

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.

Ao remover o núcleo do rolo de massagem, você pode aumentar a pressão sobre os músculos ou enfraquecer.

Com menos pressão = núcleo

Sem núcleo = pressão mais elevada

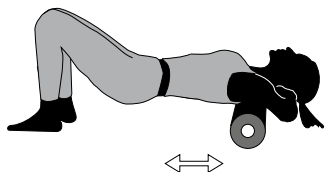
Para todos os exercícios se aplica: 8–12 reps.

Geralmente, pedimos que observe o seguinte:

A utilização do rolo de massagem é feita por sua conta e risco. É recomendável o uso de roupas leves e desportivas. Em caso de dúvida e/ou dores fortes após a automassagem ou caso tenha lesões recorrentes, recomendamos o aconselhamento com fisioterapeutas, terapeutas manuais, massagista ou médico especializado..

## Costas e zona do ombro

Deite-se de costas sobre o rolo de massagem. 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.



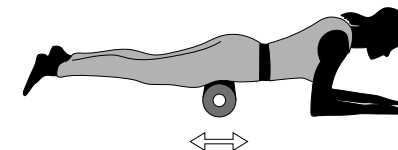
## Região posterior da coxa

Sente-se sobre o rolo. Incline o tronco ligeiramente para trás e apoie-se com as mãos. Dobre a sua perna direita. Mova-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.



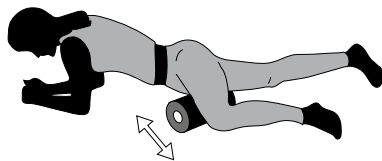
## Região anterior da coxa

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.



## Gémeos

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

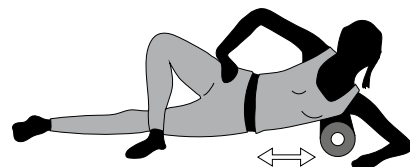
Encoste-se a uma parede vazia. Coloque o rolo de massagem horizontalmente entre a sua nuca e a parede. Rode a cabeça para a direita e para a esquerda, de forma a que a nuca seja alongada de forma suave.



## 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.

Mantenha a barriga e os glúteos contraídos e movimente-se lentamente, a partir da axila até à zona limite das costelas, para baixo e para cima. Depois troque para o outro lado do corpo.



## 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.

