

ROLKA DO MASAŻU

Instrukcja do ćwiczeń

Zachęcamy do poprawy elastyczności i mocy mięśni niewielkim nakładem ćwiczeń. Rolka do masażu umożliwia Państwu osiągnięcie celów przy niewielkim, codziennym nakładzie środków. Regularny trening pozwoli na regenerację mięśni i zapewni trwałe rozluźnienie napięć w układzie mięśniowym.

Rolka do masażu to idealny trening na rozgrzewkę przed sportem lub pomoc w odprężeniu się po uprawianiu sportu. Zachęcamy do poprawy ukrwienia i zdolności regeneracji z zastosowaniem ucisku i samodzielnie wykonywanego masażu. Zachęcamy do nadania mięśniom i tkance chrzęstnej więcej elastyczności.

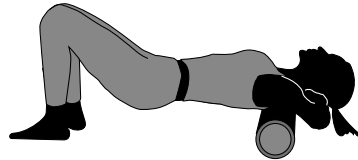
Regulacja intensywności masażu odbywa się za pośrednictwem ciężaru ciała. Największy nacisk uzyskuje się podczas siedzenia i leżenia. Podparcie ciała nieobciążonym ramieniem lub nogą pozwala na intensyfikację lub redukcję intensywności.

Zamierzone użycie różnych struktur powierzchni rolki do masażu pozwala na dostosowanie skutków masażu do oczekiwań.

Struktura o dużych powierzchniach = łagodny masaż
Struktura o małych garbach = intensywny masaż
Dla wszystkich ćwiczeń obowiązują następujące zasady: 8 - 12 powtórzeń.

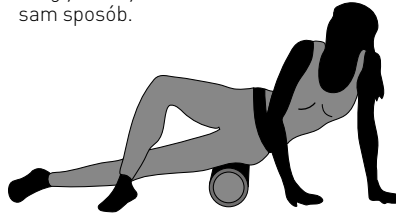
OBSZAR PLECÓW I BARKÓW

Należy usiąść na rolce. Zapleść dłonie za głowę. Napiąć muskulaturę brzucha i masować plecy za pomocą rolki. Teraz należy rozpocząć masaż rolkowy z powrotem od kości ogonowej do obszaru barkowego. Stopy winny być przy tym stale wzniesione.



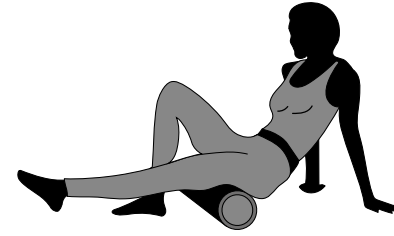
ZEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA

Należy położyć się na lewej stronie ciała, rolkę umieścić poniżej ciała na wysokości bioder. Prawą nogę ułożyć na lewej nodze w stanie zgiętym. Górną część ciała należy podeprzeć ramionami. Naprężyć mięśnie brzucha i pośladków i wykonywać masaż od bioder po kolana i z powrotem. Następnie masować drugą stronę ciała w taki sam sposób.



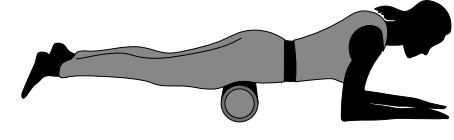
TYLNA PARTIA MIĘŚNI UDA

Należy usiąść na rolce. Górną potowę ciała skłonić lekko w tył i podeprzeć się rękami. Prawą nogę należy zgiąć. Poruszać się tam i z powrotem od pośladków do kolan, pośladki należy utrzymywać w górze. Powtórzyć ćwiczenie z użyciem drugiej nogi.



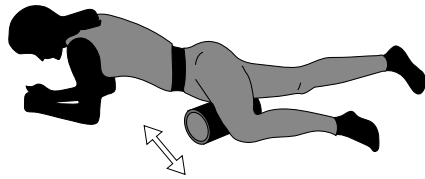
PRZEDNIA PARTIA MIĘŚNI UDA

Należy położyć się na rolce, ciało winno być rozciągnięte. Utrzymywać głowę jako przedłużenie kręgosłupa w pozycji prostej, spoglądając przy tym na podłogę. Należy podeprzeć się na łokciach. Wykonywać masaż rolką od bioder do kolan, plecy powinny pozostać stabilne. W celu intensyfikacji należy przekładać ciężar na zmianę.



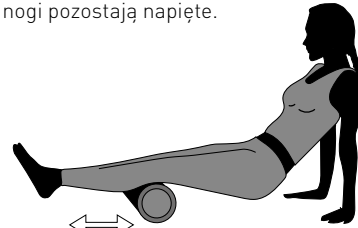
WEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA

Należy położyć się na brzuchu i podeprzeć się na przedramionach. Zgiąć nogę w kierunku ramienia. Umieścić rolkę pod mięśniami uda. Wykonywać masaż po wewnętrznej stronie uda od kolana do miednicy i z powrotem.



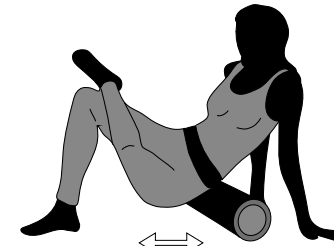
ŁYDKI

Należy usiąść na podłodze i wyprostować nogi przed sobą. Rolkę do masażu należy umieścić pod stawami kolanowymi. Ramiona podpierają ciało od tyłu. Należy podnieść pośladki nad podłogę. Teraz należy wykonywać masaż rolkowy od stawów kolanowych po skokowe i z powrotem. Górną część ciała należy przy tym trzymać stabilnie, nogi pozostają napięte.



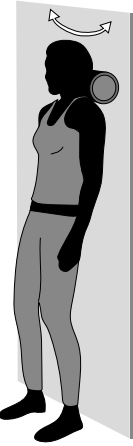
POŚLADKI

Należy usiąść na rolce do masażu i podeprzeć się ramionami za plecami. Ułożyć lewą kostkę na prawym udzie. Przemieścić ciężar ciała na ręce i wykonywać powoli masaż jednego pośladka za pomocą rolki. Następnie masować drugi pośladek w taki sam sposób.



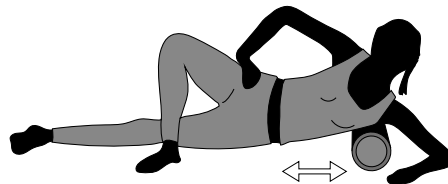
KARK

Należy stanąć przed pustą ścianą. Ułożyć rolkę do masażu pomiędzy karkiem a ścianą. Obracać głowę w lewo i w prawo - skutkuje to łagodnym masażem karku.



BOCZNE PARTIE BRZUCHA I BARKÓW

Należy położyć się na lewym boku i wyprostować lewą nogę. Prawą nogę zdjąć i postawić przed ciałem. Należy podeprzeć się na lewym ramieniu. Położyć prawą rękę na biodro i położyć rolkę do masażu pod pachę.



RAMIĘ

Należy stanąć bokiem przed pustą ścianą. Rolkę do masażu umieścić pomiędzy ścianą a ramieniem. Lekkie przysiady powodują masaż przedramienia. Zmiana kąta pomiędzy ciałem a ścianą pozwala na intensyfikację ćwiczenia.

