

ROLLER / WAŁEK DO MASAŻU

Przede wszystkim z rollerem (czyli wałkiem do ćwiczeń) ćwiczyć warto i to przynajmniej z kilku powodów:

- dla regeneracji mięśni
- aby zlikwidować napięcie w całym ciele
- by ułatwić sobie właściwy trening
- dla regeneracji po treningu (cool down)

Dzięki ćwiczeniom z rollerem ustabilizujesz i wzmocnisz swoją sylwetkę. Za ich sprawą Twoje mięśnie będą gotowe do wysiłku o większej intensywności. To pomoże Ci też w zdobyciu większej świadomości Twojego ciała.

Wskazówka: jeśli to Twój pierwszy raz z wałkiem – koniecznie zacznij od tego o miękkiej strukturze, dzięki czemu będzie Ci łatwiej utrzymać równowagę, a wraz z zdobytym doświadczeniem możesz już sięgać po wałki o większej twardości.

Przykładowe ćwiczenia:

→ masaż łydek

Usiądź na podłodze, wyprostuj nogi, wałek umieść pod łydką, podeprzyj się z tyłu na rękach. Pora na założenie nogi na nogę i roluj łydki po kolei. Dla większej intensywności – można masować obie nogi równocześnie.

→masaż mięśni grzbietu

Należy się na wałku położyć i ugiąć nogi w kolanach (lekko!) a następnie oprzeć stopy. Ręce najlepiej umieścić nad głową i rolować powolnymi ruchami mięśnie osadzone wzdłuż kręgosłupa. Koniecznie w trakcie rolowania miej napięte mięśnie brzucha i wyprostowany tułów.

→masaż mięśni kulszowo-goleniowych

Gdy usiądziesz na podłodze – umieść wałek pod udami, równocześnie podpierając się rękami z tyłu. Następnie należy przesunąć wałek – po pośladkach, aż do kolan i wrócić. To najlepszy sposób na wymasowanie mięśnia dwugłowego. **Pamiętaj, że kolan rolować nie można!**

