

Penový valec

Užívateľská príručka

Výr. Číslo: 2923

Vaša pomôcka pre jógu, pilates, rehabilitácie a fitness

Tento penový valec môžete využiť pre všetky vaše terapeutické cvičenia, fyzikálnu terapiu, školenie a kondičné potreby, rovnako ako pomôcku výukového programu, strečing, myofasciálne uvoľnenie, vlastné masáže a vyvažujúce cvičenia. Ako môžete vidieť, tento penový valec je univerzálny.

Upozornenie: Nemali by ste používať penový valec na kĺby, kosti alebo šlachy. Každé cvičenie môže byť vykonané niekoľko krát v závislosti na tom, ako chcete cvičiť. Vždy pamätajte, že si musíte udržať formu. Keď stratíte formu budete unavený, dokonca to môže viesť k zraneniu a nepríjemnému napätiu. Všetky tieto cvičenia sú len odporúčané, a mali by byť vykonané len vtedy ak ste v správnej forme.



Horná časť chrbta (hrudná chrbtica)

Lahnite si tvárou k stropu a penový valec si dajte pod hornú časť chrbta. Pomaly uvoľnite svoje telo cez valec tak, aby vaša chrbtica kĺzala dozadu pri pohybe valca hore a dole. Nechod'te až ku krku. Vaše ruky by mali byť zopäté za hlavou a vaše kolená a boky musia byť nad zemou, takže môžete udržiavať plochú polohu tela. To je vynikajúce cvičenie pre zvýšenie mobility v oblasti hrudnej chrbtice.



Kolenná šľacha

Valec umiestnite tesne pod zadok, ako je znázornené. Pomaly kľžte valcom tam a späť, po celej podkolennej šľache smerom k zadnej strane kolena. Zvýšte tlak, aby ste boli viac spokojný s výkonom.



Stehná / Valcovanie

Valec položte dolu na podložku. Lahnite si na neho ako je uvedené na obrázku (položte stehná na valec) a posuňte valec od pása ku kolenám. Je dôležité udržať rovný chrbát, zatiaľ čo robíte toto cvičenie.





Bok (bedro)

Ľahnite si na bok a valec umiestnite tesne nad bedrá. Mierne pokrčte dolnú časť nohy. Presuňte valec mierne dopredu a dozadu. Pohyb by nemal byť príliš veľký, pretože napínate čelnú plochu malého svalu.



Zadok

Jedná sa o jednoduché valecovanie sedacieho svalu. Posadíte sa na valec s pravou nohou mierne vpred. Ľavú honu sa snažite udržať v rovnováhe. Nakloňte svoje telo pomaly dozadu a preneste tlak na pravý sedací sval. Pomaly prevracajte svaly tam a späť. Opakujte na druhej strane.



Úsek hrudníka

Ľahnite si pozdĺž valca tak, aby ste mali hlavu na konci. Kolená by mali byť ohnuté a vaše chodidlá na zemi asi na šírku ramien od seba. Keď sú stabilné a pohodlné, rozšírte ruky do strany a držte ohnuté paže. Mali by ste cítiť napätie v hrudníku a v ramenách. Na tento cvik môžete použiť ručné závažia.

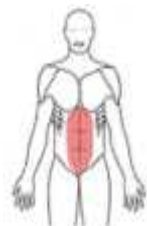


Cvičenia predných svalov

Ľahnite si pozdĺž valca tak, aby ste mali hlavu na konci. Dajte si ruky do strán a začnite cvičenia. Snažte sa používať predné svaly. Vytiahnite pupok k zadnej časti chrbtice, a potom pomaly zdvihnite jednu nohu, kým



nebude pevná v 90 stupňovom uhle vášho tela. Nohu spustíte pomaly k zemi. Pokročilejší môžu tieto



cvičenia vyskúšať pre obe nohy v rovnakom čase.

Dlhé rozpätie chrbta

Posadíte sa na konci valca a ľahnite si tak, aby vaša chrbtica bola v súlade s valcom. Uistite sa, že vaša hlava sa opiera o valec. Natiahnite paže za hlavu a dvihnite ich dohora smerom k oblohe. Potom znížte nad hlavou. Napnite hrudnú chrbticu a napínacie svaly. Ako pomôcku môžete použiť ručné závažia.





môžete predĺžiť.

Pásové rolovanie

Pre toto cvičenie by mal byť valec tesne pod úrovňou bedier tak, aby sa ho vaše vonkajšie stehná dotýkali. Vaše stehná by mali byť ohnuté a v prednej časti uvoľnené. Z tejto úrovne sa posuňte do úrovne bokov až tesne nad kolená. Holenná kosť je často veľmi tesná, ale keď zlepšíte pohyb s oboma nohami ho



Vonkajší lýtkový sval

Ľahnite si na bok, ako je uvedené, umiestnite valec tesne pod kolená. Pomaly pohybujte valecom smerom od lýtky k členku a späť.

