



# ROLKA DO MASAŻU

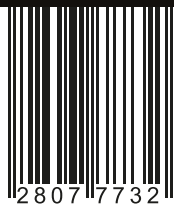
## MAŁA ROLKA – DUŻA SKUTECZNOŚĆ

Zachęcamy do poprawy elastyczności i siły mięśni niewielkim nakładem ćwiczeń.

- Do prostego i efektywnego masażu włókien mięśniowych
- Przyspiesza regenerację mięśni po wysiłku
- Poprawia przepływ krwi i zmniejsza napięcie
- Zestaw zawiera przykładowe ćwiczenia
- Średnica: 14 cm / Długość: 33 cm



**KOLOR:  
CZARNY**



2807 7732

Dystrybutor:  
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
D-40723 Hilden, NIEMCY

Nr art.: 7773  
FLX-MREV-01  
PO43001641  
04/01/2020



### SERWIS

☎ **00800 / 78747874**  
Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora

💻 **flexxtrade-pl@teknihall.com**

Nr art.: 7773

04/01/2020



# ROLKA DO MASAŻU

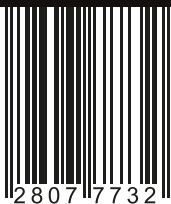
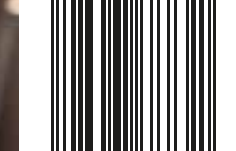
## MAŁA ROLKA – DUŻA SKUTECZNOŚĆ

Zachęcamy do poprawy elastyczności i siły mięśni niewielkim nakładem ćwiczeń.

- Do prostego i efektywnego masażu włókien mięśniowych
- Przyspiesza regenerację mięśni po wysiłku
- Poprawia przepływ krwi i zmniejsza napięcie
- Zestaw zawiera przykładowe ćwiczenia
- Średnica: 14 cm / Długość: 33 cm



KOLOR:  
ZIELONY



2807 7732

Dystrybutor:  
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
D-40723 Hilden, NIEMCY

Nr art.: 7773  
FLX-MREV-01  
PO43001641  
04/01/2020



### SERWIS

☎ 00800 / 78747874  
Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora

💻 [flexxtrade-pl@teknihall.com](mailto:flexxtrade-pl@teknihall.com)

Nr art.: 7773

04/01/2020

Zachęcamy do poprawy elastyczności i mocy mięśni niewielkim nakładem ćwiczeń. Rolka do masażu umożliwi Państwu osiągnięcie celów przy niewielkim, codziennym zaangażowaniu. 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 odbytym treningu. 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.

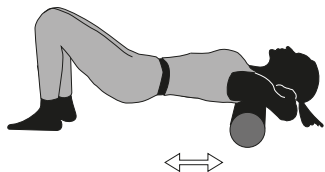
Struktura o dużych powierzchniach = łagodny masaż  
Struktura o małych garbach = intensywny masaż  
Dla wszystkich ćwiczeń obowiązują następujące zasady: 8–12 powtórzeń.

Należy przestrzegać:

Korzystanie z rolki do masażu odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność. Należy nosić lekką, sportową odzież. W razie wątpliwości i/lub odczuwania silniejszego bólu po samodzielnym masażu lub nawracających kontuzji należy skonsultować się z fizjoterapeutą, terapeutą manualnym, masażystą lub lekarzem specjalistą.

## Obszar pleców i barków

Położyć się plecami 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 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.



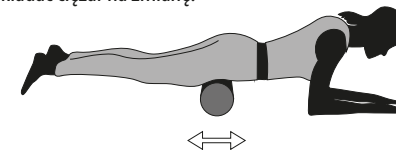
## Tylna partia mięśni uda

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



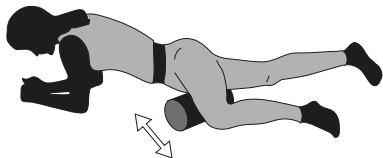
## Przednia partia mięśni uda

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. 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. Ułożyć lewą kostkę na prawym udzie. Przenieść ciężar ciała na ręce i wykonywać powoli masaż jednego pośladka za pomocą rolki. Następnie masować drugi pośladek w taki sam sposób.



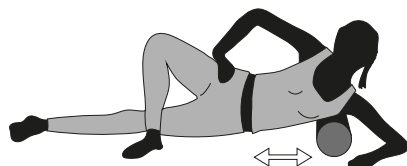
## Kark

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. Naprężyć brzuch i pośladki i poruszać się wolno od pachy po krawędź łuku żebrowego tam i z powrotem. Następnie masować drugi bok w taki sam sposób.



## 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.

