



FOTÓ: HÁMORI ZSÓFI

SZÖVEG: RAJNAY KATA

A SÉRÜLÉSMEGELŐZÉS LEGDIVATOSABB ESZKÖZE

AZ UTÓBBI ÉVEKBEN ŐRÜLETESEN NÉPSZERŰ ESZKÖZ LETT AZ SMR-HENGER, ÉS EZ NEM VÉLETLEN. HA MÉG NINCS, TE IS SZEREZZ BE EGYET!

DE MI AZ AZ SMR?

Az elnevezés a Self Myofascial Release-ből jön, ami (egy kicsit leegyszerűsítve) önmasszírozást jelent. A koncepció lényege, hogy nyomási inger alkalmazva tudjuk testünk izomzatát lazítani. Az izmainkat borító izompólya keringésjavítása kompressziós inger hatására jön létre, maguk az összehúzódásra képes izmok is reflexesen ellazulnak az őket érő mechanikai ingerek hatására. Hétköznapi mozgásaink (sport, bármilyen hobbi), illetve munkapozícióink közben az izomzatunk folyamatos terhelésnek van kitéve. Ha dinamikus mozgásokat végzünk, akkor a terhelés a mozgások kivitelezése miatt okozhat terhet, miközben ha statikus helyzetben töltünk több időt, akkor pedig az izomzat, alkalmazkodva a pozícióhoz, rövidülhet vagy nyúlhat.

De a nyomási inger használatával:

- az izomzat ellazulását
- a vérkeringés fokozódását
- a salakanyagok kipurolását
- a nyirokkeringésbe való visszaáramlást

érhetjük el (Így javul az oxigénszállítás a vérben, több tápanyagot kap az izom, jobban tud dolgozni, de csökkennek a letapadások is.)

Az izmokban található mechanoreceptorok fogják fel a nyomásból adódó ingereket, és továbbítják azt a központi idegrendszerbe, ahonnan a másodperc tört része alatt érkezik a parancs, hogy az izom lazuljon el.

MIKÉNT SEGÍTI MEGELŐZNI A SÉRÜLÉSEKET?

Azzal, hogy az akut vagy krónikus letapadásokat fel tudjuk oldani, az izom munkája sokkal harmo-



nikusabb lesz. (Természetesen nem áll meg a sor a keringésjavításnál, mert a mozgásminták sérülése/elváltozása kapcsán a testtudat kialakítása, a tengelyben végzett tréning, majd a funkcionális feladatok gyakoroltatása elengedhetetlenek!) Ha azonban harmonikusan működik az izomzat, akkor lehet foglalkozni a stabilitás megteremtésével, amivel hatékonyabban lehet fejleszteni azokat a specifikus, akár finommotorikus mozgásokat, amelyeket számos sport vagy egy-egy hobbimozgás megkövetelnek.

Így válassz hengert:

- A henger választása nem egyszerű, habár a fokozatosság elve minden esetben segít
- A kezdőknek puha, homogén felszínű (tömör szivacs) hengert javasolunk, míg haladónak mehetnek a kisebb felszínű, nagyobb nyomatékkel bíró, más technikát igénylő kiegészítők
- A kemény, rücskös, ujjal nem benyomható érdességű hengereket nem javasoljuk, mert azok sajnos sérülést is okozhatnak az izomzatban, míg rossz technikával komolyabb csont-hártya-problémákat okozhatnak
- A legnagyobb nyomatékkel a kislabda bír, mivel itt pontszerű nyomás jön létre, így nagyobb lesz a terhelés, ezért ezt is gyakorlott felhasználóknak, vagy szakemberrel történő egyeztetés után javasoljuk

Oké, de hogyan használd?

- Minden edzés előtt és után érdemes lenne
- Edzésnapon kötelező, akár az aktivitást követően, akár pár órával később, este
- Pihenőnapon akár hosszabban, az egész testet érintően
- Ha van panasz, akkor napi szinten kötelező az alkalmazás
- Az aktivitásunktól függ, hogy milyen a hétköznapi statikus munkapozíció vagy a rendszeresen végzett testmozgás. A legnagyobb terhelésnek kitett izmokat érdemes napi szinten hengerezni
- Amit minden alkalommal kell kezelni, az a vádli területe, ugyanis az Achilles-ínnál nagyon sok mechanikai ingerre érzékeny receptor található, amelyek ingerlése nagyban segíti a teljes test izompólya-hálózatának ellazulását







Mire kell figyelni a technikánál?

- A fokozatosság elve, mint minden mozgásnál, itt is alapvető
- Vannak tiltott területek, mint a hónalj, könyök és térdhajlat, ezeket tilos nyomnunk, ahogyan a nyakra előlről, a hasi területre, vagy csontos felszínre (pl. sípcsont) sem szabad rámenni. (Nőknél pedig a mell állományát is el kell kerülni!)
- A derék (ágyéki szakasz) hengerezésénél kötelező a hát mögött támaszkodni
- Mindig merőleges az eszköz az adott izom lefutására
- Fontos, hogy megfelelő eszközt válassz. Kezdd a puhább, nagyobb felszínű hengerrel vagy rúddal, majd haladj a keményebb vagy kisebb nyomási felszínű kiegészítő eszközök felé
- Minden edzés előtt dinamikus, gyorsabb kivitelezés javasolt, míg az edzés után pedig hosszabb, lassabb, relaxáltabb technikát választunk
- A 0-tól 10-ig terjedő fájdalomskálán maximum 6-os fájdalomig mehetünk el

Mik a leggyakoribb hibák?

- Ha túl hirtelen ugrasz neki a hengerezésnek, túl nagy erővel nyomod az izmaidat
- Nagyobb fájdalmat okozol, mint amennyi szükséges
- Nem megfelelő az eszköz
- Nem rendszeres a használát
- Autodidakta módon tanulsz, nem kéred ki szakember véleményét

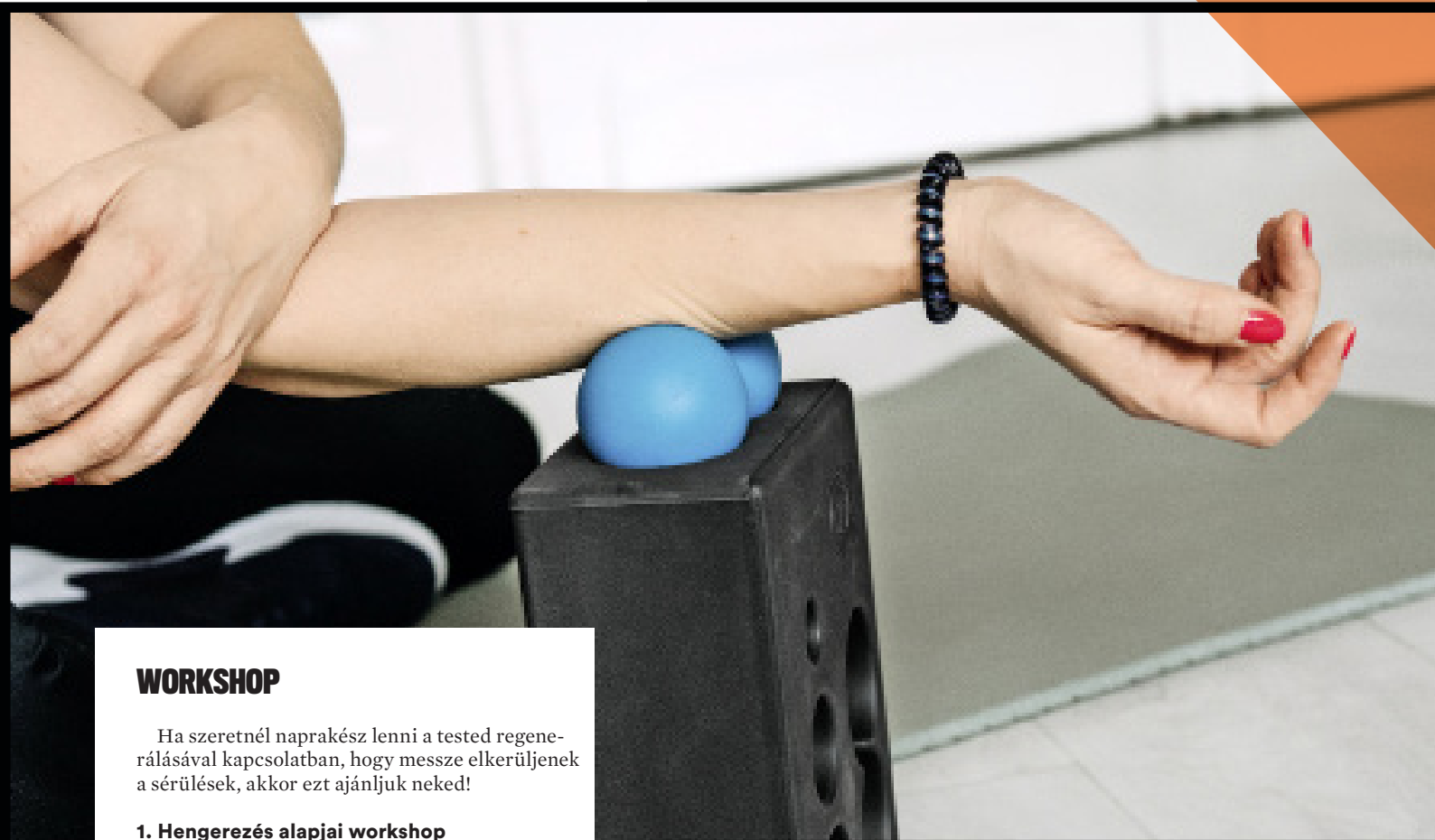
Fontos megjegyezni, hogy a puhább hengerek sajnos hamarabb tönkremehetnek, emiatt ezeket általában gyakrabban kell cserélni. Vannak azonban olyan eszközök, amelyek alkalmazási technikája kissé eltér az alap, hengeres-gurulós kivitelezéstől, viszont szilikonból készülnek és örök garanciát adnak. Mi kiegészítő eszköznek javasoljuk ezeket a termékeket:

- bot
- kisebb henger
- labda

AMIT SOHA NE FELEJTS EL!

A vádli hengerezését: az Achilles-ín területén nagyon sok mechanoreceptor található.

FONTOS! Az SMR-konceptió soha nem helyettesíti a gyógy- és sportmasszázs-tevékenységeket, ahol egy szakképzett terapeuta végez manuális lazítást! (A szakemberek jóval szelektívebben tudnak az izmok közé hatolni, mint ahogyan azt mi egy eszköz segítségével meg tudjuk tenni!)



WORKSHOP

Ha szeretnél naprakész lenni a tested regenerálásával kapcsolatban, hogy messze elkerüljenek a sérülések, akkor ezt ajánljuk neked!

1. Hengerezés alapjai workshop

- lazítás a teljes testnek
- kis elmélet, sok gyakorlat, különböző eszközök, tengernyi technika

2. Komplex preventációs program futóknak workshop

- A megfelelő bemelegítés minden mozgás alapja. Ugyanez igaz a core-izmok aktivitására is, ahogyan az izomzat regenerálásához elengedhetetlen a megfelelő levezetés.

Workshopunk ezt a 3 témát járja körbe:

- milyen az optimális bemelegítés
- milyen a megfelelően felépített core-tréning
- a levezetés különböző stratégiái

3. EXTRA TIPP

A RAD Roller méretei messze elmaradnak egy hagyományos SMR-hengerétől, hatékonysága azonban nem. Magaddal viheted bárhova, az irodába, a golfpályára vagy a következő versenyre. Ha így teszel, és rendszeresen használod, hosszú távon a testtartásodon is javíthatsz.

További információkért, kipróbálásért látogass el a Gyógytornászdába, vagy keress minket bátran!
www.gyogytornaszda.hu

