

FOAM ROLLER

masážní pěnový válec pro zlepšení flexibility svalů

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



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

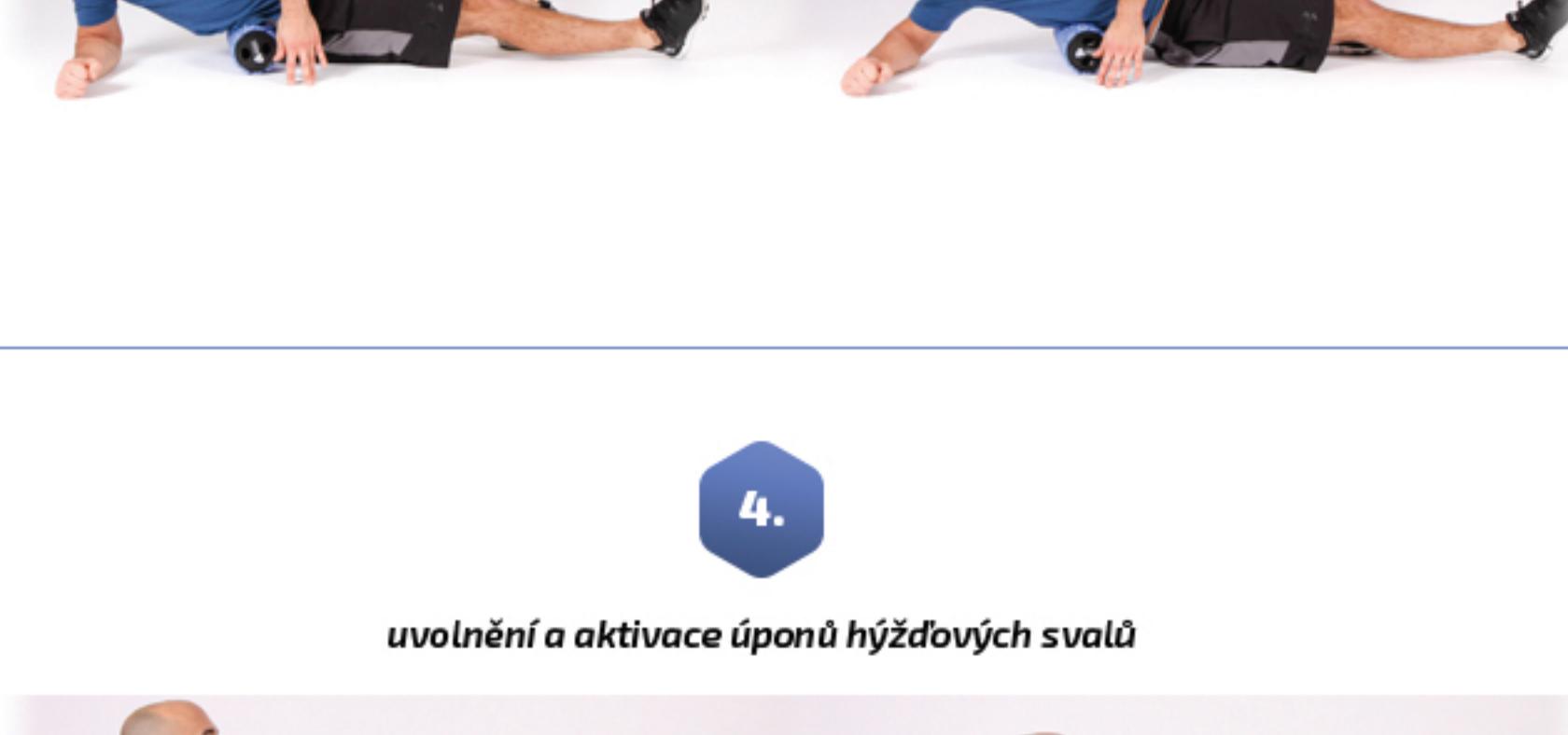
1.

uvolnění a aktivace lýtkových svalů a achilovy šlachy



2.

uvolnění a aktivace pletenců zadních stehenních svalů



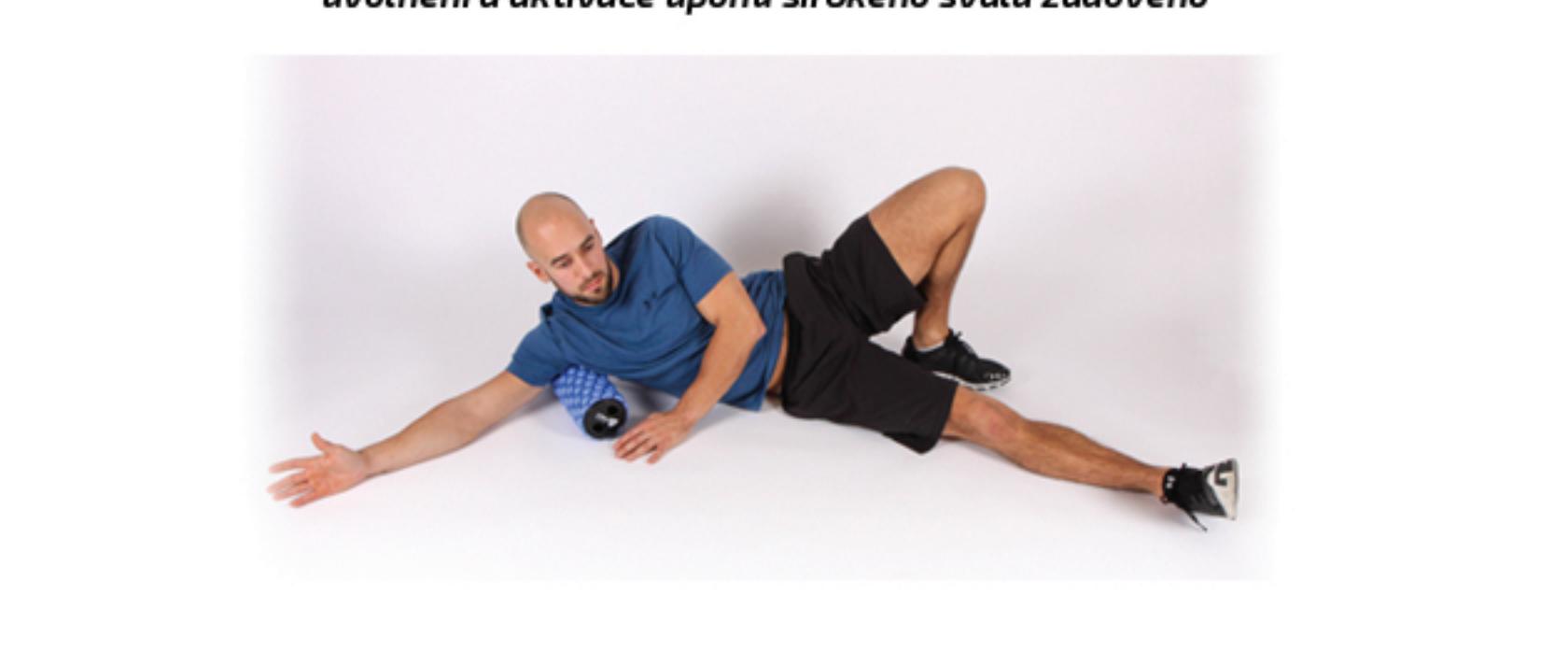
3.

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



4.

uvolnění a aktivace úponů hýžďových svalů



5.

uvolnění a aktivace napínačů povázky stehenní

