

## Válassz teljeskörű megoldást

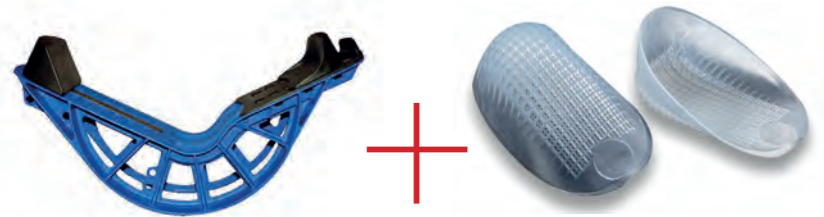
A tartós gyógyulás érdekében kombináld a nyújtást és erősítést az azonnali fájdalomcsillapítással!

### Megoldás sarokfájdalomra:



PROSTRETCH +plus és Tuli's GAITORS tehermentesítő ¾-es talpbetét

### Megoldás merev combhajlító izomra:



PROSTRETCH +plus és TULI'S Gél sarokcsésze

PROSTRETCH +plus használata:

Első lépés:

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.

**Figyelem!** 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 lábujjemelő ék beillesztése. Miután a saroktámaszt felhelyezted az eszközre a megfelelő pozícióban, igazítsd be a lábujjemelő éket úgy, hogy a lábujjak mögötti talppárna hozzáérjen az eszközhöz, a lábujjaid pedig az ék ferde oldalán támaszkodjanak. Óvatosan illeszd be a lábujjemelő ék csatlakozó tűskéit a megfelelő nyílásba. Az ék használatát csak akkor kezd el, ha az ék nélkül elérhető nyújtást már a rendszeres gyakorlat végzés során megszoktad és a nyújtás mértékét fokozni szeretnéd.



PROSTRETCH:  
Ajánlott cipőméret: 34 - 46  
Súlyhatár: max 114 kg



PROSTRETCH +plus:  
Ajánlott cipőméret: 34 - 48  
Súlyhatár: max 136 kg

## TESTÜNK ÖSSZEFÜGGÉSEI

Testünk egymással szorosan együttműködő alkotórészek csodálatos hálózata. Amikor az izmok, ízületek és ínslagok 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.

## JOBB TERHELHETŐSÉG, IZOMEGYENSÚLY, RUGALMASSÁG

A sérülések kezelésének legjobb módja annak megakadályozása, hogy a sérülés bekövetkezzen. Sok sérülés megelőzhető az alsó végtagon található izomzat és ínslagok erejének, egyensúlyának és rugalmasságának javításával.

## NYÚJTSD A MAXIMUMOT

Mivel az izmok és ínslagok rugalmassága egyre inkább az orvosi diagnózis és kezelés fontos része, az orvosok, gyógytornászok és edzők a PROSTRECH és a PROSTRECH +plus nyújtó- és erősítő 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.



## ERŐSÍTS ÉS FEJLESZD AZ ÁLLÓKÉPESSÉGED

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



# PROSTRETCH®

## Nyújtsd a maximumot



Vásárlói tájékoztató  
**PROSTRETCH és  
PROSTRETCH +plus**  
erősítő- és nyújtó eszközökhöz

MADE IN  
USA  
★★★

**+REHAB®**  
Alapítva 1915

Forgalmazza:  
Rehab Zrt.  
Szentendre, Kalászi út 3.  
www.rehazrt.hu

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 sérülése van, az eszköz használata előtt konzultálj kezelőorvosoddal vagy gyógytornászdoddal!
- 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 PROSTRECH ill. a PROSTRECH +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 hátrabillenjen 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 vádliában, és fordgasd 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.

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

2.) Miközben gyenge feszülést érzel a vádliában, 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.

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

4.) Ismételd meg a gyakorlatsort 2x.



#### HÁTSÓ COMBHAJLÍTÓ IZMOK

A teljes alsó végtag izmainak és ínuszagjainak 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.) 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 egyenesít a térded a hátsó combhajlító izmok nyújtása érdekében. A gyakorlat közben kezeiddel megtámaszkodhatsz pl. egy szék háttámlájában.

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 végezted, 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 lábtöcsont), 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 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.

- 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 autózézés során.
- 3.) Ezt ismételd meg 25x, majd az egész gyakorlat-sort 3x, 5 másodperces szünetekkel a gyakorlatsorok között.

#### NÉZD MEG A GYAKORLATBAN!

Bemutató kisfilmjeinkből tájékozódhatsz a PROSTRETCH és PROSTRETCH +plus eszközökkel végezhető kezdő és haladó nyújtási technikák pontos kivitelezéséről.

A filmeket keresd a Youtube tartalommegosztó portálon, illetve a [www.rehabrt.hu](http://www.rehabrt.hu) honlapon.

