



ÜDVÖZLÜNK A RAD VILÁGÁBAN

BEVEZTÉS A MYOFASCIÁLIS ÖNMASSZÁZSBA



MI AZ AZ SMR?

A myofasciális önmasszázs (Self Myofascial Release = SMR) egy lágyszöveti masszázsterápia, melynek célja az izompólyákban kialakult feszültségek feloldása. Rendszeres alkalmazása következtében egész mozgásunk felszabadul.

FASCIA

A fascia az egész testünket átjáró, hálószerű szövetréteg, amely formát ad az izmainknak, összeköti azokat egymással és a csontokkal és úgy általában, mindent a helyén tart a csontvázunkon.

HOGYAN MŰKÖDIK AZ SMR?

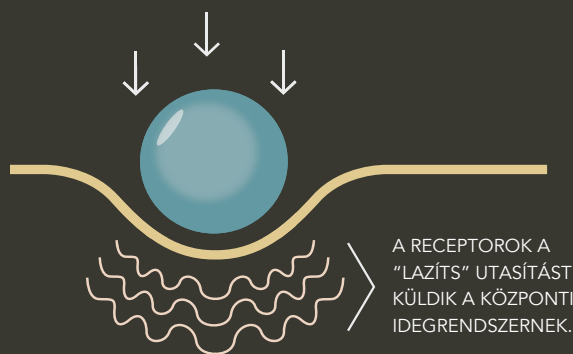
Az olyan technikák, mint a kompresszió és hengerezés, stimulálják a testünkben található receptorokat, amik elősegítik a szövetek ellazítását és nyújtását. A hosszabb izmokból és kevesebb felhalmozódott feszültségből pedig olyan nagyszerű dolgok következnek, mint a nagyobb mozgástartomány, és megnövekedett mobilitás.



Fascia hálózta be a bőr, zsír és izomszöveteket egész testünkben.

TECHNIKÁK

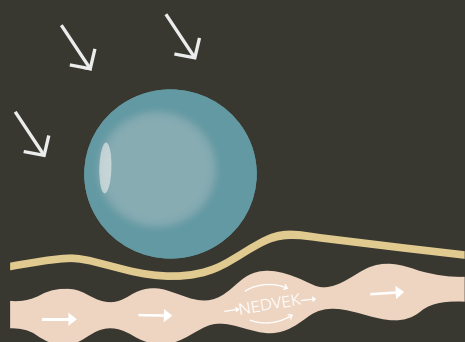
ÁLLÍTS ÖSSZE BELŐLÜK EGY NAPI MIN. 10 PERCES GYAKORLATSORT



A RECEPTOROK A "LAZÍTÁS" UTASÍTÁST KÜLDIK A KÖZPONTI IDEGRENSZÉRNEK.

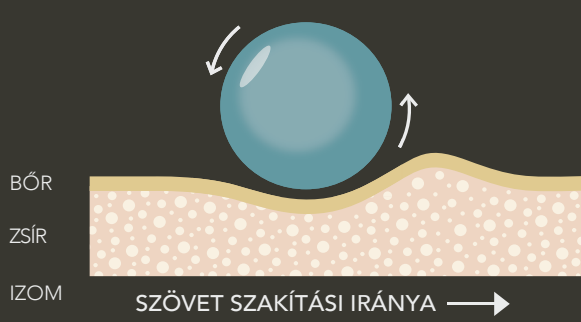
KOMPRESSZIÓ / CÉLZOTT FELOLDÁS

- MI? Korrekció
- HOGY? Enyhe mozgás egy adott ponton
- MIKOR? Reggel, este, edzés után, utazás után, ebédszünetben
- IDŐ 10 lélegzési ciklus (2 perc)



HENGEREZÉS

- MI? Felépülés, regeneráció
- HOGY? Az izomrostokkal párhuzamosan
- MIKOR? Edzés vagy fizikai munka előtt és után, vagy izommerevség esetén
- IDŐ 20x (kb. 2 perc)



CSAVARÁS / KERESZT IRÁNYÚ MOZGÁS

- MI? Korrekció
- HOGY? Nyomd és húzd vagy csavard a szövetet
- MIKOR? Fizioterápia kiegészítőjeként, edzés vagy megterhelő fizikai munka előtt
- IDŐ 10 lélegzési ciklus (2 perc)

MIÉRT ALKALMAZD?



NYÚJTSD KI

Stimuláld és szabadítsd fel az izmaidat, hogy a szokásos nyújtógyakorlataid még hatékonyabbak legyenek.



CSÖKKENTSD AZ IZOMLÁZAT

A RAD-ozás csökkenti az edzés kellemetlen utóhatásait, mivel elősegíti a helyi anyagcserét (pl. a tejsav elszállítását).



TARTS MINDENT A HELYÉN

A gravitáció hatásainak legjobb ellenszere a helyes testtartás ... és még jobban is érzed magad a bőrödben.



CSÖKKENTSD A SÉRÜLÉSVESZÉLYT

A kocsid gumijai sem egyenletesen kopnak, ha a futómű beállítása rossz. Így van ez a bokáddal, térdeddal, stb. is.



MÉREGTELENÍTSD A TESTED

Testünk 2/3-a víz. Az izmok pumpaként is funkcionálnak. A feszes izmok nem látják el megfelelően ezt a feladatukat. A fascia lazán tartásával a méregtelenítés hatékonyabb, a tested "tisztább" marad.

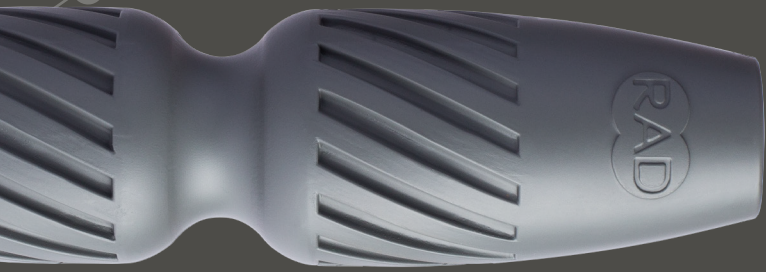


MARADJ LAZA

Növeld tested alkalmazkodó képességét, hogy könnyebben meg tudjon küzdeni az újabb kihívásokkal. A hajlékony fa csak meghajol a szélben, míg a kemény eltörik.

RAD VS. MASSZÁZS HENGEREK

Mi a különbség a hagyományos SMR hengerek és a RAD termékek között? A kifogástalan design. Eszközeink tervezése testünk vonalainak és anatómiájának maximális figyelembe vételével történt. Csak így lehetnek képesek a lehető legjobb SMR élményt nyújtani. A kiemelkedő eredményekhez professzionális eszközökre van szükséged. Jól döntöttél, hogy a RAD-ot választottad.

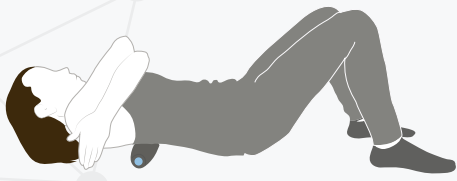


RAD HELIX

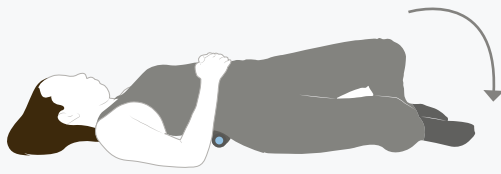
A DNS ALAKÚ MASSZÁZS HENGER

A RAD Helix különleges alakját testünk alapvető alkotóeleme inspirálta. Anatómiailag tökéletes formája és összetétele mellett a hagyományos masszázshengerek labdába se rúghatnak. Ívelt kialakítása a gerincoszlop teljes terjedelmében, illetve a nagyobb izomcsoportoknál biztosítja a három dimenziós izomlazítást. Emelett nagyszerűen alkalmazható az izmokban felhalmozódott salakanyagok eltávolítására is.

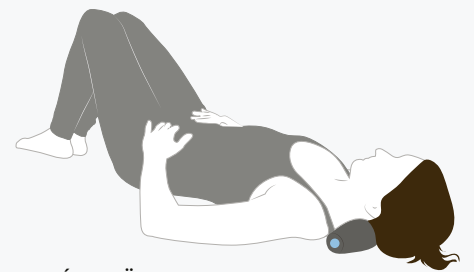
GERINC



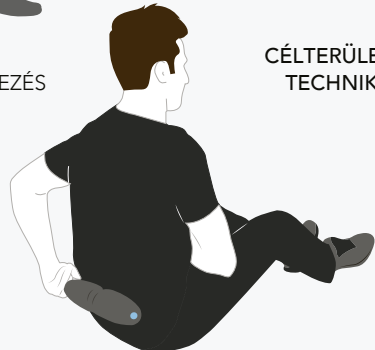
CÉLTERÜLET: HÁTI GERINC
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ/HENGEREZÉS



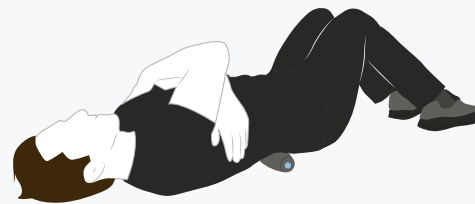
CÉLTERÜLET: NÉGYSZÖGŰ ÁGYÉKIZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ



CÉLTERÜLET: NYAK
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ

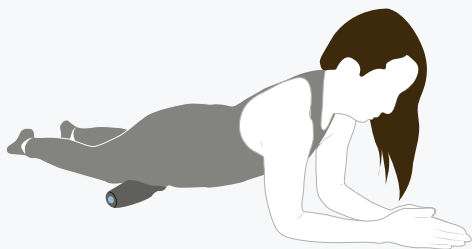


CÉLTERÜLET: ALSÓ HÁT
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ

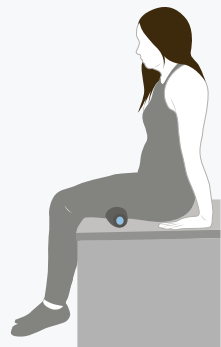


CÉLTERÜLET: ALSÓ HÁT
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ/HENGEREZÉS

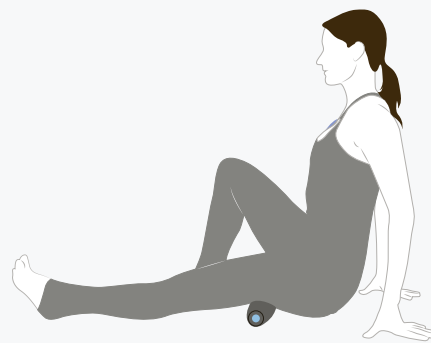
LÁB + CSÍPŐ



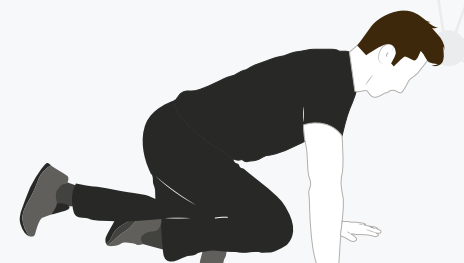
CÉLTERÜLET: COMBIZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ/HENGEREZÉS



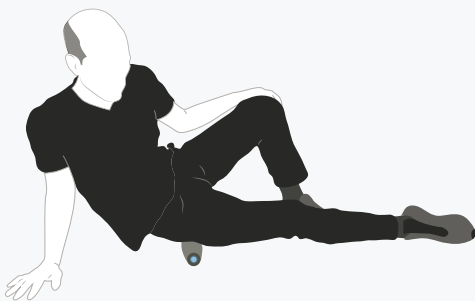
CÉLTERÜLET: COMBHAJLÍTÓ IZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ/HENGEREZÉS



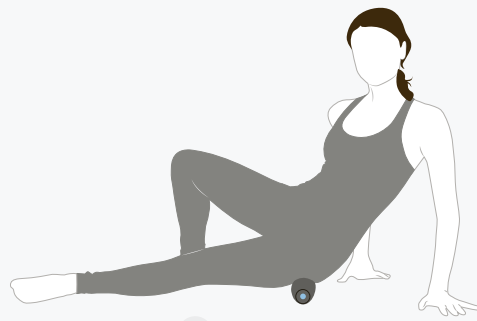
CÉLTERÜLET: COMBHAJLÍTÓ IZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ



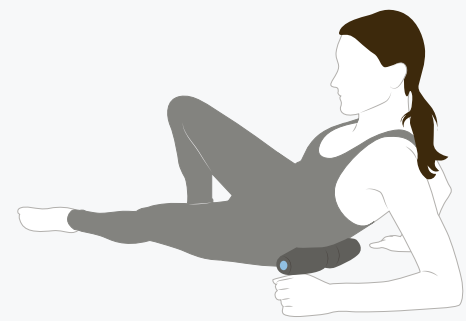
CÉLTERÜLET: ELÜLSŐ SÍPCSONTI IZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ



CÉLTERÜLET: ILIOTIBIÁLIS SZALAG
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ

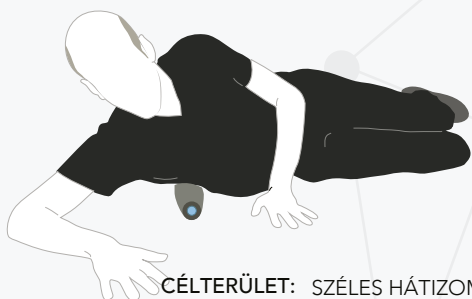


CÉLTERÜLET: FARIZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ

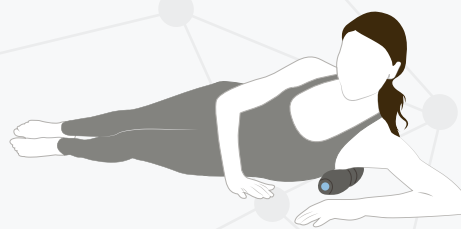


CÉLTERÜLET: NÉGYSZÖGŰ ÁGYÉKIZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ

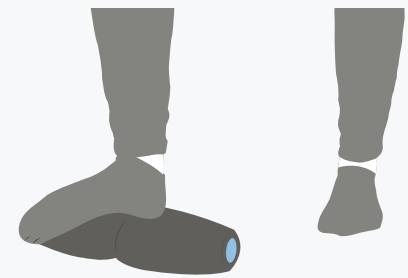
VÁLLAK + TALPAK



CÉLTERÜLET: SZÉLES HÁTIZOM
FÜRÉSZIZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ



CÉLTERÜLET: SZÉLES HÁTIZOM
FÜRÉSZIZOM
TECHNIKA: KOMPRESSZIÓ



CÉLTERÜLET: TALP
TECHNIKA: HENGEREZÉS

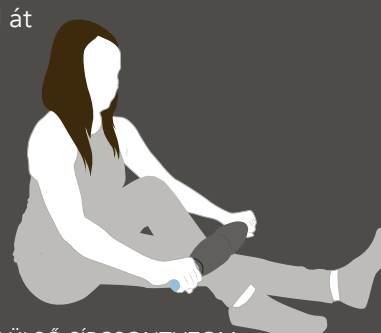
EZT KI KELL PRÓBÁLNOD!

A RAD HELIX ÉS A RAD ROD KOMBINÁLÁSA

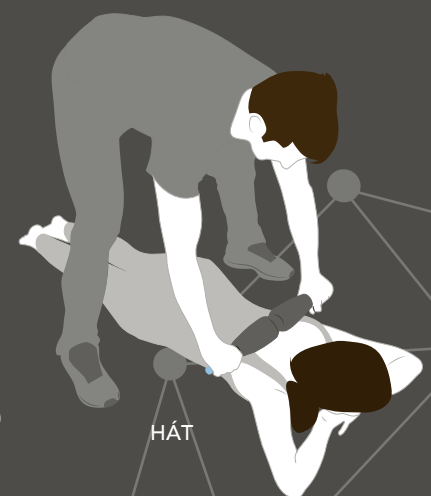
"A sodrófa." Próbáld ki ezt a két RAD termékből álló kombinációt és azonnal megérezed, mennyire zseniális, ahogy eszközeink össze tudnak dolgozni. Egyszerűen dugd át a RAD Rod-ot a RAD Helix középen és kérd meg egy barátodat, hogy gyúrja át az egész hátad. Akár vissza is adhatod a szívességet. (Egyébként ez a trükk akkor is jól jön, ha utazáskor helyet szeretnél megtakarítani.)



COMBIZMOK



ELÜLSŐ SÍPCSONTI IZOM



HÁT