

PRZEWODNIK

OMSROLL
ORTO MED SPORT

Po co się rolować i dlaczego?

Napięte mięśnie mają swoje konsekwencje:

- zwiększone ryzyko kontuzji,
- brak prawidłowego zakresu ruchu,
- dolegliwości bólowe,
- słabsza i wolniejsza regeneracja.

Ich masaż po treningu poprawi elastyczność mięśni, przyspieszy wydalanie zbędnych produktów przemiany materii oraz zwiększy ich zdolność do pracy, dotleni.

Dla kogo jest rolowanie?

Dla osób trenujących, zawodowo i amatorsko, mających ciężką fizyczną pracę, ale i taką, gdzie przez dłuższy czas muszą utrzymywać jedną pozycję (pracownik biurowy, kierowca).

Dla każdej osoby potrzebującej rozluźnienia oraz regeneracji mięśni.

Przed rolowaniem należy wykluczyć przeciwwskazania.

Przeciwwskazania

- podwyższona temperatura ciała
- infekcje ogólne organizmu
- ostre stany zapalne (np. reumatoidalne zapalenie stawów)
- złamania
- nowotwory
- osteoporoza
- zaawansowane żylaki
- nadwrażliwość skóry
- zaawansowana cukrzyca

Rolowanie i rozciąganie

Są to dwie osobne czynności, obie potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie działają zamiennie, nie powinno się rolować zamiast rozciągania i odwrotnie.

Rozciąganie jest dynamiczne i statyczne.

Dynamiczne: - przed treningiem, w ramach rozgrzewki

- przygotowanie ciała do wysiłku

Statyczne: - osłabia maksymalną siłę mięśnia oraz utrudnia ich dynamiczną pracę stąd wykonuje się je po treningu (4-6h).

- zwiększa elastyczność mięśni

Jednostka treningowa regeneracyjna: rozgrzewka + rolowanie + rozciąganie

Wskazówki do rolowania

- roller płaski
- nie powinien wywoływać dużego bólu (5-6 na 10)
- siłę bodźca dawkować poprzez zmianę nacisku, pozycji oraz przyrządu
- nie rolować: dołu podkolanowego, brzucha, dołu pachowego, szyi, wystających elementów kostnych

Rolowanie przedtreningowe:

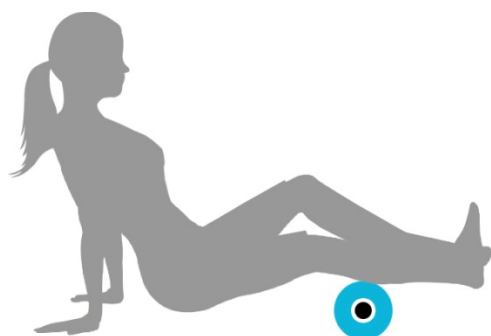
- szybkie, rozgrzewkowe
- 6-10 razy każdą partię mięśniową

Rolowanie potreningowe / regeneracyjne:

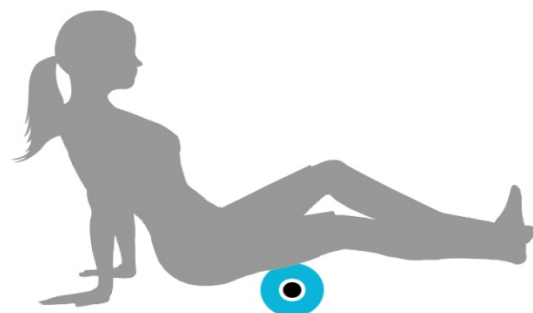
- powoli
- wszystkie partie ciała wyrolować dużą rolką, jeżeli gdzieś zostaną napięcia użyć przyrządu o mniejszej wielkości, piłką czy mini rollerem
- rolować ciało od dołu do góry, albo odwrotnie
- 10-15 razy każda partia mięśniowa



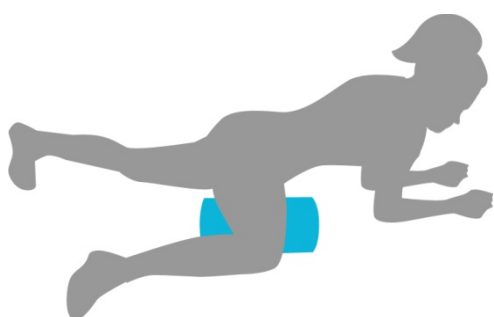
STOPA



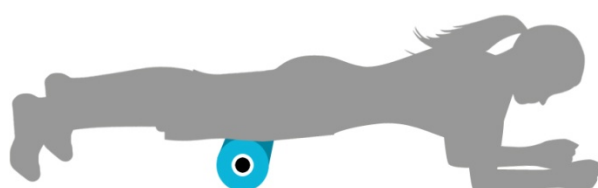
ŁYDKA



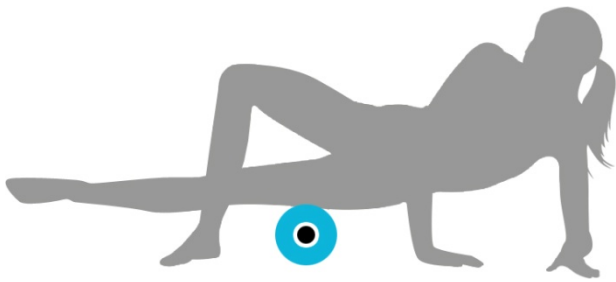
TYŁ UDA



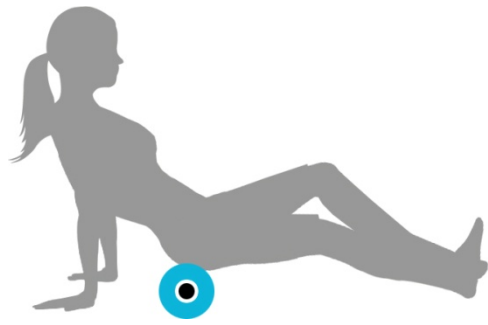
**STRONA WEWNĘTRZNA
UDA**



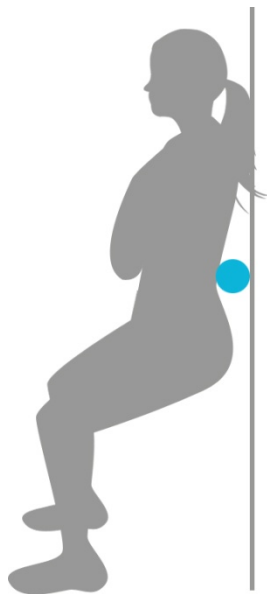
PRZÓD UDA



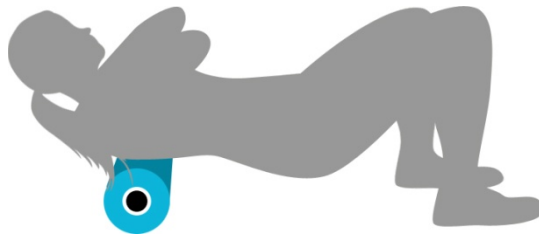
**STRONA ZEWNĘTRZNA
UDA**



POŚLADEK



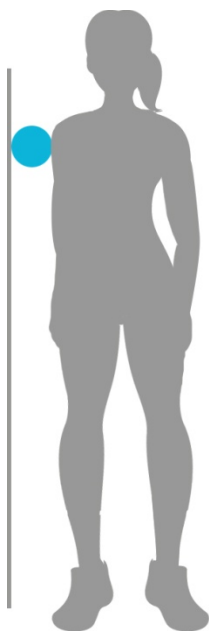
**ODCINEK LĘDŹWIOWY
KRĘGOSŁUPA**



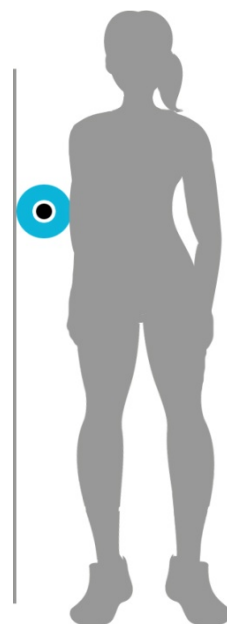
**ODCINEK PIERSIOWY
KRĘGOSŁUPA**



**MIĘŚIEN PIERSIOWY,
PRZÓD BARKU**



BOK BARKU



RAMIĘ