

# FOAM ROLLER

**masážní pěnový válec pro zlepšení flexibility svalů**

- vhodný před i po sportovním výkonu
- uvolňuje svalové napětí
- zvyšuje prokrvení šlach i příčně pružovaného svalstva
- urychluje regeneraci po výkonu

- pohyb provádíme pomalu a plynule, každou partii 4 x tam a zpět
- rozsah pohybu viz obrázky



1.

**uvolnění a aktivace lýtkových svalů a achilovy šlachy**



2.

**uvolnění a aktivace pletenců zadních stehenních svalů**



3.

**uvolnění a aktivace vzpřimovače zad a hlubokých zádočných svalů v oblasti bederní páteře (zde pozor, nikdy pohyb neprovádíme přes obratle)**



4.

**uvolnění a aktivace úponů hýžďových svalů**



5.

**uvolnění a aktivace napínačů povázky stehenní**



6.

**uvolnění a aktivace úponů širokého svalu zádového**



7.

**uvolnění a aktivace úponů čtyřhlavého svalu stehenního**

