

## Terapeutický válec s výstupky Qmed

Terapeutický válec s výstupky je multifunkční sportovní pomůcka. Je určen k intenzivní masáži těla, ale ideální je rovněž pro rehabilitační a korekční cvičení, stejně jako pro relaxaci a relaxační masáž.

Zabraňte vystavení produktu abrazivnímu, ostrému nebo vysokoteplotnímu povrchu a cvičení s velkým tlakem, které by jej mohly poškodit. Válec neztrácí svou tvrdost a nedeformuje se.

### Použití:

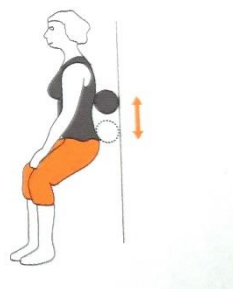
- **Cvičení 1 – Vnější část paže**

Umístěte válec mezi vnější stranu paže a zeď za současného nutného náklonu stranou. Cvičení provádějte pohybem nahoru a dolů s mírným podřepem a válením válce v horní části paže.



- **Cvičení 2 – Spodní část zad**

Umístěte válec mezi spodní část zad a zeď za současného mírného pokrčení v kolenou a umístění chodidel na šířku ramen. Ramena a paže mějte volně svěšené dolů. Lehce podřepujte a opět se vraťte do výchozí pozice, přičemž ramena mějte zcela nehybná.



- **Cvičení 3 – Vnější část stehna**

Lehněte si na bok. Nohu, která právě nebude cvičit, máte nahoře. Válec umístěte pod spodní nohu v oblasti stehna, horní část trupu podepřete pažemi. Břišní svaly a svaly dolních končetin mějte zpevněné a pohybujte se po válci nahoru a dolů v oblasti mezi kyčelním a kolenním kloubem.



- **Cvičení 4 – Vnitřní část stehna**

Lehněte si na břicho a přejděte do vzporu na loktech a prstech nohou. Pokrčte jednu nohu, zatímco prsty druhé nohy zůstávají pevně ve vzporu na zemi. Následně pod pokrčenou nohu umístěte válec a pohybujte jím nahoru a dolů v oblasti vnitřní strany stehna.



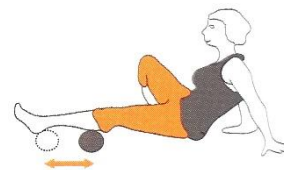
- **Cvičení 5 – Hýžděové svalstvo**

Posadte se na válec s pokrčenými koleny a opřete se o paže za tělem. Se zapojením břišních svalů se pohybujte po válci vpřed a vzad. Záda a hlavu mějte při cvičení narovnané.



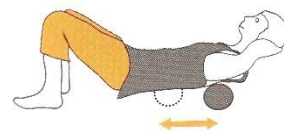
- **Cvičení 6 - Lýtko**

Posaďte se, pokrčte jednu nohu, druhou ponechte nataženou. Opřete se o paže za tělem. Umístěte válec pod lýtko natažené nohy. Rolujte válec mezi kloubem kolene a kotníku za současného držení horní části těla v rovině s nataženou nohou.



- **Cvičení 7 – Horní část zad**

Lehněte si na záda a umístěte válec pod sebe. Pokrčte nohy v kolenou, chodidla ponechte na podlaze. Ruce složte na hrudník nebo je vložte pod hlavu. Lehce rolujte válec nahoru a dolů v oblasti páteře. Po celou dobu mějte horní část trupu v rovné poloze a zatnuté břišní svaly.



**POZOR!** Přerušete jakékoliv cvičení, které je nepříjemné nebo způsobuje bolesti, závratě, špatný krevní oběh nebo jiné fyziologické abnormality. Poradte se s lékařem. Při nevhodném použití hrozí riziko úrazu a poškození výrobku.

**Specifikace:**

Materiál: pěna EVA  
Barva: oranžová, černá  
Rozměry: 33 x 14 cm  
Max. zatížení: 180 kg  
Tvrdost: 65° na stupnici Shore  
Označení: DRQM3R0KBXXXP - barva oranžová  
DRQM3R0LAXXXP - barva černá

## Výrobce:

**mdh sp.z o.o.**

Tymienieckiego 22/24

90-349 Łódź, Polsko

[www.qmedplus.pl](http://www.qmedplus.pl)

## Distributor:

**MEYRA ČR s.r.o.**

Hrusická 2538/5

141 00 Praha 4

tel.: +420 272 761 102

e-mail: [meyra@meyra.cz](mailto:meyra@meyra.cz)[www.meyra.cz](http://www.meyra.cz)

Revize: 10/2020