

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

Rolka 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.

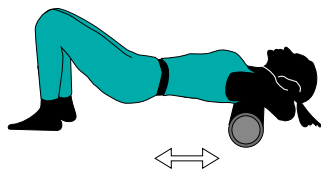
Regulacja intensywności masażu odbywa się za pośrednictwem ciężaru ciała. Największy nacisk uzyskuje się podczas siedzenia i leżenia. Podparcie ciała nieobciążonym ramieniem lub nogą pozwala na intensyfikację lub redukcję intensywności.

Zamierzone użycie różnych struktur powierzchni rolki do masażu pozwala na dostosowanie skutków masażu do oczekiwań. Struktura o dużych powierzchniach = łagodny masaż. Struktura o małych powierzchniach = 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 obrazach ciała należy skonsultować się z fizjoterapeutą, terapeutą manualnym, masażystą lub lekarzem specjalistą.

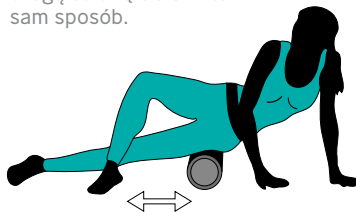
## OBSZAR PLECÓW I BARKÓW

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



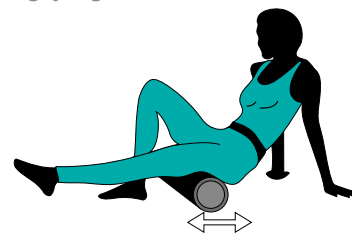
## ZEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA

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 do kolan i z powrotem. Następnie masować drugą stronę ciała w taki sam sposób.



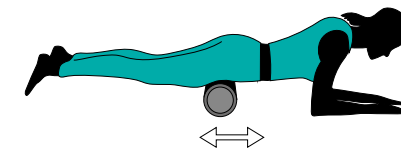
## TYLNA PARTIA MIĘŚNI UDA

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.



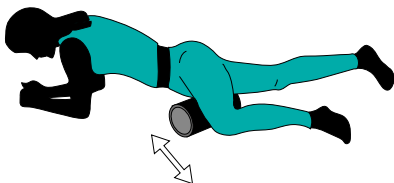
## PRZEDNIA PARTIA MIĘŚNI UDA

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 rolką od bioder do kolan, plecy powinny pozostać wyprostowane. W celu intensyfikacji należy przekładać ciężar na zmianę.



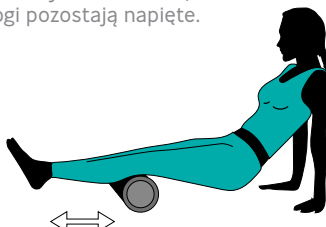
## WEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA

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



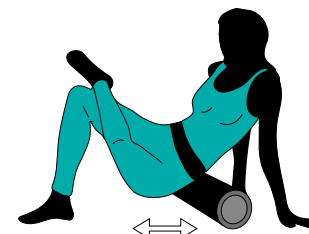
## ŁYDKI

Należy usiąść na podłodze i wyprostować nogi przed sobą. 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.



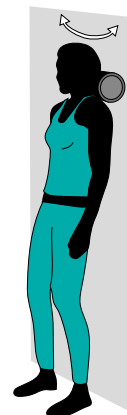
## POŚLADKI

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.



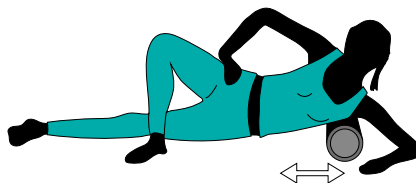
## KARK

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 zgiąć 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.

