

# satema e-book

7 základních cviků s pěnovými válci satema roller



satema  
roller



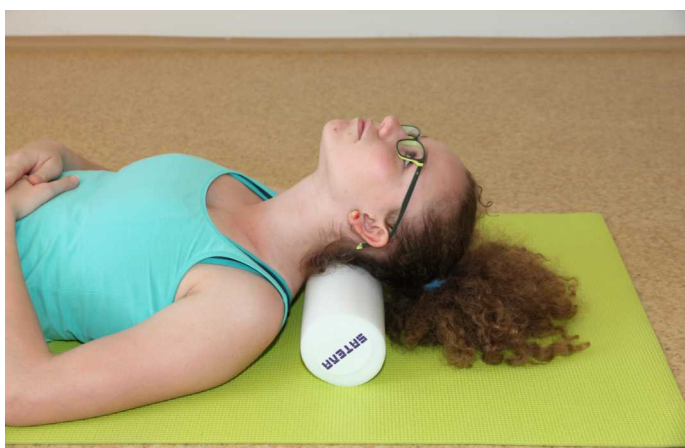
pěnové válce satema roller zakoupíte na  
[www.eshop.satema.cz](http://www.eshop.satema.cz)

## Uvolnění krční páteře - satema roller ø 10 cm, délka 35 cm

**Charakteristika válce:** tento nejmenší válec z řady se výborně hodí pro uvolnění krční páteře, dále pro aktivační cvičení plosek nohou pro podporu podélné a příčné klenby. Velmi vhodný je pro uvolňování Achillovy šlachy. Dále pak pro procvičování, protahování svalů, šlach a předloktí. Výborně se tento válec hodí do kanceláře a díky své velikosti ho můžete mít stále u sebe. Lze jej použít při cvičení core, pilates, v jógových cvičeních atd. Vhodný také jako pomůcka ke cvičení v bazénu. Válec ideální do kanceláře.

**Základní cvik:** uvolnění oblasti krční páteře. Válcem podložíme oblast krční páteře (lze aplikovat vleže nebo ve stoje). Provádíme mírně záklon a předklon pomalým kyvným pohybem. Dále pak lehké úklony do strany tak, abychom neztratili kontakt s válcem. Nakonec vyrovnáme hlavu a pokoušíme se na válci opisovat nosem ležatou osmičku.

...video se cvikem naleznete na [www.satema.cz](http://www.satema.cz)



## Zpevnění hýždí, stehů a břišních svalů – satema roller ø 10 cm, délka 100 cm

**Charakteristika válce:** tento válec doplňuje systém balančních a aktivačních cvičení, můžeme ho použít také na nácvik koordinace schopnosti a aktivační cvičení středu těla. Lze jej použít při cvičení core, pilates, v jógových cvičeních atd. Vhodný také jako pomůcka ke cvičení v bazénu.

**Základní cvik:** most s válcem pod ploskami pro zpevnění hýždí, stehů a břišních svalů. Nohy na válci jsou pokrčeny pod úhlem 90°, kolena od sebe na šíři pánve. Uvolněte ramena a záda do podložky. Srovnejte hlavu a pánev do neutrální pozice. Ruce leží na podložce. Nejprve několikrát s nádechem (nosem) podsadíme pánev a s výdechem (nosem nebo mírně otevřenými ústy) uvolníme. Po té s nádechem vytáhneme tělo od podložky a provedeme plynulým pohybem (obratel po obratli) most. S výdechem pomalu pokládáme. Provedeme 5-10 opakování.

...video se cvikem naleznete na [www.satema.cz](http://www.satema.cz)



### 3 cviky na aktivaci core – satema roller válec ø 15 cm, délka 90 cm

**Charakteristika válce:** válec o této délce je ideálním pomocníkem pro různé typy cvičení s vlastní vahou s hlouběji se rozvíjejícími typy cviků a to ať pro aktivaci středu těla nebo pro rozvoj koordinace schopnosti a rozvoje pohybových dovedností. Válec má ideální délku pro různé formy naléhání a tak podporuje vyrovnávání vlastní páteře, uvolňování bloků s návazností na balanční cvičení. Válec je vhodný též pro formy cvičení ve smyslu aktivační, kondiční a protahovací. Lze jej použít v systémech cvičení core, pilates, v jógových cvičeních atd.

**Základní cvik:** 3 cviky vleže na zádech - zvedání končetin ve zkřížení (např. levá ruka, pravá noha), jízda na kole a mrtvý brouk pro aktivaci core. Lehneme si na válec a uvolníme celou osu páteře do válce, pánev v neutrální pozici. Hlava v prodloužení trupu, kolena pokrčená a od sebe na šíři pánve. S nádechem přednožíme nohu a předpažíme protilehlou ruku. S výdechem pokládáme a synchronizujeme pohyb. Při dalším cviku zvedneme nohy od podložky cca v úhlu 90° a tělo stabilizujeme pomocí předloktí. S pravidelným dýcháním simulujeme nohama jízdu na kole. Při třetím cviku zvedáme pokrčené nohy cca v úhlu 90° nad válcem s nádechem. S výdechem přitahujeme nohy

...video se cviky naleznete na [www.satema.cz](http://www.satema.cz)



## Uvolnění napínače stehenní povázky – satema roller ø 15 cm, délka 30 cm

**Charakteristika válce:** nejmenší z řady o průměru 15 cm je vhodný jako cestovní verze především k rolování po válci všech částí těla, uvolňování segmentů páteře, rozvolňování svalových staženin a vytváření příjemné masáže. Lze jej využívat na jednodušší balanční cvičení pro aktivaci hlubokého stabilizačního systému, zlepšení koordinace schopnosti a rozvoji pohybových dovedností. Používáme jej při cvičení core, pilates, v jógových cvičeních atd.

**Základní cvik:** uvolnění napínače stehenní povázky (rolování) automasáž. Nalehneme boční stranou stehna na válec. Horní část těla opřeme o předloktí, tělo dále stabilizujeme druhou rukou a nohou před tělem. Tělo by mělo být pokud možno rovné, hlava i pánev v neutrální pozici. Boční stranou stehna zvolna přejíždíme po válci a pravidelně dýcháme. Provádíme na obou stehnech cca 30 sekund.

...video se cvikem naleznete na [www.satema.cz](http://www.satema.cz)



## Aktivace core, stabilizace trupu, procvičení ramen – satema roller ø 15 cm, délka 45 cm

**Charakteristika válce:** tato velikost je v podstatě nejběžněji používaná a využívaná ke cvičení a aktivaci hlubokého stabilizačního systému těla, rozvoje pohybových dovedností a koordinace schopnosti s neustálým pozitivním dopadem na HSS a celý pohybový systém. Vhodný je též pro formu psychomotorických forem cvičení (ve smyslu procítění velikostí, tvarů, povrchů, tvrdosti a různých forem balančního cvičení). Ideální pro uvolňování segmentů páteře a zlepšení tak její ohebnosti. Vhodný také pro prevenci vzniku blokády a svalových stažení. Můžeme ho navíc využívat pro téměř všechny formy rolování. Lze jej použít v systémech cvičení core, pilates, v jógových cvičeních atd.

**Základní cvik:** stabilizační a balanční cvičení v kleku na kolenou. Klekneme si na válec na širší pánve, nohy se dotýkají podložky prsty ohnutými vpřed. Pánev i hlava jsou v neutrální poloze, hlava v prodloužení trupu, ramena jsou uvolněná směrem dolů, břicho je zpevněné. S nádechem předpažíme a vydechneme. S dalším nádechem upažíme a vydechneme. S dalším nádechem vzpažíme a vydechneme. S dalším nádechem upažíme a vydechneme. Nakonec s nádechem připažíme a vydechneme. Pořadí cviků je možno obměňovat. Celou sestavu opakujeme 5x.

...video se cviky naleznete na [www.satema.cz](http://www.satema.cz)



## Masáž a uvolnění plosek pro prevenci vzniku ploché nohy – satema roller ø 10 cm, délka 50 cm

**Charakteristika válce:** Lze jej využít na jednoduchá, ale i složitější postupně rozvíjející se aktivační cvičení plosek nohou. Můžeme válec využívat pro balanční cvičení a lehké formy rolování po válci. Velmi efektivní využití má u dětí. Válec můžeme použít při cvičení core, pilates, v jógových cvičeních atd. Vhodný také jako pomůcka ke cvičení v bazénu.

**Základní cvik:** masáž a uvolnění plosek pro prevenci ploché nohy. Postavíme se na vzdálenost chodidla od válce. S nádechem pokrčíme nohu v koleni a s výdechem došlápneme na střed válce. Vyrovnáme osu kolenního kloubu (koleno nesmí směřovat dovnitř ani vně). Pohybem vpřed a vzad promasírujeme plosku chodidla po celé délce. Hlava, tělo i boky jsou v neutrální pozici. Provádíme na obou ploskách cca 30 sekund.

...video se cvikem naleznete na [www.satema.cz](http://www.satema.cz)



## Nácvik dřepu – satema roller – půlválec výška 7,5 cm, délka 45 cm

**Charakteristika válce:** je to pomůcka, která je vhodná k různým typům balančních cvičení s možností oboustranného využití. Půlválec můžeme využívat na různé formy posturálních cviků s rozvojem balance schopnosti a koordinace schopnosti. Můžeme z půlválců vytvářet i různé chodníčky a zapojit do takového typu cvičení i jiné pomůcky. Půlválec můžeme též používat jako kompenzační pomůcku tzv. vypodkládací, např. pokud nemůžeme při cvičeních klečet na kolenu přímo na podlaze nebo na tenčí podložce. Půlválec je vhodnou pomůckou pro aktivaci plosky nohy a k podpoře správného držení těla.

**Základní cvik:** nácvik dřepu. Našlápneme na půlválec v širším stoji rozkročném. Hlava, tělo i kyčle jsou v neutrální pozici. Ramena uvolněná směřují dolů. Kolena jsou mírně pokrčená a nesmí směřovat dovnitř (spíše lehce vně). Provedeme nádech a s výdechem jdeme do dřepu. Zadek protlačíme dozadu, neprohýbáme páteř. Kolena se nesmí dostat před prsty u nohou. Pro lepší stabilizaci je možné předpažit ruce. Provedte 8-10 opakování po 3-6 seriích.

...video se cvikem naleznete na [www.satema.cz](http://www.satema.cz)





# satema roller

pěnové válce satema roller  
zakoupíte v našem e-shopu:  
**[www.eshop.satema.cz](http://www.eshop.satema.cz)**



## satema

škola alternativní terapie

© Petr Maroušek DiS., PT, CTI

gsm: +420 721 820 646

e-mail: [satema@satema.cz](mailto:satema@satema.cz)

web: [www.satema.cz](http://www.satema.cz)