

INFORMACE

k trenažéru JEŽEK Borise Tichanovského

(které na DVD nenajdete)

Tento Masážní trenažér **plně respektuje přirozené anatomické vlastnosti** člověka. Podle východní medicíny prochází celým tělem člověka energetické meridiány (dráhy - linie), ve kterých se nachází biologicky aktivní body. **Působením na tyto body můžeme ovlivňovat vnitřní orgány i celé systémy orgánů a nejen s preventivními účinky.**

Trenažér Ježek se vyrábí v následujících velikostech (o jejich dostupnosti se prosím informujte):

velikost "S" pro výšku postav do 150 cm

velikost "M" pro výšku postav od 150 - 180 cm

velikost "L" pro výšku postav nad 180 cm

Tipy a rady k používání trenažéru Borise Tichanovského "Ježek"

Jsou to důležité poznámky, které vyplynuly ze zkušeností našich vlastních, i Epamových zákazníků/klientů/kurzistů a NEJSOU na přiloženém instruktážním DVD.

A) **Co je cílem?** => **POVOLIT - ROZVOLNIT** spastické napětí drobných svalíků kolem páteře, jak ze zadní strany, tak i z vnitřní/přední strany páteře obrácené dovnitř dutiny hrudní a břišní (tzv. "*ohýbače*" - *flexory*, které se upínají ke středové části a k postranním výčnělkům obratlů).

B) Poté (brzy) je potřeba začít budovat a posilovat velké zádové a pažní svalstvo a harmonicky = vyváženě trénovat svaly "*natahovače*" - *extenzory*, které se pravidelným, nejlépe denním, cvičením tzv. "[Zázračné rozcvičky](#)" [Borise Tichanovského](#) posílí natolik, že dokáží udržovat vzpřímený postoj = tedy správné držení těla!

Jak tedy postupovat?

1) Začínající uživatelé si mohou na Ježka položit ručník, tenčí deku, nebo si oléknout silnější mikinu. A teď je třeba si pomyslně rozdělit svou páteř na NEJMÉNĚ 3, lépe 4 části (Boris dělí páteř na KRČNÍ p., HORNÍ a DOLNÍ hrudní p. a BEDERNÍ p.), které při postupném pokládání se, **každou zvlášť prodýcháme!** Uděláme tedy 3, lépe 4 nádechy a výdechy při jednom položení! Využíváme přitom tzv. jógu dechu - pranajámu => zkušenosti dokládají, že s výdechem se uvolňuje svalové napětí.

2) Co dělat, aby se mohla zaklonit naše hlava -> položit i krční partie? Před tím, než se začneme pokládat si vyzkoušíme sami před zrcadlem: ve stoji vzpažíme ruce - a) s vytaženými rukama = zvednutými rameny a zkusíme se zaklonit, potom b) se

"zasunutými" = kleslými rameny a znovu se zkusíme zaklonit. Uvidíte, že teď to půjde o mnoho snadněji a to je ta správná pozice ramen! Je potřeba si ramena v této pozici HLÍDAT!

3) Při nutnosti propracovat = uvolnit spastickou krční páteř samostatně, otočíme Ježka o 90° (napříč) a krční páteř opřeme o bližší "list" trenažéru. Začneme uvolňovat u hranice vlasů, kde se upínají hlavní zádové svaly (formující naši posturu) ke spodině lebeční. Začínáme lehce, protože tato místa jsou velice bolestivá. Opatrně otáčíme hlavou ze strany na stranu a postupně se posouváme výše a výše, až se dostaneme k 7., poněkud vystouplému, krčnímu obratli. Postupně se bolestivost snižuje.

4) Vstávání z Ježka je pohodlnější a bezpečnější PŘEKULENÍM se na bok, do kleku, postupně do dřepu a s případnou oporou o ruce dokončíme vztyk. Lidé bez potíží mohou vstávat i přímo. Jsme každý jiný, někdo zdatnější a někdo méně, nebo opotřebovanější.

Vždy mějte ohled na svůj fyzický stav a kondici!

Ze začátku je možné na Ježkovi ležet i jen 3 minuty i méně, a postupně dobu ležení prodlužovat. Bylo by zbytečné, kdybyste si sami používání Ježka "znechutili" přetažením.