

ELŐZETES SZAKVÉLEMÉNY A MEDICIN HENGERRŐL

A medicin henger gyógytornászati használatra sokoldalúan alkalmas szer.

Biztonságos testhelyzetben a hengerek segítségével a gyógytorna gyakorlatokat könnyíteni ill. nehezíteni lehet.

Felhasználható a szer ízületi mozgások lokalizálására is.

Kiválóan alkalmas a gerinc mobilizálásra és a hátizmok erősítésére.

Rögzített testhelyzetben / amit szintén a hengerekkel érhetünk el / az izmok nyújtása / stretching / jó hatásokkal végezhető.

Az OTE Egészségügyi Főiskolai Kar Gyógytornásképző Szaka véleménye alapján a medicin henger a gyógytornász munkájának komoly segítséget jelenthet, ezért javasoljuk, hogy ahol gyógytornász dolgozik, ez a szer-csoport megtalálható legyen.

Budapest, 1988 június 16.

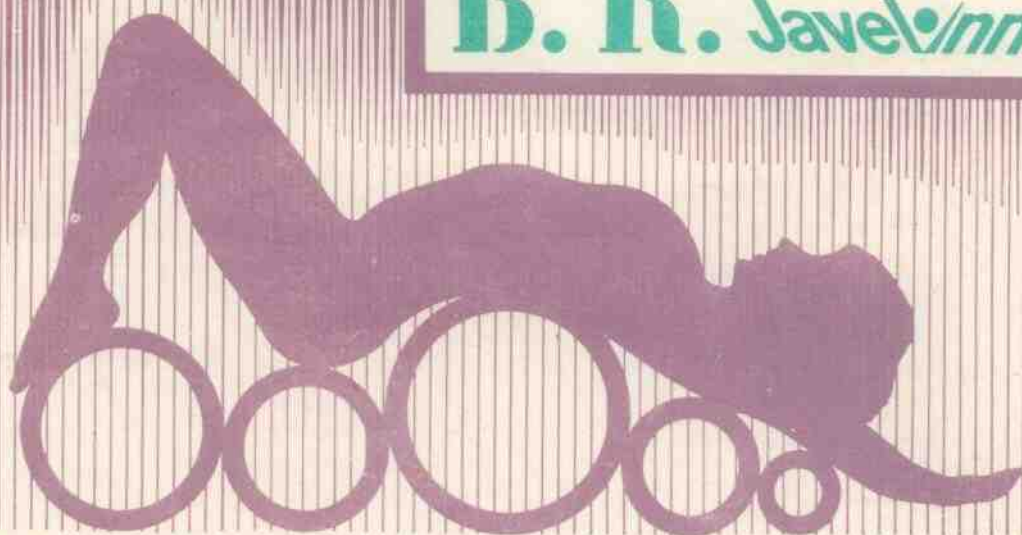


Gardi Zsuzsa
/ Gardi Zsuzsa /
főiskolai docens

*Nimeth
Miklós*

BODY ROLL

B. R. Javelinn



KEDVES VÁSÁRLÓNK!

Az Ön által vásárolt BODY ROLL sportszer minősége és mérete megfelel a minőségi bizonyítványban tanúsítottaknak. Kérjük, a termék átvételekor győződjön meg arról, hogy a minőségi bizonyítványt mellékeljük-e.

KEZELÉSI ÚTMUTATÓ

1. A BODY ROLL PVC-csőből, egy polifoam habrétegből és az ezt borító műbőrből készült. Ezek az alapanyagok kiváló minőségű termékek és minden károsodás vagy deformáció nélkül elbírják egy felnőtt ember súlyát. Rendeltetészerű használat esetén a BODY ROLL szinte korlátlan ideig megőrzi használhatóságát.
2. Kérjük, ne tegye ki a BODY ROLL-t erős vagy tartós hőhatásnak, mivel a műbőr borítás és a PVC-cső károsodást szenvedhet. (pl.: szaunába ne vigyük be!)
3. Javasoljuk, hogy a BODY ROLL-lal lehetőleg tiszta, pormentes felületen gyakoroljon és azt mindenféle éles vagy hegyes tárgytól tartsa távol, mivel ezek megsérthetik a műbőr borítást, továbbá ezzel a gyakorlást is biztonságosabbá teszi.
4. A BODY ROLL tisztítására javasoljuk langyos szappanos víz vagy semleges hatású mosószeres oldat használatát, vagy egyszerűen egy tiszta, puha rongyot. Kérjük, hogy kefével vagy más durva felületű eszközzel ne tisztítsa a sportszert!
5. Kérjük, ügyeljen arra, hogy a BODY ROLL belsejébe ne kerülhessen víz, mivel a polifoam rétegből ez nehezen és lassan távozik, valamint a műbőr borítón is foltot hagyhat.

MINŐSÉGI BIZONYÍTVÁNY

1. A Minőségi Bizonyítvány kiállítója: Javell-Inn GMK
2. A termék gyártója: Városi Tanács VB Szociális Foglalkoztató, Nagykanizsa
3. A termék megnevezése: BODY ROLL sportszer
4. A termék ITJ száma: 69-51-91
5. A termék forgalmazója: Ezeremester Úttörő és Ifjúsági Kereskedelmi Vállalat

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. Végezzünk 3-5 perces bemelegítést a gyakorlatok megkezdése előtt. A BODY ROLL-lal szerzett tapasztalatok birtokában a bemelegítést is a hengerekkel végezhetjük el, de ekkor is tartsuk be a fokozatosság elvét!
2. Alkalmazzuk az előképzettségünknek és gyakorlottságunknak megfelelő időtartamokat és ismétlés-számokat a gyakorlás során!
3. Általános szabály, hogy a gyakorlatokat szimmetrikusan, mindkét oldalra egyforma erőfeszítéssel végezzük.
4. Az aktív, de különösen a passzív nyújtógyakorlatoknál fordítsunk nagy figyelmet a kilégzésre! Ez nagyban elősegíti az ernyesztést (relaxáció), míg a helytelen lélegzés izomfeszüléssel járhat.
5. A bemutatott testhelyzetek tartása önmagában véve is hatásos, de elsősorban a kiindulóhelyzetet ábrázolja. A BODY ROLL sajátossága, hogy a gördülés, a testhelyzet megváltoztatása ill. a hengerek cseréje révén mintegy saját testünkre szabhatjuk a gyakorlatokat. Alakítsunk ki egy saját gyakorlatrendszer! Ehhez további segítséget nyújt a BODY ROLL gyakorlatgyűjteménye.
6. A gyakorlást kezdjük a nagyobb hengerrel, ezzel elkerüljük az esetleges váratlan vagy túlságosan erős hatásokat!
7. A BODY ROLL-t, jellegének megfelelően, mozgásokra használjuk (azaz a hengeren való fekvésre, felülésre, támaszra, a hengeren való gördülésre és az egyes testrészekben való gördítésekre, a hengeren egyensúlyozó járásra és a hengerrel való emelésre, végül a szeren való átugrásra). Kérjük, ne végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek balesetveszélyesek, mint pl.: a hengerre való ráugrás vagy a szerrel való dobálózás!
8. A BODY ROLL legfontosabb tulajdonsága a szeren való gördülés lehetősége. Az ábrák a legjellegzetesebb gyakorlatok egy-egy pillanatát rögzítik, nyílal jelölve a lehetséges mozgásirányokat, de ezek mögött többnyire egy mozgássor, egy gördülés van. Gyakorlaskor vegye figyelembe, hogy az a törekvésünk, hogy Önnek a mozgással kellemes érzést, felüdülést és felfrissülést nyújtsunk!

FIGYELMEZTETÉS!

Akinek bármilyen természetű mozgásszervi panasa van, a BODY ROLL-lal való gyakorlás megkezdése előtt feltétlenül kérjen tanácsot szakorvostól vagy szakembertől!

BODY ROLL
GYAKORLATOK
GYEREKEKNEK
FELNÖTEK IS
MEGPRÓBÁLHATJÁK!

Bujj át a hengeren!
 Szökdeléssel haladj
 tovább!



Összeállította: Metzsig Miklós

Gurulás közben ne tedd
 le a fejed a talajra!



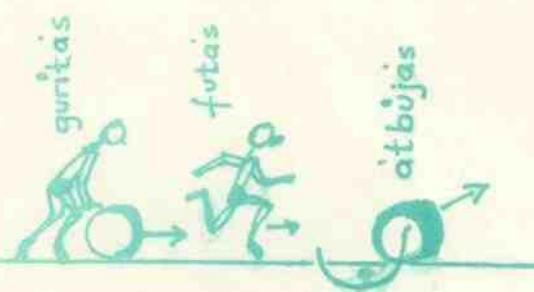
Gurulás után lépeggess tovább!



Számold meg hány szortudsz
 végigmenni a pályán.



A nagyobb hengerekkel is
 próbáld meg!



Gördülés közben a
 hengereken fekvő a
 hátadra!

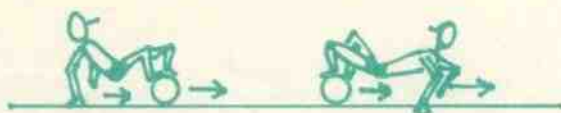
Gördülj lefelé, az érkezés-
 hez használj szőnyeget.



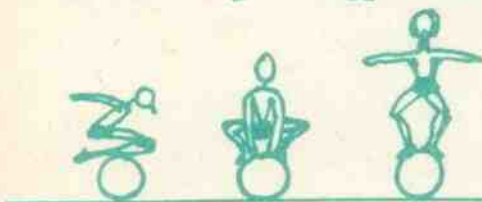
Gördülj előre!



Pökjárással haladj előre,
rákjárással gyere vissza!



Tartsd meg az egyensúlyt!



Hasalj le, állj fel,
a henger maradjon a
hátsádon!



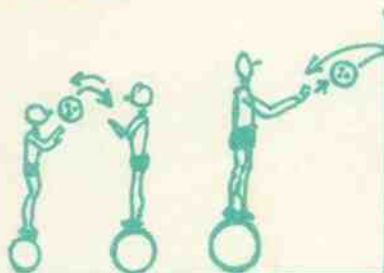
Számold meg hányszor tudod
megcsinálni.

Tartsd meg az egyensúlyt



Számolással vagy stopperórával
mérd meg meddig tudod magad
megtartani.

(5mp) (5mp) (5mp) (5mp) járás
Őrizd meg az egyensúlyod!



Labdázás közben is őrizd
meg egyensúlyodat!

Rakd egymásba a hengereket,
közben ne tedd le a
lábod!



Forgalmazó:

Ezermester Úttörő és Ifjúsági Kereskedelmi Vállalat
Budapest VII., Nyár u. 6.

Gyártja:

Javell-Inn GMK
Budapest II., Szépjuhászné út
Telefon: 376-008
Telex: 225375

Megrendelhető a gyártónál és a forgalmazónál. Nagybani megrendelés esetén (minimum 10 garnitúra) kedvezményes fizetési feltételeket biztosítunk.

MASSZÁZS GYAKORLATOK
 BODY ROLLAL
 MINDENKINEK

Talp, és a lábszár
 elülső izmainak
 masszírozása.



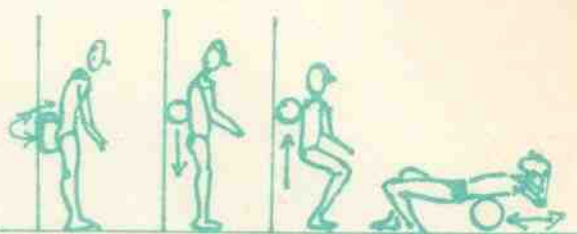
A láb hátsó izmainak
 masszírozása.



A comb elülső és oldalt
 elhelyezkedő izmainak
 masszírozása.



A felkar és alkar izmainak
 masszírozása.



A far-, és hátizmok
 masszírozása.

A nyak hátsó izmainak
 masszírozása

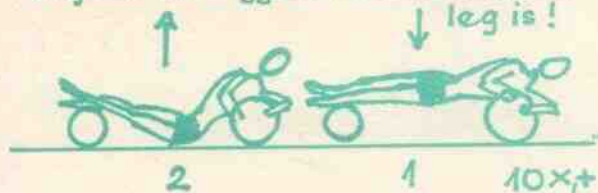


A társ áthúzása a
 hengereken.

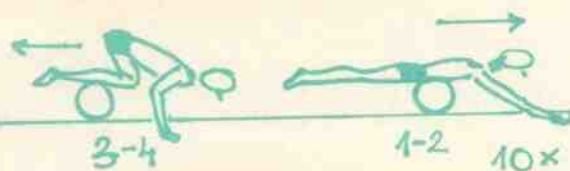


Az egész test háti oldalának
 masszírozása.

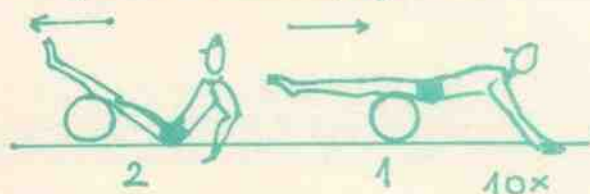
Emelkedjen bal oldalfekvésbe,
majd ereszkedjen kiindulóhelyzetbe.
Végezze el a gyakorlatot ellenkező-
leg is!



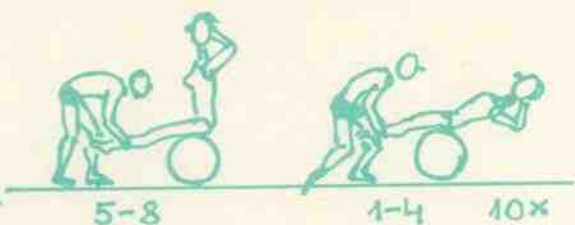
Gördüljön lassan hátra hosszú
fekvőtámaszba, majd gördüljön
vissza kiindulóhelyzetbe.



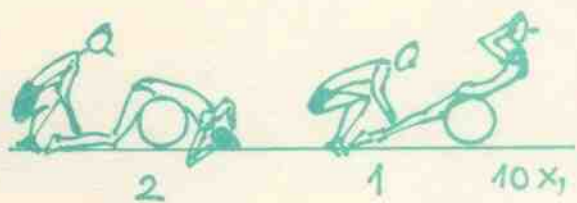
Emelje csipőjét és gördüljön
előre, majd gördüljön vissza és
üljön le kiindulóhelyzetbe!



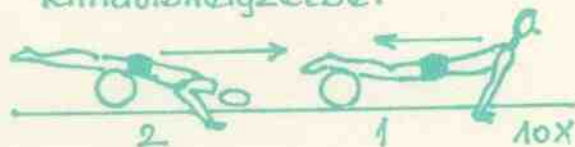
Szerepcserével is!



Szerepcserével is!



Gördüléssel tolja magát előre
rövid fekvőtámaszba, majd
karhajlítással tolja magát
kiindulóhelyzetbe!



Ugorjon fel,
zárja a lábát a
henger felett,
majd érkezzen
vissza kiinduló-
helyzetbe!

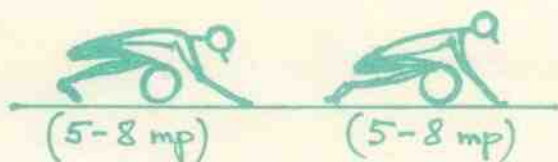
Ernyessze el izmait,
végezzen légzőgyakorla-
tokat!



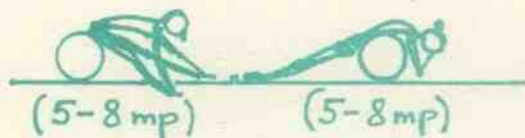
ⓑ BEMELEGÍTŐ,
NYÚJTÓHATÁSÚ
GYAKORLATOK

BODY ROLLAL
IZÜLETI MOZGÉKONYSÁGOT,
HAJLÉKONYSÁGOT NÖVELŐ
GYAKORLATOK.

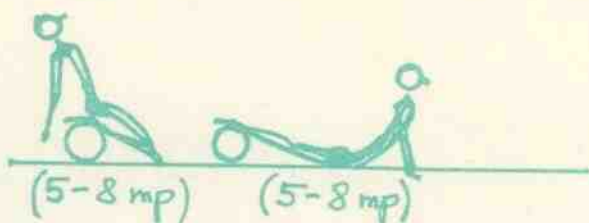
ⓑ 1.



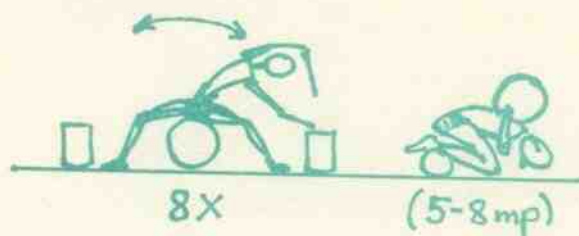
ⓑ 2.



ⓑ 3.



ⓑ 4.



A gerinc hajlékonyságát
növelő gyakorlatok.



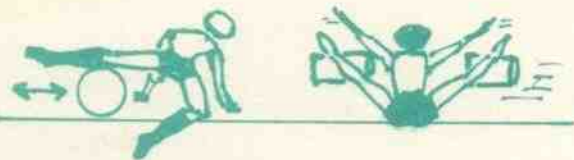
A gerinc hajlékonyságát
növelő gyakorlatok



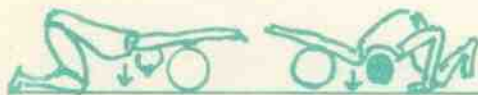
A csípőizület mozgékony-
ságát növelő gyakorlatok



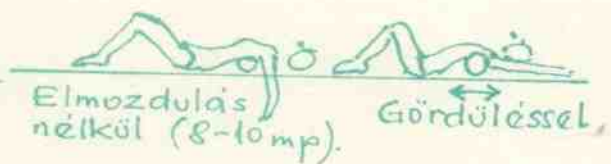
A csípőizület mozgékony-
ságát növelő gyakorlatok.



Vállizület mozgékony-
ságát növelő gyakorlatok.

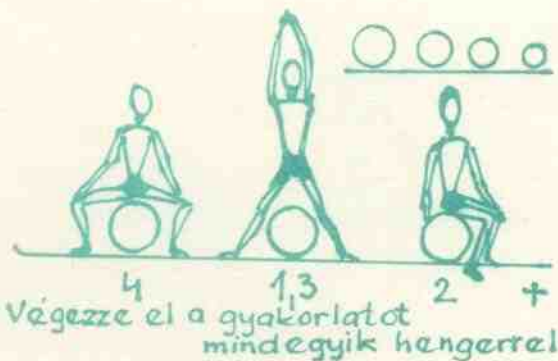


A gerinc hajlékonyságát
növelő gyakorlatok.



KONDITIONÁLÓ
BODY ROLL
GYAKORLATOK

MINDENKINEK



Végezze el a gyakorlatot
mindegyik hengerrel

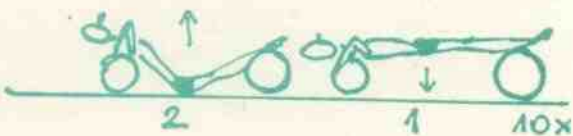
A hengereket külön-külön
helyezze a lábára, majd
helyezze vissza!



2,4

1,3 5x

Végezze el a gyakorlatot a
hengerek cserejével is!



2

1

10x