

Szakorvosi vélemény és ajánlás

a **Boutique Fitness** (1015. Budapest Batthyány u. 38) edzőtermében található EXCIO mozgásterápiás gépek használatáról.

Az EXCIO edzőgépcsalád eszközparkja lehetőséget nyújt különböző testtájékok szelektív speciális edzésére és rehabilitációjára, valamint köredzés révén az egész szervezet karbantartására. Valamennyi az alábbiakban felsorolt gép modern hidraulikai egységgel rendelkezik, mely biztosítja az egyenletes működést és a fokozatmentes ellenállás beállítást, melyet szervomotorok végeznek, így lehetőség nyílik a legenyhébb edzéstől a legmegegyőzőbbig a gyakorlatok végzésére. Ennek főleg sérülések, traumák utáni rehabilitáció esetén van különös jelentősége, hiszen ez esetben a fokozatosság orvosi szempontból is egyértelműen ajánlott. A gépek mérő és kiértékelő szofttverrel vannak ellátva, valamint szenzorral is rendelkeznek. Mindezek opcionálisan chipkártya használatával is kiegészíthetők, melyek tárolják a korábbi ellenállás beállításokat. Az adott beállításokon belül a gyorsaság is külön állítható, mellyel az éppen aktuális kondíció is figyelembe vehető.

A rendelkezésre álló gépek:

E-02: Alsó végtag (lábprés): szelektíven mozgatja és kwezeli az alsó végtagokat, beleértve a farizmokat is, erősíti és tonizálja a comb és lábszár izomzatát anélkül, hogy a gerincoszlopot terhelné. Térd és bokasérülések után rehabilitációra kiválóan alkalmas.

E-03: Mell és hátizom edző beleértve a váll izmait is. Alapvetően az evezés kombinált mozgásainak jótékony hatását képezi le. Vállsérülések utáni rehabilitációra alkalmas.

E-05: Felső végtag (biceps, triceps izomzat) erősítő gép. Az említett izmok sérülései utáni fokozatos rehabilitációt teszi lehetővé.

E-06: A has és hátizmok edzésére szolgál. Főleg tartásjavításra, alakformálásra használható.

E-07: Comb közelítés - távolítás. A csípőízület valamint a comb speciális izmainak erősítésére, edzésére szolgál a gerincoszlop megkímélésével.

E-09: Combizomzat erősítő. A négyfejű combfeszítő izom valamint a kétféjű combhajlító izom erősítésére, karbantartására szolgál. Térdsérülések és műtétek utáni rehabilitáció elengedhetetlen eszköze.

E-10: Pillangó. Felső végtagi kombinált izom erősítésére szolgál (mellizomzat valamint a vállöv izmai). Vállsérülések ill. műtétek utáni rehabilitációra ajánlott.

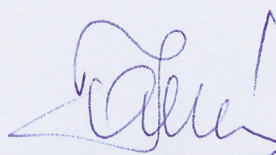
E-11. Nyaki izomzat (nyomás-húzódkodás). A hát és a váll gyakorlatinak kombinált eszköze, az említett izmok edzésére szolgál.

E-12: Törzsforgatás. A mély hátizmok és a haránt hasizmok valamint a gerinc izmainak edzésére karbantartására, hát ill. derékfájás esetén is ajánlott.

EXCIO WALK mechanikus futószalag. Kíméletes általános erősítésére és keringésjavításra alkalmas az ízületek egyidejű kíméletével.

Budapest, 2014. november 24.

Szent János Kórház és Észak-budai
Egyesített Kórházak
1125 Budapest, Diós árok 1-3.
Ortopédiai - Traumatológiai Osztály
Telefon: 458-4603
OEP kód: 010610301
1.



dr. Sass László
ortopéd, baleseti sebészeti főorvos