

# ROLO DE MASSAGEM

## Manual de exercícios

Aumente a flexibilidade e a capacidade de desempenho do seu sistema esquelético com poucos exercícios. O rolo de massagem permite-lhe alcançar os seus objetivos definidos com esforços diários mínimos. Mediante um treino regular e específico regenera os músculos e assegura uma solução duradoura para tensões do sistema esquelético.

O rolo de massagem é o ajudante ideal para um treino de aquecimento mais otimizado antes de fazer desporto e para relaxamento após realização do mesmo. Aumente a sua circulação sanguínea e capacidade de regeneração através da pressão e automassagem. Preocupe-se mais com a elasticidade dos músculos e do tecido conjuntivo.

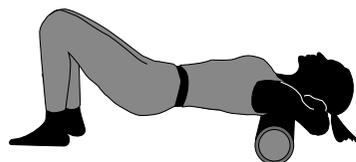
Pode variar a intensidade da automassagem utilizando o seu próprio peso. Sentado ou deitado pode exercer a maioria da pressão. Ao apoiar o corpo com o braço ou perna livre, pode aumentar ou reduzir a intensidade.

Através da utilização específica das variadas protuberâncias da superfície do rolo de massagem pode adaptar o efeito da massagem às suas necessidades.

Estrutura com superfícies grandes = suave  
Estrutura com protuberâncias pequenas = intensivo  
Aplicável em todos os exercícios: 8 - 12 repetições.

### COSTAS E ZONA DO OMBRO

Sente-se sobre o rolo. Cruze as mãos atrás da cabeça. Contraia os músculos abdominais e deslize de costas. Comece a partir do cóccix até à zona do ombro e role novamente para trás. Apoie sempre bem os pés.



### REGIÃO LATERAL DA COXA

Deite-se sobre o lado esquerdo do corpo com o rolo de massagem ao nível da anca. Dobre a perna direita sobre a esquerda. Com os braços à frente do corpo, apoie-se neles. Contraia os músculos abdominais e os glúteos e deslize, para cima e para baixo, a partir da anca até ao joelho. Depois vire-se para o outro lado do corpo.



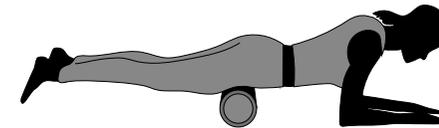
### REGIÃO POSTERIOR DA COXA

Sente-se sobre o rolo. Incline o tronco ligeiramente para trás e apoie-se com as mãos. Dobre a sua perna direita. Movimente-se, para trás e para a frente, a partir da anca até ao joelho, mantenha as ancas em cima. Repita o exercício com a outra perna.



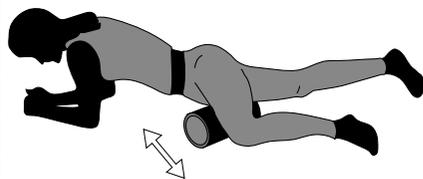
### REGIÃO ANTERIOR DA COXA

Estique-se sobre o rolo de massagem. Mantenha a cabeça direita como prolongamento da coluna vertebral e o olhar na direção do chão. Apoie-se nos cotovelos. Deslize a partir da coxa até ao joelho, mantendo as costas direitas. Para intensificar, pode transferir o peso alternadamente de perna.



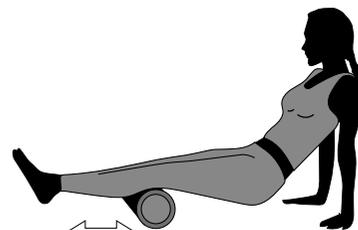
### REGIÃO INTERNA DA COXA

Coloque-se de barriga para baixo e apoie-se nos antebraços. Dobre uma perna na direção do ombro. Posicione o rolo de massagem por baixo da coxa. Deslize a região interna da coxa a partir do joelho até à pélvis e volte para trás.



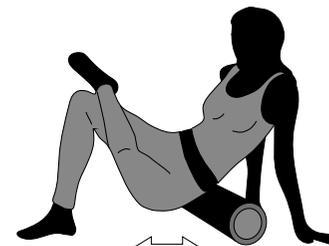
### GÊMEOS

Sente-se no chão e estique as pernas. Coloque o rolo de massagem por baixo do poplíteo. Os braços impelem o corpo para trás. Eleve as ancas do chão. Deslize a partir do poplíteo até ao tornozelo, para trás e para a frente. Nessa posição, mantenha o tronco direito, e as pernas fletidas.



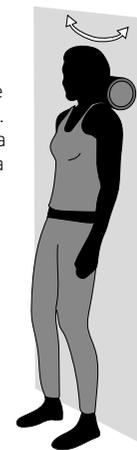
### ANCAS

Sente-se sobre o rolo de massagem e apoie os braços atrás das costas. Coloque o tornozelo esquerdo sobre a coxa direita. Transfira o seu peso para as mãos e deslize lentamente com um lado da sua anca sobre o rolo de massagem. Agora troque para o outro lado do corpo.



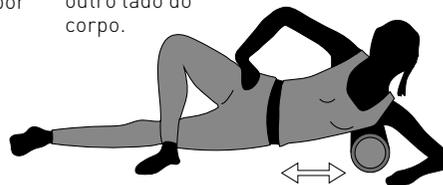
### NUCA

Encoste-se a uma parede vazia. Coloque o rolo de massagem horizontalmente entre a sua nuca e a parede. Rode a cabeça para a direita e para a esquerda, de forma a que a nuca seja alongada de forma suave.



### MÚSCULOS LATERAIS DA BARRIGA E OMBROS

Coloque-se sobre o lado esquerdo e estique a perna esquerda. Dobre a perna direita e coloque-a à frente do corpo. Apoie-se no braço esquerdo. Posicione a mão direita na coxa e coloque o rolo de massagem por baixo da axila.



### BRAÇO

Encoste-se de lado a uma parede vazia. Posicione o rolo de massagem entre a parede e o seu braço. Movimente-se, fazendo lentamente agachamentos e massajando o braço. Ao mudar o ângulo do seu corpo da parede, pode ser intensificada a dimensão do exercício.

