

Rolowanie –

jak we właściwy sposób
wykorzystać rolkę
do automasażu?

Wszelkie czynności związane z aktywnością fizyczną należy we właściwy sposób rozpocząć oraz zakończyć. Podstawową formą zakończenia zajęć lub treningu jest odpowiednie rozciągnięcie najbardziej zaangażowanych partii mięśniowych oraz uspokojenie organizmu. Aktywność fizyczna często niesie za sobą różnorodne przemiany zachodzące w obrębie mięśni i ścięgien. Idealnym profilaktycznym rozwiązaniem jest stosowanie automasażu. Obecnie najbardziej popularną formą tego staje się wykorzystanie specjalistycznej rolki.





ŁUKASZ RYDZIK / Instruktor kickboxingu,
osobisty doradca treningowy, instruktor narciarstwa

EWA SOBIŁO / Instruktor boksu, trener personalny,
studentka i absolwentka wydziału wychowania fizycznego
na Uniwersytecie Rzeszowskim

Z ARTYKUŁU DOWIESZ SIĘ:

- ◆ jaka jest funkcja rolowania,
- ◆ jak prawidłowo wykorzystać rolkę do automasażu,
- ◆ jakie rolki wykorzystywać do masażu.

Stosowanie rolki

Systematyczne rolowanie pozwala rozluźnić, ujędrnić oraz wzmocnić mięśnie. Wykorzystanie rolki w automasażu jest niezwykle proste. Należy jednak zapoznać się z instrukcją oraz podstawowymi zasadami stosowania.

- ◆ Należy pamiętać, aby nie stosować wałka w okolicach stawów, węzłów chłonnych, sutków, kości, oraz mocno unerwionych miejsc.
- ◆ Nie należy stosować automasażu w miejscach stłuczonych, w których występują siniaki, krwiaki oraz inne urazy.
- ◆ Rolki należy używać powoli oraz kontrolować całą fazę masażu.
- ◆ Czas rolowania jednej partii mięśniowej powinien trwać około 3 min.

Obecnie na rynku występują różnorodne rodzaje rolek oraz przyrządów do tego typu masażu. Różnica dotyczy przede wszystkim twardości oraz struktury zewnętrznej. W początkowych fazach stosowania zaleca się używanie miększych rolek z wypustkami. Stosowanie twardych wałków może powodować ból, który często zniechęca do kontynuowania masażu.



1 Przykładowa rolka do masażu z wypustkami



4 Rolowanie tylnych części uda



2 Przykładowa piłeczka do masażu



5 Rolowanie bocznej części uda



3 Przykładowy przyrząd do rolowania



6 Rolowanie przedniej części uda

Rolowanie mięśni nóg

Automasaż dolnych kończyn powinien przebiegać zarówno w mięśniach czworogłowych i dwugłowych uda, mięśniach pośladkowych, jak również mięśniach łydki oraz na podszwie. Całość rozpocząć możemy w dowolnej kolejności. Dogodną pozycją do masażu mięśni dwugłowych, pośladkowych oraz łydki jest siad prosty. Siedząc w odpowiedniej pozycji, wkładamy wałek pod jedną kończynę, przy podparciu się ramionami, należy przesuwać się w przód oraz tył w taki sposób, aby rolka ugniatała całą powierzchnię mięśniową. Należy pamiętać, aby nie stosować rolki pod kolanami. Przechodząc do masażu mięśni łydki, trzeba przesunąć wałek w miejsce mięśnia i kontynuować masowanie. W przypadku mięśni czworogłowych należy ustawić się

w pozycji leżenia przodem, ruchy rolki pozostają bez zmian. Ważne jest, aby nie kierować rolki w okolice kolana. Masaż uda przeprowadzać można również w pozycji podparcia bokiem, ustawiając rolkę na boku. Przechodząc do części podeszwowej, można zastosować mniejszą rolkę lub np. piłeczkę do golfa, na której opieramy podszwę.

Rolowanie mięśni pleców

Masaż pleców zaczynamy od pozycji leżenia tyłem, kładąc się na rolce z ugiętymi kolanami. W pierwszej fazie należy ustawić rolkę na grzbiecie. Następnie należy przesuwać się w przód oraz tył. Należy pamiętać, aby nie wjeżdżać rolką w okolice kręgow szyjnych. Jeśli chcemy uniknąć kontaktu



7 Rolowanie mięśni pośladkowych



8 Rolowanie łydki



9 Rolowanie górnej części pleców



10 Rolowanie dolnej części pleców

z kręgosłupem, całość rozkładamy na dwa pasma. Stosując masaż dolnej części pleców, skupiamy się wyłącznie na prostownikach i pamiętamy, aby nie ugniatać wystających kręgow.



11 Automasaż karku



12 Rolowanie mięśnia trójgłowego ramienia



13 Rolowanie mięśnia trójgłowego ramienia



14 Rolowanie mięśnia dwugłowego ramienia

Rolowanie karku

Polega ono na oparciu karku na rolce do automasażu, następnie w takiej pozycji należy lekko balansować karkiem na boki. Ważne jest, aby ruchy były wykonywane w sposób kontrolowany.

Rolowanie mięśni ramion

Masaż ramion przeprowadzić można zarówno w pozycji leżącej, jak i stojącej. Rolując mięśnie trójgłowe ramienia, należy położyć ramię częścią mięśniową na wałku. Masaż powinien odbywać się zarówno na wyprostowanym, jak i zgiętym ramieniu. Ruch rolki powinien przebiegać do łokcia. Przechodząc do mięśnia dwugłowego, trzeba przekręcić ramię w taki sposób, aby biceps opierał się na wałku. Masaż przeprowadzić można również na przedramionach, jednak należy pamiętać, aby nie rolować wewnętrznej części łokcia.



15 Rolowanie przedramienia

Podsumowanie

Rolowanie mięśni należy stosować zarówno w formie rozgrzewkowej, jak i w fazie końcowej treningu. W całym procesie automasażu niezmiernie ważna jest systematyka, która pozwala doprowadzić mięśnie oraz ścięgna do odpowiedniego stanu. W toku treningu należy pamiętać o precyzyjnym rolowaniu najbardziej zaangażowanych grup mięśniowych. ■