

Ne mozdulj nélküle!



Dr.Kelen Sport START
bemelegítő gél

Dr.Kelen Sport STOP
izomlazító gél



Dr.Kelen Sport ICE gél
jégelés helyett



Dr.Kelen Sportkrém
regeneráló krém

Tartósítószer- és illatanyagmentes készítmények az egészségtudatosság jegyében.

Sérülés vagy sportkrém??



az előző edzés áldásos hatása még érezhető. Ilyenkor tesz jó szolgálatot a Start bemelegítő gél, ami biztosítja az izmok optimális oxigén és vérrellátását, javítja a bemelegítés hatékonyságát, csökkenti a sérülések kockázatát és hozzájárul a teljesítmény fokozásához.

STOP - izomlazítás

Ugyanilyen fontos a leveztetés, az izmok, ízületek megnyugtatása és az ahhoz használandó úgynevezett Stop izomlazító készítmények, melyek az edzés, következtében jelentkező fáradtságérzetet csökkentik, frissítenek, valamint gyulladáscsökkentő és izomgörcsoldó hatásuknak köszönhetően segítik megelőzni az izomláz kialakulását.

Sérülés - regenerálás

Ám minden körülmények ellenére is előfordulhat kisebb vagy nagyobb sérülés. A fájdalom azonnali mérséklésére javasolt az ICE gél használata, mely hosszan hűíti a sérült területet. A sportsérülés kezelésében, az izmok, ízületi szalagok gyógyításában jó szolgálatot tesz a Regeneráló sportkrém, amit kúraszerűen, napi háromszor is célszerű használni.

Szerencsére már az egészségtudatos sportolók is találhatnak maguknak olyan készítményeket, melyek természetes eredetű alapanyagokkal készülnek, tartósítószer-mentesek és gyógynövényekkel nyújtanak professzionális megoldást a fent említett problémák mindegyikére.

Szinte biztos, hogy nincs olyan sportoló, aki ne találkozott volna az izomlázal, húzórással, rándulással a bemelegítés elhanyagolása - esetleg egy hirtelen mozdulat, vagy megerőltető edzés miatt. Az ilyen felesleges sérülések azonban egy kis odafigyeléssel megelőzhetők, a panaszok pedig könnyedén kezelhetők. Már nem csak az egyszerű, általános sportkrémekkel találkozhatunk, hanem külön készítmények javasoltak a bemelegítéshez, az izomlazításhoz és a sérülések kezelésére. Egyre többen ismerik és alkalmazzák a sportkrémek/gélek új generációját, melyek specifikus megoldást jelentenek a problémákra.

Miért is jó, hogy ennyi fajta krém/gél van jelen a piacon? Gondoljunk csak bele! Nagyon is szükségszerű, hiszen másról szól a bemelegítés, mint a leveztetés, tehát az ezekhez használt sportkrémeknek is más és más a funkciója.

START - bemelegítés

A megfelelő bemelegítés fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni: kell, hogy a szervezet fizikailag és mentálisan is felkészüljön az edzésre, és az optimális „üzemi hőfokot” elérje. Ám, gyakran adódhat olyan helyzet, amikor nem jut rá elég idő, vagy

Gyöngyösi Lilla
Testnevelés - Rekreáció
tanár
www.drkelen.hu