

Rollka do masażu umożliwia osiągnięcie celów przy niewielkim, codziennym treningu. Regeneruje mięśnie poprzez regularny i ukierunkowany trening.

Rollka do masażu to idealny trening na rozgrzewkę przed sportem lub pomoc w odprężeniu się po przeprowadzonym treningu. Zwiększa zdolność do regeneracji poprzez ucisk i własny masaż.

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.

Poprzez usunięcie rdzenia rollki do masażu, można zwiększyć nacisk na mięśnie lub osłabić.

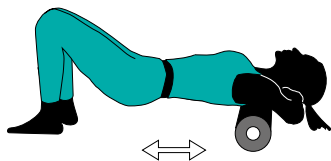
Z rdzeniem = wyższe ciśnienie
Bez rdzenia = niższe ciśnienie
Dla wszystkich ćwiczeń obowiązuje: 8-12 powtórzeń.

Należy przestrzegać:

Korzystanie z rollki 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 obrazach ciała należy skonsultować się z fizjoterapeutą, terapeutą manualnym, masażystą lub lekarzem specjalistą.

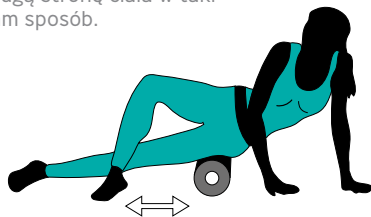
OBSZAR PLECÓW I BARKÓW

Położyć się plecami na rolce. Zapleść dłonie za głowę. Napiąć muskulaturę brzucha i masować plecy za pomocą rollki. Rozpocząć masaż rollkowy od kości ogonowej do obszaru barkowego. Stopy powinny być przy tym uniesione.



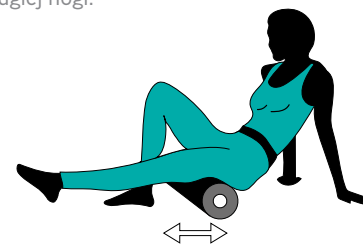
ZEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA

Należy położyć się na lewej stronie ciała, rollkę 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 do kolan i z powrotem. Następnie masować drugą stronę ciała w taki sam sposób.



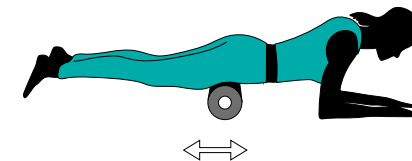
TYLNA PARTIA MIĘŚNI UDA

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.



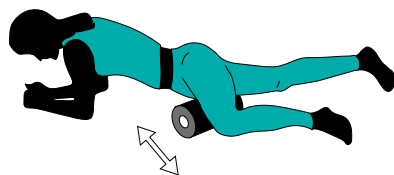
PRZEDNIA PARTIA MIĘŚNI UDA

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



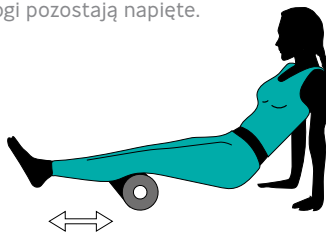
WEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA

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



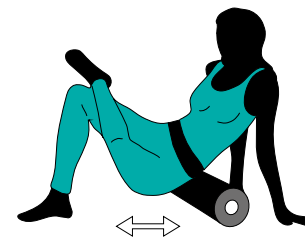
ŁYDKI

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



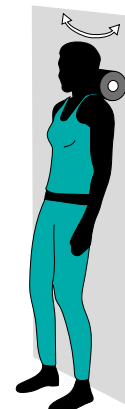
POŚLADKI

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



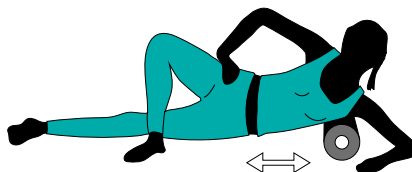
KARK

Należy stanąć przed pustą ścianą. Ułożyć rollkę 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 zgiąć i postawić przed ciałem. Należy podeprzeć się na lewym ramieniu. Położyć prawą rękę na biodro i położyć rollkę 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. Rollkę do masażu umieścić pomiędzy ścianą a ramieniem. Lekkie przysiady powodują masaż przedramienia. Zmiana kąta pomiędzy ciałem a ścianą pozwala na intensyfikację ćwiczenia.

