



PROSTRETCH

ERŐSÍTŐ ÉS NYÚJTÓ ESZKÖZÖK

TESTÜNK ÖSSZEFÜGGÉSEI

Testünk egymással szorosan együttműködő alkotórészek csodálatos hálózata. Amikor az izmok, ízületek és ínszalagok hálózatában tökéletes az összhang, mozgásunk könnyed és fájdalommentes. Ha bármelyik alkotóelem meggyengül vagy sérül, a hálózat többi tagjának működése kényszerpályára kerül, hiszen saját feladataik mellett megpróbálják átvenni a kiesett funkciókat is. Tartós túlterhelés esetén felborul az izomegyensúly, a túlzottan megrövidült, illetve megnyúlt izmok működése során könnyen megindul a több ízület fájdalmas tüneteiben végződő láncreakció.

JOB B TERHELHETŐSÉG, IZOMEGYENSÚLY, RUGALMASSÁG

Sok sérülés megelőzhető az alsó végtagon található izomzat és ínszalagok erejének, egyensúlyának és rugalmasságának javításával.

Mivel az izmok és ínszalagok rugalmassága egyre inkább az orvosi diagnózis és kezelés fontos része, az orvosok, gyógytornászok és edzők a **PROSTRETCH** és a **PROSTRETCH Plus** erősítő és nyújtó eszközöket ajánlják mind a teljesítmény fokozására, mind pedig számos, lábszárt érintő fájdalmas tünet kezelésére. Bár a nyújtást legtöbbször a rehabilitációs folyamat létfontosságú részeként említik, sokan nem szánnak elégséges időt a nyújtásra, vagy gyakran nem a megfelelő nyújtási technikát alkalmazzák.

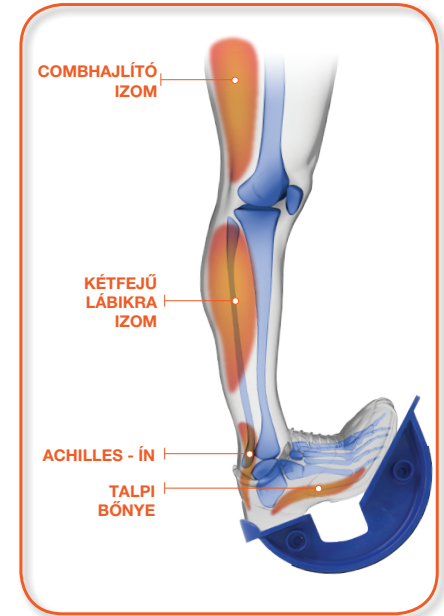
A **PROSTRETCH** és a **PROSTRETCH Plus** eszközökkel végzett gyakorlatok mindegyike intenzíven erősíti a lábszár izmait. Minél hosszabb ideig végzed megszokás nélkül a gyakorlatokat, annál jobban fejleszted állóképességed. Az izomerő és az állóképesség fejlesztésével csökken az izomfáradtságból eredő sérülések kockázata.



NYÚJTSD A MAXIMUMOT

A **PROSTRETCH** és a **PROSTRETCH Plus** erősítő és nyújtó eszközök rendkívül hatékonyak a vádli, a combhajlító izom, az Achilles-ín, és a talpi kötőszövet nyújtása terén, illetve a boka és a lábujjak mozgástartományának növelésében.

A legjobb eredmény elérése érdekében használd az eszközt minden nap legalább egy alkalommal, vagy akár naponta többször is. Az eszköz használata bemelegítést vagy aktív tevékenységet követően a leghatékonyabb. A tartós eredmény eléréséhez minden egyes edzésprogram három gyakorlatsorból álljon, amelyek időtartama min. 30 másodperc legyen, 5 másodperces szünetekkel a sorozatok között.



FONTOS!

- **Első használat előtt mindenképpen olvasd végig a vásárlói tájékoztatót!**
- **A gyakorlatokat rugalmas talpú lábbeliben (tornacipőben) végezd.**
- **Ha láb, boka vagy vádli sérülésed van, az eszköz használata előtt konzultálj kezelőorvosoddal vagy gyógytornászzal!**
- **Ne használd az eszközt instabil vagy nedves, csúszós felületen!**
- **Az eszköz használata közben ne tegyél hirtelen mozdulatokat!**
- **Amennyiben fájdalmat észlelsz, azonnal hagyd abba a gyakorlatot!**

VÁDLI – KÉTFEJŰ LÁBIKRA IZOM



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.) Helyezd a **PROSTRETCH** illetve a **PROSTRETCH Plus** lábhintát karhossz távolságra a faltól vagy egyéb, támaszkodásra alkalmas stabil eszköztől.

2.) Támaszkodj mindkét tenyereddel a falhoz. A lábad helyezd el a hintán úgy, hogy a sarkad szorosan a saroktámaszhoz igazítod, míg lábujjaidat az eszköz elülső részére támasztod. **PROSTRETCH Plus** eszköz esetén fokozni tudod a nyújtás mértékét a lábujjemelő ékkel.

3.) Egyenes testtartással, teljes testsúlyoddal állj rá az eszközre, majd kissé hajolj előre. A másik lábad - amelyik nem az eszközön helyezkedik el - emeld fel és spicc tartásban, terhelés nélkül érintsd vele a padlót. Ez segíti az egyensúlyod megőrzését és a csípőd egyenesen tartását. Győződj meg róla, hogy csípőd teljesen függőleges. A csípő hátra billentése csökkenti a nyújtás hatékonyságát. Miközben kissé előre dőlsz az eszközön, tartsd a vállad, csípőd és bokád függőleges vonalban.

4.) Tartsd a lábad egyenesen a hintán és lazítsd el a bokád, hogy a sarkad óvatosan hátrabilenjen addig, amíg feszülést nem érzel a lábikra izom felső traktusában.

5.) Tartsd így a lábad 30 másodpercig, majd lassan gördítsd vissza az eszközt a kiindulási helyzetbe és lazíts 5 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatot 2x.

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

7.) Annak érdekében, hogy a nyújtó gyakorlat a lábikra izom oldalsó területeire is hatással legyen, újra billentsd hátra lassan a sarkad addig, amíg gyenge feszülést nem érzel a vádliban, és forgasd a csípőd kifelé. Ismételd meg a gyakorlatot 5x. A csípőd befelé forgatásával a nyújtás az ellenkező irányba hat. Tartsd meg a helyzetet néhány másodpercig, majd ismételd meg a gyakorlatot 5x.

8.) Váltott lábbal ismételd meg a gyakorlatsort.

ACHILLES ÍN ÉS A GÁZLÓIZOM

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.

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

1.) Miközben gyenge feszülést érzel a vádliban, a térded hajlítsd kissé előre kb. 5-10 fokkal. Annak érdekében, hogy maximalizáld a nyújtógyakorlat hatását, a térdhajlítás közben tartsd mindvégig hátul a sarkad, elősegítve ezáltal az Achilles-ín feszülését is.

2.) Tartsd így a lábad 30 másodpercig, majd gördítsd vissza az eszközt a kiindulási pozícióba, és lazíts 5 másodpercig.

3.) Ismételd meg a gyakorlatsort 2x.



HÁTSÓ COMBHAJLÍTÓ IZMOK



A teljes alsó végtag izmainak és ín-szalagjainak 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;
- térd sérülések;
- gerincsérülések.

- 1.) Helyezd egyik lábad az eszközre, a másik lábaddal lépj nagy terpeszben hátra.
- 2.) Kissé hajlítsd be térded az eszközön lévő lábadon, miközben a másik láb sarka maradjon a talajon.
- 3.) A gyakorlat közben a hát maradjon egyenes, a fej nézzen előre, majd lassan nyújtsd a mellkasod előre és közben egyenesítsd a térded a hátsó combhajlító izmok nyújtása érdekében. A gyakorlat közben kezeiddel megtámaszkodhatsz pl. egy székháttámlájában.
- 4.) Tartsd ezt a pozíciót 30 másodpercig, majd gördítsd vissza az eszközt a kiindulási pozícióba, és lazíts 5 másodpercig. Ismételd meg a gyakorlatsort 2x.

TALPI KÖTŐSZÖVETES LEMEZ

A talpi bőnye a talpon lévő kötőszövetes lemez. Miközben a kétfejű lábikra izom és a gázlóizom/Achilles-ínre ható gyakorlatokat végeztél, 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)

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 lábttő-csont), és az első lábközepcsonton tapad.

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

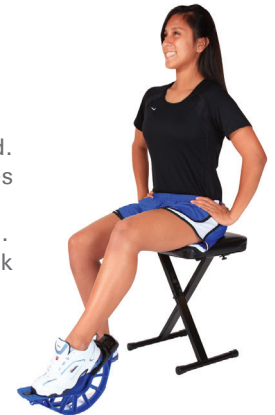
- belső sípcsonti stressz szindróma (Shin splint);
- bokaficam;
- vádli sérülés.

Álló helyzetben:

- 1.) Az elülső sípcsonti izomzat megnyújtására fordítsd meg a **PROSTRETCH** lábhintát, így az eszköz sarokrésze fordul a fal felé. Kezeiddel támaszkodj a falhoz az egyensúlyod megtartása érdekében.
- 2.) Tedd a lábad az eszközre fordítva: lábujjaid a saroktámaszhoz igazodjanak, míg a sarkad a lábujjak számára kialakított síkra kerüljenek. A lábujjemelő éket ennél a gyakorlatnál **NE** használd!
- 3.) Egyenesedj fel, és próbáld a lábujjaid a talajhoz érinteni (hasonlóképp, ahogy a balett táncosok a lábujjaikon állnak).
- 4.) Lassan hajolj előre a fal felé, amíg az alsó lábszár elülső részén enyhe feszülés nem érezhető.

Ülő helyzetben:

- 1.) Ülőhelyzetben helyezd el a lábad az eszközön úgy, hogy sarkad szorosan a saroktámaszhoz igazítod. **PROSTRETCH Plus** eszköz használata esetén a lábujjemelő ék a legnagyobb, de még fájdalommentes nyújtást biztosítja.
- 2.) Emeld fel a lábujjaidat, majd nyomd le azokat, imitálva a gázpedál használatát az autóvezetés során.
- 3.) Ezt ismételd meg 25x, majd az egész gyakorlatsort 3x, 5 másodperces szünetekkel a gyakorlatsorok között.



PROSTRETCH PLUS HASZNÁLATA:

1.) A saroktámasz beillesztése

Helyezd el a lábad kényelmesen az eszközön úgy, hogy elérd a nyújtás kívánt mértékét. Óvatosan illeszd bele a saroktámasz tűskéit az eszköz peremmel rendelkező végén található nyílásokba.

Minél hátrébb helyezed el a saroktámaszt az eszközön, annál kisebb lesz a nyújtás mértéke.

Minél előrébb helyezed el a saroktámaszt az eszközön, annál nagyobb lesz a nyújtás mértéke.

2.) Nyújtás maximalizálása: a lábujjmelő ék beillesztése. Miután a saroktámaszt felhelyezted az eszközre a megfelelő pozícióban, igazítsd be a lábujjmelő éket úgy, hogy a lábujjak mögötti talppárna hozzáérjen az eszközhöz, a lábujjaid pedig az ék ferde oldalán támaszkodjanak. Óvatosan illeszd be a lábujjmelő ék csatlakozó tűskéit a megfelelő nyílásba. Az ék használatát csak akkor kezd el, ha az ék nélkül elérhető nyújtást már a rendszeres gyakorlatvégzés során megszoktad és a nyújtás mértékét fokozni szeretnéd.



LÁBUJJEMELŐ ÉK



SZÉLESEBB ALAP



ÁLLÍTHATÓ SAROK TÁMASZ

NÉZD MEG A GYAKORLATBAN!

Bemutató kisfilmjeinkből tájékozódhatsz a **PROSTRETCH** és **PROSTRETCH Plus** erősítő és nyújtó eszközökkel végezhető kezdő és haladó nyújtási technikák pontos kivitelezéséről.

A filmeket keresd a Youtube tartalommegosztó portálon, illetve a www.rehabrt.hu honlapon.



TULI'S®

FÁJDALOMCSÖKKENTŐ TALPBETÉT



- 1.**
Haránt és hosszanti láb-
boltozat emelés
és alátámasztás



- 2.**
Anatómiai tervezés



- 3.**
Kifelé döntött és ütdéselnyelő
sarok kialakítás

A TULI's fájdalomcsökkentő talpbetét kifejezetten a túlterhelésből adódó talpi fájdalom enyhítésére tervezett teljes hosszúságú, kivehető talpbetét.

Több rétegű, cellás szerkezetű anyagkidolgozása hatékonyan csökkenti az erőhatásokat az ütdésnek és terhelésnek leginkább kitett területeken (sarok, előláb).

A hosszanti- és harántboltozat alátámasztása tehermentesíti a talpi bőnyét, melynek tartós túlterhelése fájdalmas gyulladást okoz. Ultra vékony kialakítása és könnyű súlya miatt szinte minden típusú lábbeliben kényelmes viselet.



- 4.**
Ultra vékony kialakítás

A tartós gyógyulás érdekében kombináld az erősítést és nyújtást az azonnali fájdalomcsillapítással!

Megoldás sarokfájdalomra:



PROSTRETCH Plus és TULI'S Fájdalomcsökkentő talpbetét

Megoldás merev combhajlító izomra:



PROSTRETCH Plus és TULI'S So Soft Gél sarokcsésze