



YOGA ROLLER
Cikk szám: 2923
Használati utasítás



A szivacs henger nagy segítséget nyújt az összes gyógytorna, fizioterápia képzésnek és kondicionáló igényeknek, valamint az alapvető oktatáshoz, nyújtáshoz, masszázshoz, testtartás összehangolásához és a testmozgás egyensúlyához. Mint látható, a habhenger minden, ha nem sokoldalú.

Figyelmeztetés: Ne használja az ízületek, csontos területek és inak környékén. Minden gyakorlatot lehet többször is ismételni, attól függően, hogy milyen keményen akarja magát tolni. Mindig emlékezzen rá, hogy mindig meg kell tartania a formát, mert egy kényelmetlen, fáradt törzs, gerinc sérülésekhez vezethet. Ezek a gyakorlatok csupán javaslatok, és csak akkor kell vagy szabad elvégeznie, ha Ön egyéértelműen megfelelő formában van.

Gyakorlatok a Yoga Roller-rel

Thoracic Spine/ Hát, gerinc



Feküdjön a hátára, arccal a mennyezet felé. A habhenger a felső hátrész alatt helyezkedjen el, majd lassan pihentesse a testét a hengeren. Fel- és lefelé görgéssel lazítja a csigolyákat. Kezeit kulcsolja össze a feje mögött, térde és csípője a talajon helyezkedjen el. Így tartson fenn egy sima testhelyzetet. Nyomja ki a csípőjét, majd eresse azt vissza a talajra. Ez egy kiváló gyakorlat a nagyobb mobilitásért a hátnak és a gerincnek.

Alsó comb gyakorlat



A roller a fenék alatt helyezkedjen el, majd lassan csússzunk előre-hátra a hengeren a combhajlat és a fenék között. Növelheti a nyomást, ha már jobban ismeri a gyakorlatot.

Fordított comb gyakorlat



Forduljon a hasára, helyezze a combja alá a hengert az ábrán látható módon, és mozgassa a yoga-hengert a deréktól a térdéig. Fontos, hogy a gyakorlatot egyenes háttal végezze. Ügyeljen a testtartásra.

Csípő gyakorlat



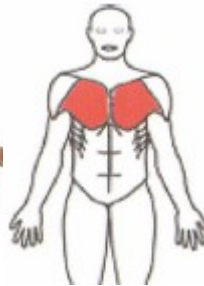
Feküdjön az oldalára, helyezze a hengert a csípője alá, miközben egy kicsit meghajlítja a lábszárát. Ezután mozgassa a görgőt előre-hátra. A mozgások ne legyenek túl nagyok, mert a Tensor fascia csak egy kis izom.

Glute gyakorlat



Ez egy egyszerű gyakorlat a gluteális izmok fejlesztésére. Üljön a hengerre, jobb lába elől legyen, a bal lábát hajtsa be az egyensúlyhoz, ahogy az ábra is mutatja. Döntse a testét hátra felé úgy, hogy a nyomás a jobb farizmon legyen. Lassam mozgassa a testét oda-vissza, majd ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik oldalon is.

Mellkas nyújtás

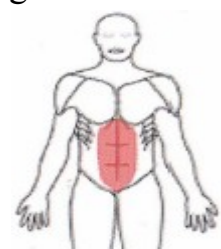


Feküdjön a hengerre, de ezúttal hosszúkas pozícióba, és pihentesse a fejét a henger végén. A térdét hajlítsa be, lába maradjon a talajon, válla pedig egyenes. Amikor stabilnak érzi magát és kényelmes is, akkor tartsa ki a karját oldalra, miközben azok be vannak hajlítva – érezni kell a mellkas és váll izmait. Esetleg kézi súlyokat használhatunk még a gyakorlathoz, így növelhetjük az intenzivitást.

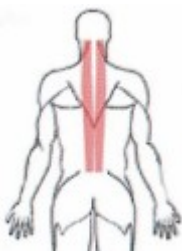
Hasizom gyakorlat



Feküdjön a hengeren megint csak hosszában úgy, hogy a feje a henger végén legyen. A karokat helyezze a teste mellé. Indítsa el a gyakorlatot azzal, hogy megpróbálja használni az ab/hasizmokat úgy, hogy emelje fel az egyik lábát, amíg a comb a 90°-ot el nem éri. Majd eresse vissza a lábát a talajra. Egy kicsit nehezebb, tovább fejlesztett gyakorlat, amikor a lábakat egyidejűleg felhúzzuk. Ami még további kihívást jelenthet, az az, hogy feje mögött kulcsolja össze a kezét, és így próbálja meg az előbbi gyakorlatok elvégezni.



Hosszú, hátsó nyújtás



Üljön a roller végére hosszukásan úgy, hogy a másik vége a fejét támassza. Bizonyosodjon meg róla, hogy a henger biztosan tartja a fejet, majd nyújtsa ki a karjait a feje mögé egyenesen. A karok lehetővé teszik a gravitációs húzást, így a hát és a nyújtási izmok fejlődnek. A gyakorlat fokozása érdekében, használhatunk súlyokat is hozzá.

IT Band tekerés



Ehhez a gyakorlathoz a hengernek a csípő alatt kell lennie, és a comb külső oldala érinti a hengert. A másik lábat kereszteljük az alsó előtt, karunkkal támasztjuk magunkat. Ezután gödüljön a hengeren fel-le, de csak a térdhajlatig. Az Ilio-Tibial szalagok feszesítésére nagyon alkalmas gyakorlatot ismételjük meg a másik irányba is.

Alsó,oldalsó vádli izmok



Feküdjön az oldalára úgy, ahogy az a képen is látható, és helyezze a hengert közvetlenül a térde alá. Lassan mozgassa a görgőt a bokájáig és vissza.

Lábikra/ Calf



Helyezze a görgőt az egyik hátsó térde alá, karjait a háta mögé, ahogy azt az ábra is mutatja. Lassan mozgassa, csúsztassa a görgőt a bokájáig és vissza, majd az ellenkező oldalon is ismételje meg azt.