

Penový válec

Uživatelská příručka

Výr. Číslo: 2923

Vaše pomůcka pro jógu, pilates, rehabilitace a fitness

Tento pěnový válec můžete využít pro všechny vaše terapeutické cvičení, fyzikální terapii, školení a kondiční potřeby, stejně jako pomůcku výukového programu, strečink, myofasciální uvolnění, vlastní masáže a vyvažující cvičení. Jak můžete vidět, tento pěnový válec je univerzální.

Upozornění: Neměli byste používat pěnový válec na klouby, kosti nebo šlachy. Každé cvičení může být provedeno několikrát v závislosti na tom, jak chcete cvičit. Vždy pamatujte, že si musíte udržet formu. Když ztratíte formu budete unavený, dokonce to může vést ke zranění a nepříjemnému napětí. Všechny tyto cvičení jsou pouze doporučené, a měly by být provedeny pouze tehdy pokud jste ve správné formě.



Horní část zad (hrudní páteř)

Lehněte si tvář ke stropu a pěnový válec si dejte pod horní část zad. Pomalu uvolněte své tělo přes válec tak, aby vaše páteř klouzala dozadu při pohybu válce nahoru a dolů. Nechodte až ke krku. Vaše ruce by měly být sepnuté za hlavou a vaše kolena a boky musí být nad zemí, takže můžete udržovat plochou polohu těla. To je vynikající cvičení pro zvýšení mobility v oblasti hrudní páteře.



Kolenní šlacha

Válec umístěte těsně pod zadek, jak je znázorněno. Pomalu klouzejte válcem tam a zpět, po celé podkolenní šlaše směrem k zadní straně kolena. Zvyšte tlak, abyste byli více spokojeni s výkonem.



Stehna / Válcování

Válec položte dolů na podložku. Lehněte si na něj jak je uvedeno na obrázku (položte stehna na válec) a posuňte válec od pasu ke kolenům. Je důležité udržet rovný hřbet, zatímco děláte toto cvičení.





Bok (kyčel)

Lehněte si na bok a váleček umístěte těsně nad bedra. Mírně pokrčte dolní část nohy. Přesuňte váleček mírně dopředu a dozadu. Pohyb by neměl být příliš velký, protože napínáte čelo malého svalu.



Zád

Jedná se o jednoduché valečování hýžděového svalu. Posadíte se na váleček s pravou nohou mírně vpředu. Levou nohu se snažte udržet v rovnováze. Nakloňte své tělo pomalu dozadu a přeneste tlak na pravý hýžděový sval. Pomalu převracejte svaly tam a zpět. Opakujte na druhé straně.



Úsek hrudníku

Lehněte si podél válce tak, abyste měli hlavu na konci. Kolena by měla být ohnutá a vaše chodidla na zemi asi na šířku ramen od sebe. Když jsou stabilní a pohodlné, rozšiřte ruce do strany a držte ohnuté paže. Měli byste cítit napětí v hrudníku a v ramenech. Na tento cvik můžete použít ruční závaží



Cvičení předních svalů

Lehněte si podél válce tak, abyste měli hlavu na konci. Dejte si ruce do stran a začněte cvičení. Snažte se používat přední svaly. Vytáhněte pupík k zadní části páteře, a pak pomalu zvedněte



jednu nohu, dokud nebude pevná v 90° úhlu vašeho těla. Nohu spusťte pomalu k zemi. Pokročilejší mohou tato



cvičení vyzkoušet pro obě nohy ve stejnou dobu.



Dlouhé rozpětí zad

Posad'te se na konci válce a lehněte si tak, aby vaše páteř byla v souladu s válcem. Ujistěte se, že vaše hlava se opírá o válec. Natáhněte paže za hlavu a zvedněte jejich vzhůru směrem k obloze. Pak snižte nad hlavou. Napněte hrudní páteř a napínací svaly. Jako pomůcku můžete použít ruční závaží.



Pásové rolování

Pro toto cvičení by měl být válec těsně pod úrovní kyčlí tak, aby se ho vaše vnější stehna dotýkaly. Vaše stehna by měla být ohnuté av přední části uvolněné. Z této úrovně se přesuňte do úrovně boků až těsně nad kolena.



Holenní kost je často velmi těsná, ale když zlepšíte pohyb s oběma nohama ho můžete

prodloužit.



Vnější lýtkový sval

Lehněte si na bok, jak je uvedeno, umístěte válec těsně pod kolena. Pomalu pohybujte válec směrem od lýtka ke kotníku a zpět.

