

Ajánlott gyakorlatok

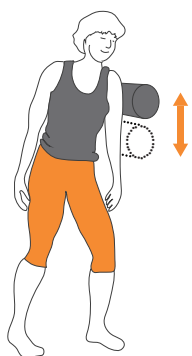
QMED Standard SMR szivacshengerrel és QMED Terápiás SMR hengerrel



Tippek:

- Az izmok hosszanti lefutása mentén hengerezze a célzott izmot.
- A henger és a teste segítségével nyomja az izmot annak teljes hosszában a csonthoz.
- 10-15 ismétlést hajtson végre gyakorlatonként.
- Kerülje a csigolyák és az ízületek közvetlen terhelését, különösen a keményebb felületű terápiás SMR hengerrel.
- Ne csak a fájdalmas részekre koncentráljon, hanem legalább a kezelendő terület alatti és fölötti ízületig masszírozzon át minden izomcsoportot.
- A gyakorlatok végzése alatt a masszírozott izomcsoportot igyekezzen ellazítani, figyeljen a szabályos és mély légzésre és a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra.

Az első két gyakorlatot egy sima falfelületnek dőlve végezze.

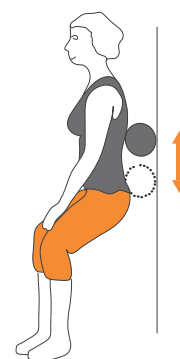


1.) Oldalirányban a falnak dőlve helyezze az SMR hengert a felkarja és a fal közé a könyöke magasságban, majd térdi behajlításával gördítse végig a hengert a felkarján a válla irányába. Ugyanezt a mozgulatsort hajtsa végre az alkarján a csuklójától a könyöke felé haladva.

A henger által kifejtett nyomás mértékét a teste és a fal között bezárt szög módosításával tudja szabályozni.

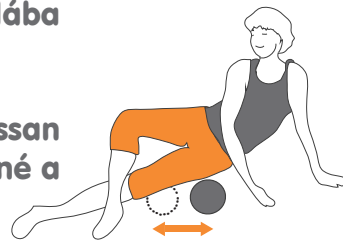
2.) Helyezkedjen el háttal a falnak csípőszéles terpeszben, a hengert tegye a dereka mögé vízszintesen, majd dőljön a falnak. Lépjen a lábaival kissé előre.

Térdi hajlításával mozgassa a hengert a lapockák irányába, majd térdnyújtással vissza kiindulóhelyzetbe. Felsőteste maradjon mindvégig függőleges, vállalai mozdulatlanok.



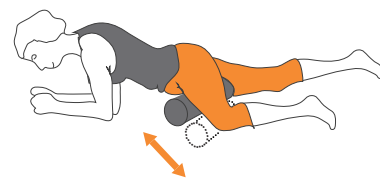
3.) Helyezkedjen el a földön oldal ülésben, oldalsó kartámasszal. A földön lévő lábát tartsa nyújtva, míg a másik lábát térdben behajlítva keresztezze a nyújtott lába előtt.

Helyezze a hengert a comb külső oldala alá. Mozgassa a hengert lassan oda-vissza a comb külső oldalán anélkül, hogy a terhelt henger elérné a csípőcsontot vagy a térdízületet.

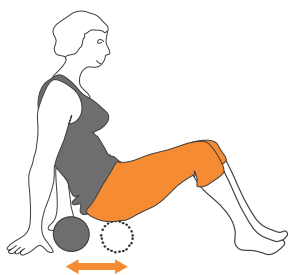


4.) Helyezkedjen el a földön alkar támaszban, egyik lábát tartsa nyújtott állapotban, lábujjaival támaszkodva a talajon. Másik lábát húzza fel kissé oldalra térdét behajlítva és helyezze a hengert a combja alá.

Mozgassa a hengert lassan a térde irányába majd vissza a belső comb alatt.



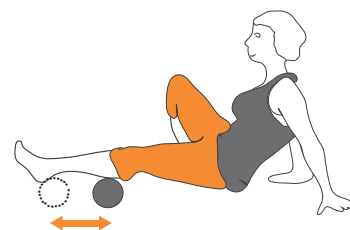
5.) Helyezze a hengert a földre, üljön rá hátsó kartámasszal, térdjei legyenek behajlítva.



A farizom masszírozásához görgesse előre-hátra a hengert, miközben hasizma maradjon feszes, a fej és a hát egyenes.

6.) Üljön le hátsó kartámasszal a földre, egyik lábát hajlítsa be, a másikat tartsa kinyújtva, majd helyezze a hengert a kinyújtott lába alá vádli magasságban.

Gördítse a hengert a térdízülettől a bokáig és vissza anélkül, hogy a terhelt henger elérné az ízületeket. Növelni tudja a hengerre helyeződő nyomást, ha a talajon támaszkodó behajlított lábát keresztezi a hengeren lévő egyenes lábszárán.



7.) Feküdjön a hátára és helyezze a hengert a lapockák alá. A lábait térdben hajlítsa be, a kezeit tegye a mellkasára vagy a tarkójára.

Lassan gördítse a hengert a gerinc mentén. A gyakorlat közben a hasizmát végig tartsa feszesen és a törzset egyenesen. A gyakorlat közben billentse csípőjét először jobbra, majd balra, ezáltal a henger nem terheli közvetlenül a csigolyákat, hanem a gerincoszlop mellett futó izomcsoportokat masszírozza át. A lapockák közötti rész hatékony masszírozását a karok magasba emelésével tudja segíteni. A nyakcsigolyákat egyáltalán ne kezelje a terápiás SMR hengerrel!

