

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.

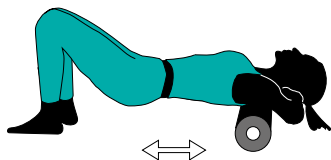
Z rdzeniem = wyższe ciśnienie  
Bez rdzenia = niższe ciśnienie  
Dla wszystkich ćwiczeń obowiązuje: 8-12 powtórzeń.

**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.

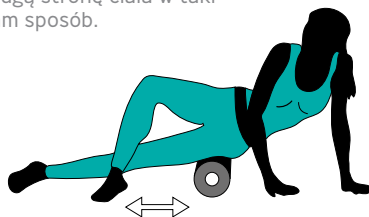
**OBSZAR PLECÓW I BARKÓW**

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.



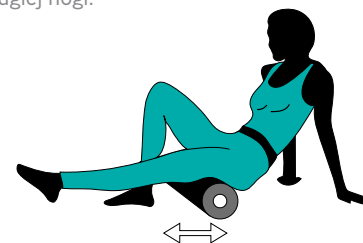
**ZEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA**

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.



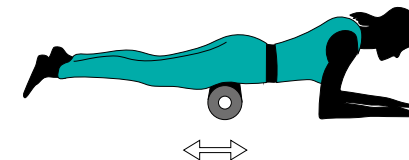
**TYLNA PARTIA MIĘŚNI UDA**

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.



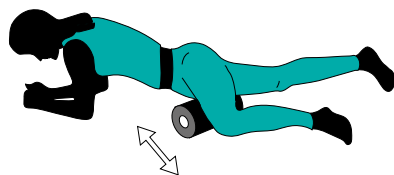
**PRZEDNIA PARTIA MIĘŚNI UDA**

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.



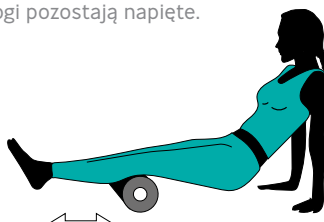
**WEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA**

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.



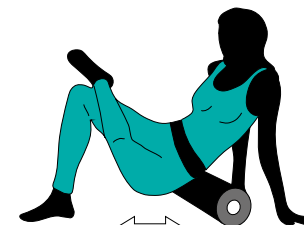
**ŁYDKI**

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.



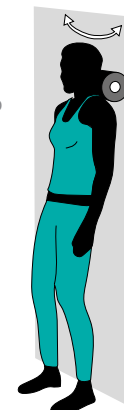
**POŚLADKI**

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.



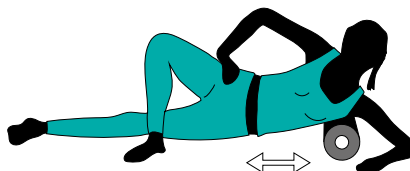
**KARK**

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.

