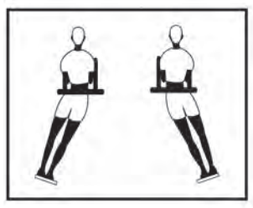
Εφαρμογές

Ενδυναμώνει τη καρδιακή και πνευμονική λειτουργία, αναπτύσσοντας τη δύναμη των μυών των άνω και κάτω άκρων, της μέσης, της κοιλιάς και πλάτης, βελτιώνοντας το συντονισμό μεταξύ των τεσσάρων άκρων. Χρήσιμο για την αποθεραπεία διαταραχών κάμψης και διάτασης καρπού, ισχίου, αγκώνα, γόνατος και πόνων μέσης, πλάτης και άκρων.

Οδηγίες χρήσης

Καθίστε στο κάθισμα κρατώντας τις λαβές και τοποθετήστε τα πόδια στα πετάλια. Τεντώστε τα πόδια προς τα κάτω και τραβήξτε τις λαβές οριζόντια ταυτόχρονα.

Όργανο Ελλειπτικής Κίνησης Ποδιών



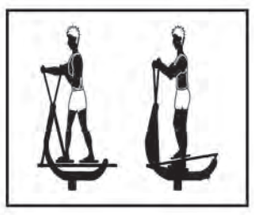
Εφαρμογές

Ενδυνάμωση καρδιακής και πνευμονικής λειτουργίας και συντονισμού του σώματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και του πεπτικού συστήματος προσφέροντας άσκηση για τη σπονδυλική στήλη και το ισχίο. Χρήσιμο για την αποθεραπεία κακώσεων των μυών της σπονδυλικής στήλης, των λειτουργικών διαταραχών των αρθρώσεων των κάτω άκρων, της μυϊκής ατροφίας κ.λ.π.

Οδηγίες χρήσης

Σταθείτε στο πετάλι κρατώντας τις λαβές σφιχτά. Κινηθείτε με τα πόδια από τη μία πλευρά στην άλλη όπως ένα εκκρεμές.

Stepper



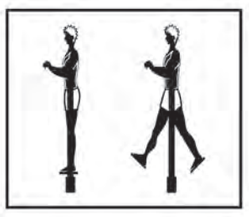
Εφαρμογές

Αύξηση της δύναμης των μυών των άνω και κάτω άκρων και της μέσης, ενδυνάμωση της καρδιοπνευμονικής λειτουργίας, βελτίωση του συντονισμού των τεσσάρων άκρων, χρήσιμο σε περιπτώσεις αυχενικής σπονδύλωσης, παγωμένου ώμου, οσφυαλγίας, χονδροπάθειας της επιγονατίδας, λειτουργικών διαταραχών των άκρων, ρευματοειδούς αρθρίτιδας κ.τ.λ.

Οδηγίες χρήσης

Σταθείτε πάνω στα πετάλια κρατώντας σφιχτά με τα δύο χέρια τις χειρολαβές και συγχρονίστε όλα τα άκρα για την άσκηση.

Όργανο Βάδισης Αέρος



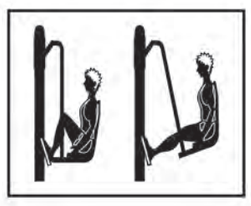
Εφαρμογές

Ενδυνάμωση καρδιακής και Πνευμονικής λειτουργίας, αναπτύσσοντας τη δύναμη των μυών των κάτω άκρων και της μέσης, βελτιώνοντας την ευκαμψία, τον συντονισμό και τη σταθερότητα των κάτω άκρων. Χρήσιμο στην αποθεραπεία μυϊκών σπασμών της μέσης (σπονδυλικής στήλης), αρθρικών πόνων, λειτουργικών διαταραχών των αρθρώσεων των κάτω άκρων, μυϊκή ατροφία κ.λ.π.

Οδηγίες χρήσης

Σταθείτε όρθιοι στα πετάλια με τα δύο χέρια κρατώντας τις μπάρες σφιχτά. Κινήστε τα πόδια σαν να περπατάτε για να ασκηθείτε.

Όργανο Έκτασης Ποδιών



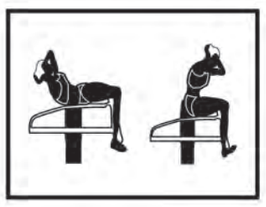
Εφαρμογές

Αύξηση της δύναμης των κάτω άκρων και βελτίωση της σταθερότητας των τριών μεγάλων αρθρώσεων των κάτω άκρων. Έχει την ικανότητα αποθεραπείας και αποκατάστασης διαταραχών κάμψης και διάτασης των κάτω άκρων, μυϊκής δυστροφίας, ρευματοειδούς αρθρίτιδας, ισχιαλγίας, φυματίωσης της ποδοκνημικής αρθρώσεως κ.λ.π.

Οδηγίες χρήσης

Καθίστε στο κάθισμα και πατήστε στα πετάλια. Τεντώστε τα πόδια με δύναμη και επανέλθετε αργά.

Πάγκος Κοιλιακών



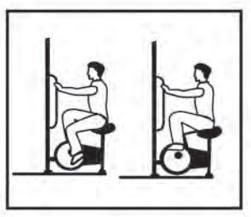
Εφαρμογές

Αύξηση της δύναμης και ευλυγισίας των μυών της μέσης και της κοιλιάς, έχει ειδική αποτελεσματικότητα να κινητοποιεί το περίσσιο υποδόριο κοιλιακό λίπος. Είναι απαραίτητο για την απώλεια βάρους και διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης.

Οδηγίες χρήσης

Ξαπλώστε με τη πλάτη στο όργανο, κουμπώστε τα πόδια σταθερά στη ράγα, σταυρώστε και τα δύο χέρια πίσω από το κεφάλι και χρησιμοποιήστε τη δύναμη των κοιλιακών για να ανασηκώστε το σώμα. Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε την δύναμη των κοιλιακών για να ξαπλώστε αργά στο όργανο. Επαναλάβετε αργά τις παραπάνω κινήσεις.

Ποδήλατο



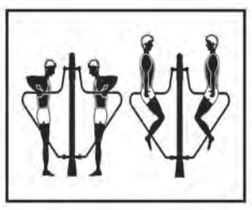
Εφαρμογές

Βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και τους μυς στα πόδια. Βοηθάει στο χάσιμο βάρους και στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης

Οδηγίες χρήσης

Καθίστε στη καρέκλα κρατώντας τις λαβές τοποθετώντας τα πόδια στα πετάλια. Τεντώστε τα πόδια πάνω και κάτω προκειμένου το ποδήλατο να κινηθεί κυκλικά

Παράλληλες μπάρες



Εφαρμογές

Αύξηση της δύναμης και της ευκινησίας των άνω άκρων και των μυών του ώμου, του στήθους, της κοιλιάς και της μέσης βελτιώνοντας την σταθεροποίηση των αρθρώσεων των άνω άκρων, το συγχρονισμό και την ισορροπία του σώματος. Χρήσιμο για την αποθεραπεία των λειτουργικών διαταραχών της άρθρωσης του ώμου, των αγκώνων και των καρπών.

Οδηγίες χρήσης

Κρατήστε τις λαβές και στηρίξτε το σώμα με τα χέρια. Τεντώστε τα χέρια προς τα κάτω και λυγίστε τους αγκώνες με δύναμη. Λικνίστε το σώμα απαλά χρησιμοποιώντας την άρθρωση του ώμου για άξονα. Χρησιμοποιήστε την πλάγια πλευρά των λαβών για να κάνετε έλξεις.