

PROSTRETCH és PROSTRETCH +plus gyakorlatok

VÁDLI – KÉTFEJŰ LÁBIKRA IZOM GYAKORLAT

A kétfejű lábikra izom a vádli felső, terjedelmes része, amely a térd mögött helyezkedik el, és a vádli mélyizomzatához (gázlóizom) csatlakozik.

A kétfejű lábikra izom rugalmasságának megőrzése az alábbi tünetek kockázatát csökkenti:

- vádli merevség;
- Achilles-ín gyulladás;
- talpi bőnye gyulladás.

1.) Helyezze a PROSTRETCH ill. a PROSTRETCH +plus lábhintát karhossz távolságra a faltól vagy egyéb, támaszkodásra alkalmas stabil eszköztől.

2.) Támaszkodjon mindkét tenyerével a falhoz. A lábát helyezze el a hintán úgy, hogy a sarka szorosan a saroktámaszhoz igazítsa, míg lábujjait az eszköz elülső részére támasztja. PROSTRETCH +plus eszköz esetén fokozni tudja a nyújtás mértékét a lábujjemelő ékkel.

3.) Egyenes testtartással, teljes testsúlyával álljon rá az eszközre, majd kissé hajoljon előre. A másik lába, amelyik nem az eszközön helyezkedik el – emelje fel és spicc tartásban, terhelés nélkül érintse vele a padlót. Ez segíti az egyensúly megőrzését és a csípője egyenesen tartását. Győződjön meg róla, hogy csípője teljesen függőleges. A csípő hátra billentése csökkenti a nyújtás hatékonyságát. Miközben kissé előre dől az eszközön, tartsa a vállát, csípőjét és bokáját függőleges vonalban.

4.) Tartsa a lábát egyenesen a hintán és lazítsa el a bokáját, hogy a sarka óvatosan hátrabilenjen addig, amíg feszülést nem érez a lábikra izom felső traktusában.

5.) Tartsa így a lábát 30 másodpercig, majd lassan gördítse vissza az eszközt a kiindulási helyzetbe és lazítsa 5 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot 2x.

6.) Váltott lábbal ismételje meg a gyakorlatsort az 1.) ponttól.

7.) Annak érdekében, hogy a nyújtó gyakorlat a lábikra izom oldalsó területeire is hatással legyen, újra billentse hátra lassan a sarkát addig, amíg gyenge feszülést nem érez a vádliban, és forgassa a csípőjét kifelé. Ismételje meg a gyakorlatot 5x. A csípője befelé forgatásával a nyújtás az ellenkező irányba hat. Tartsa meg a helyzetet néhány másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot 5x.

8.) Váltott lábbal ismételje meg a gyakorlatsort.



ACHILLES ÍN ÉS A GÁZLÓIZOM GYAKORLAT

A kisebb kiterjedésű gázlóizom a lábikra izom alatt helyezkedik el és az Achilles-ínhez csatlakozik.

A gázlóizom és az Achilles-ín rugalmasságának erősítése és fenntartása csökkenti az

- Achilles-ín gyulladás;
 - bokaficam
- előfordulásának kockázatát.

1.) A gázlóizom és az Achilles-ín elkülönítéséhez végezze el a kétféjű lábikra izomra ható gyakorlatsort az 1-4. pontig bezárólag, majd folytassa az alábbi gyakorlattal:

2.) Miközben gyenge feszülést érez a vádliban, a térdét hajlítsa kissé előre kb. 5-10 fokkal. Annak érdekében, hogy maximalizálja a nyújtógyakorlat hatását, a térdhajlítás közben tartsa mindvégig hátul a sarkát, elősegítve ezáltal az Achilles-ín feszülését is.

3.) Tartsa így a lábát 30 másodpercig, majd gördítse vissza az eszközt a kiindulási pozícióba, és lazítsa 5 másodpercig.

4.) Ismétlje meg a gyakorlatsort 2x.



HÁTSÓ COMBHAJLÍTÓ IZMOK GYAKORLAT

A teljes alsó végtag izmainak és ínszalagjainak láncként összekapcsolódó jellegéből adódóan, egy gyengébb alkotóelem láncreakciót vált ki az egész mozgatórendszerben. Ez különösen igaz a vádli és a combhajlító izmok kapcsolatára. Ennek elkerüléséhez a kulcs mind a vádli, mind pedig a combhajlító rugalmasságának fenntartása.

A combhajlító izmok rugalmasságának megőrzése az alábbiak előfordulásának kockázatát csökkenti:

- combhajlító megerőltetése;
- térsérülések;
- gerincsérülések.

1.) Helyezze egyik lábát az eszközre, a másik lábával lépjen nagy terpeszben hátra.

2.) Kissé hajlítsa be térdét az eszközön lévő lábán, miközben a másik láb sarka maradjon a talajon.

3.) A gyakorlat közben a hát maradjon egyenes, a fej nézzen előre, majd lassan nyújtsa a mellkasát előre és közben egyenesítse a térdét a hátsó combhajlító izmok nyújtása érdekében. A gyakorlat közben kezeivel megtámaszkodhat pl. egy szék háttámlájában.

4.) Tartsa ezt a pozíciót 30 másodpercig, majd gördítse vissza az eszközt a kiindulási pozícióba, és lazítsa 5 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatsort 2x.



TALPI KÖTŐSZÖVETES LEMEZ GYAKORLAT

A talpi bőnye a talpon lévő kötőszövetes lemez. Miközben a kétféjű lábikra izom és a gázlóizom/Achilles-ínre ható gyakorlatokat végeztet, automatikusan nyújtottad a talpi kötőszövetet is. Ennek mértékét a PROSTRETCH +plus eszköz esetében a lábujjemelő ék használatával tudod fokozni.

A talpi bőnye rugalmasságának megőrzése az alábbiak előfordulásának kockázatát csökkenti:

- talpi bőnye gyulladás;
- sarokfájdalom;
- sarokcsont sarkantyú okozta fájdalom.



ELÜLSŐ SÍPCSONTI IZOM (SÍPCSONT, BOKA, VÁDLI) GYAKORLAT

Az elülső sípcsonti izom a sípcsont felső 2/3-ánál ered, és a sípcsont külső oldalán húzódik végig, továbbá a medialis (belső) irányba húzódva a belső ékcsonton (az öregujjhoz tartozó lábtő-csont), és az első lábközépcsonton tapad.

Az elülső sípcsonti izom rugalmasságának fenntartása az alábbiak előfordulásának kockázatát csökkenti:

- belső sípcsonti stressz szindróma (Shin splint);
- bokaficam;
- vádli sérülés.

1.) Az elülső sípcsonti izomzat megnyújtására fordítsa meg a PROSTRETCH lábhintát, így az eszköz sarokrésze fordul a fal felé. Kezeivel támaszkodjon a falhoz az egyensúlya megtartása érdekében.

2.) Tegye a lábát az eszközre fordítva: lábujjai a saroktámaszhoz igazodjanak, míg a sarka a lábujjak számára kialakított síkra kerüljenek. A lábujjemelő éket ennél a gyakorlatnál NE használja!

3.) Egyenesedjen fel, és próbálja a lábujjait a talajhoz érinteni (hasonlóképp, ahogy a balett táncosok a lábujjaikon állnak).

4.) Lassan hajoljon előre a fal felé, amíg az alsó lábszár elülső részén enyhe feszülés nem érezhető.



1.) Ülőhelyzetben helyezze el a lábát az eszközön úgy, hogy sarka szorosan a saroktámaszhoz igazítja. PROSTRETCH +plus eszköz használata esetén a lábujjemelő ék a legnagyobb, de még fájdalommentes nyújtást biztosítsa.

2.) Emelje fel a lábujjait, majd nyomja le azokat, imitálva a gázpedál használatát az autóvezetés során.

3.) Ezt ismételje meg 25x, majd az egész gyakorlatsort 3x, 5 másodperces szünetekkel a gyakorlatsorok között.

