

Az SMR henger alkalmazásának alapjai

Az SMR (Self Myofascial Release) henger az aktív regenerációra alapoz - mozgás és önsúlyos önmasszázs: ezek oldják az izmok feszültségeit és kötőszöveti hálózat összetapadt állapotát. Növeli a keringés hatékonyságát, ennek köszönhető a kötőszövet és az izmok ruganyosabbak lesznek, ami nagyobb terhelhetőséget biztosít az edzések során. A regenerációs képesség nő, a regenerációs idő csökken azáltal, hogy a külső nyomás receptorokat stimulál melyek az izomszövetben, az izompólyaiban és a kötőszövetekben helyezkednek el. Az SMR-t az izompólyaiban kialakult feszültségek vagy a túl aktív ideg - izompólya szövet aktivitás csökkentésére használjuk.

Az SMR henger alkalmazásánál fontos:

- a helyes testtartás
- behúzási manőver
- a végtagok használata a nyomás mennyiségének szabályozásához a kezelt területen
- csak felületes izmokat hengerzünk

A technika alkalmazása során a kliensnek nyugalomban kell lennie, a használt izomcsoportokat nem feszítheti. Az izompólya restrikióknál fájdalmasabb a mobilizáció. A lágy szövet restrikiók lebomlása után a következő alkalmak már kevésbé lesznek fájdalmasak.

Talpmasszázs (SMR labdával, vagy teniszlabdával)

Álljunk rá az egyik lábunkkal a labdára, és lassan, nyomjuk rá a talpunkat a labdára, le-fel görgetve azt a hosszanti boltozatunkon. Végezzük 1 percig mind a két talpunkra.



Vádli gyakorlat

Üljünk le a földre, nyújtsuk ki az egyik lábunkat, a másikat húzzuk talpra. Kezekkel hátul támaszkodjunk meg magunk mögött. Egyenesen tartsuk a hátunkat. A hengert helyezük a nyújtott lábunk vádlija alá. Csak az izom hasat hengerezzük, lassan! Végezzük el a hengerezést mind a két vádlinkra 30 másodpercig.



Hamstring gyakorlat

A vádlink hengerezése után a hamstring, vagyis a combhajlító egység következik. Térdhajlattól felfelé egészen a combtőig hengerezzük. Végezzük el a hengerezést mind a két oldalra 30 másodpercig.



Csípő külső része, TFL

Feküdjünk az oldalunkra. Alul lévő lábunk nyújtva legyen, felül lévő lábunkat tegyük előre. Kezünk alkartámaszban legyen. A csípőnk felső részétől a combunkig hengerezzük a területet. Ez a rész fájdalmas sok embernél, de nagyon hasznos a fellazítása. Végezzük el a hengerezést mind a két oldalra 30 másodpercig.



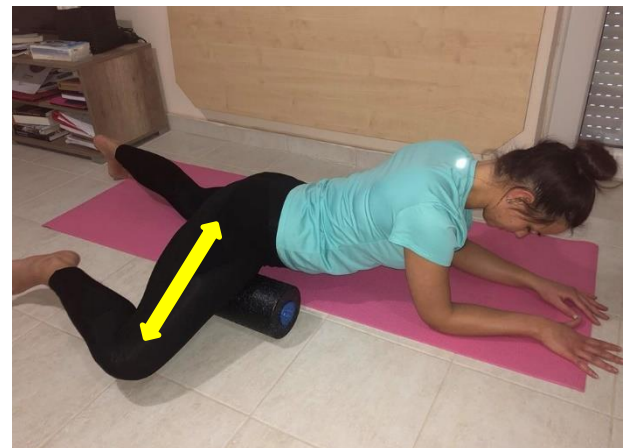
Quadriceps gyakorlat

Feküdjünk a hasunkra. Karok alkartámaszban vannak. Egyik lábunkat felhúzzuk ún. „békába”, vagyis térdhajlításban, oldalra. Másik lábunk nyújtva marad. A nyújtott lábunk alá merőlegesen betesszük a hengert, úgy, hogy a combunk alatt közepén legyen. Lassú mozgással hengerezzük végig a combot combtőtől egészen a térdkalács felső részéig. Mivel nagy, és vastos izomról van szó, ezért 1 percig is hengerezhethetjük nyugodtan a combunkat. Végezzük el mind a két oldalra.



Adduktor gyakorlat

Feküdjünk a hasunkra. Karok alkartámaszban vannak. Egyik lábunkat felhúzzuk ún. „békába”, vagyis térdhajlításban, oldalra. Másik lábunk nyújtva van. A felhúzott lábunk alá, a combunkra merőlegesen tesszük a hengert. A belső combunkat a térdünktől egészen be – jó mélyen – a hajlatunkig hengerezzük. Hengerezzünk 30 másodpercig mind a két oldalra.



Gluteális izmok

Szélteben helyezük el a hengert a földön, és ülünk rá. Egyik lábunkat tegyük rá a másik combunkra úgy, hogy a bokánk belső része legyen a térdünk alatt. A feltett lábunk farizmát nyújtottuk meg ezzel, úgyhogy elbillentve a medencénket ebbe az irányba, elkezdjük le-fel görgetni a hengert a fenekünk alatt. Végezzük el a hengerezést 30 másodpercig mind a két oldalra.



Felső háti szakasz

Üljünk le a földre. Tegyük a hengert a felső hátunk mögé, majd lassan feküdjünk rá. Lábaik talpon legyenek. Emeljük meg a fenekünket, kezeinket tegyük keresztbe a vállakra, majd hátközéptől vállig hengerezzünk lassan. Figyeljünk arra, hogy a farmizmunk ne lógjon. Intenzívebb hatás érdekében, a karokat nyújtsuk ki a fül mellé. Hengerezzünk 60 másodpercig.



Nyak

Nem csak hogy hasznos, de nagyon jó stressz oldó a nyaknak a hengerezése. Feküdjünk le a hátunkra, és tegyük be a nyakunk alá a hengert. Lassan, fordítsuk el a fejünket jobbra, majd balra. Végezzük 60 másodpercig a hengerezést.

