Zeszyt Ćwiczeń

03

Automasaż
Aleksandra Dobaj
Fizjoterapeutka w LaLoba Care&Activity

LaLoba Care&Activity

www.laloba.pl

Automasaż z Aleksandrą Dobaj, fizjoterapeutką LaLoba Care&Activity

AUTOMASAŻ jak sama nazwa wskazuje, to masaż wykonywany samemu sobie. Korzyści płynących z regularnego stosowania automasażu jest wiele, m.in.: zmniejsza on ryzyko kontuzji, redukuje zmęczenie i stres, poprawia mobilność, powoduje lepsze odżywienie i nawodnienie tkanek oraz likwiduje problemy bólowe. Poprzez automasaż usprawniamy również przepływ krwi żylnej i chłonki w naszym organizmie.

Ćwiczenia te pomogą Ci:

- uporać się z przykurczonymi i napiętymi mięśniami zarówno po treningu, jak i ciężkim dniu w pracy
- zmniejszyć ograniczenia zakresów ruchu czy stawów i tkanek miękkich
- pozbyć się bólu
- utrzymać ciało w wymarzonej kondycji

Do stosowania technik mobilizacyjnych przedstawionych poniżej będzie potrzebny DUOBALL (podwójna piłka do automasażu) oraz WAŁEK PIANKOWY (ROLLER). Postaraj się wygospodarować 10-15 min dziennie na pracę nad najbardziej bolesnymi dla Ciebie partiami ciała. Zacznij już od dziś! Do dzieła!

A jeśli chcesz zgłębić tajniki automasażu, nauczyć się świadomej i precyzyjnej pracy ze sprzętem służącym do rozluźniania i relaksacji, zapraszamy Cię na zajęcia Pilatesu i Zdrowego kręgosłupa z masażem powięzi.

Zarówno roller, jak i duoball możesz zakupić w naszym recepcyjnym sklepiku.

1. Mobilizacja tylnej części szyi

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach z ugiętymi nogami, ręce wzdłuż ciała, piłka DUOBALL umiejscowiona u podstawy czaszki, w łatwo wyczuwalnym niewielkim zagłębieniu.

Przebieg ruchu: Wykonuj delikatne ruchy piłką góra-dół. Jeśli natrafisz na obszar sztywnej tkanki, przytrzymaj przez kilka sekund do ustąpienia bólu.

NA CO DZIAŁA?

-bóle głowy związane z wysiłkiem lub napięciem mięśni

-mobilność szyi

-naciągnięcie bądź sztywność szyi

2. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach z ugiętymi nogami, ręce wzdłuż ciała, piłka DUOBALL umieszczona w dolnym odcinku pleców pomiędzy kręgami.

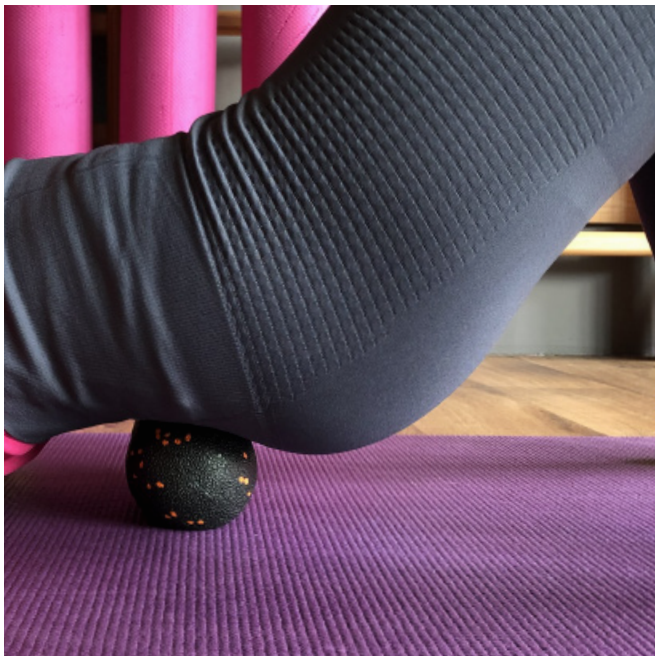
Przebieg ruchu: Przesuwaj się w dolnej części kręgosłupa w kierunku góra-dół, z czasem dociskając coraz bardziej piłkę i wchodząc głębiej w tkanki.

NA CO DZIAŁA?

-bóle i sztywność dolnego odcinka pleców

-sprawność odcinka lędźwiowego

-zdolność do rotacji ciała



3. Rozbijanie mięśni pośladkowych

Pozycja wyjściowa: Podpór tyłem na prostych rękach z nogami swobodnie ugiętymi, piłka DUOBALL podłożona pod jeden z pośladków.

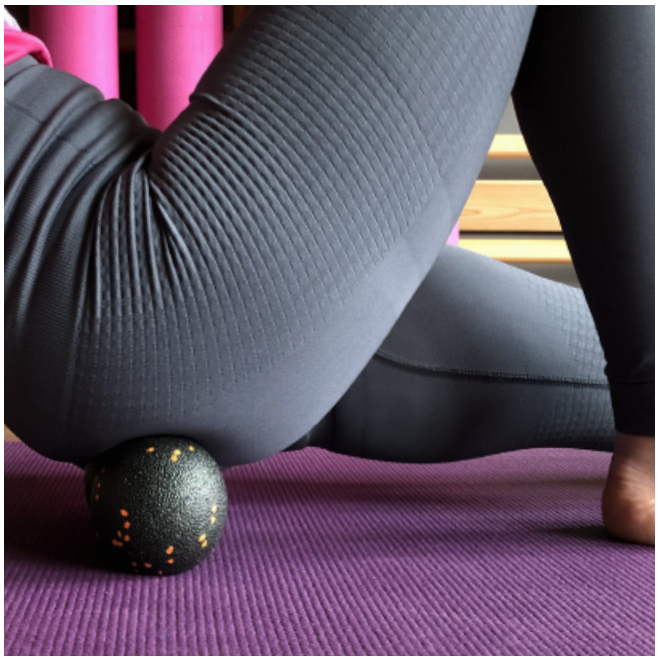
Przebieg ruchu: Znajdź najbardziej bolesny punkt i przytrzymaj ucisk na piłkę, aż do ustąpienia objawów bólowych. Wyszukaj kilka takich punktów, a następnie zmień stronę.

NA CO DZIAŁA?

-bóle bioder

-bóle dolnego odcinka pleców

-ograniczenia zakresu ruchu bioder



4. Rolowanie pasma biodrowo-piszczelowego

Pozycja wyjściowa: Deska bokiem z podparciem obiema dłońmi z przodu, wałek podłożony pod prostą nogę, druga noga przełożona nad masowaną i zgięta w kolanie.

Przebieg ruchu: Zacznij przesuwać się na wałku na całej długości pasma biodrowo-piszczelowego. Zatrzymaj się w najbardziej bolesnych punktach i rozmasuj. Następnie zmień stronę.

NA CO DZIAŁA?

-bóle kolan

-bóle bioder i dolnego odcinka pleców

-sztywność pasma biodrowo-piszczelowego

5. Rolowanie mięśnia brzuchatego łydki

Pozycja wyjściowa: Podpór tyłem na rękach z nogami prostymi, wałek umieszczony pod jedną łydką i ścięgnem Achillesa. Mobilizowana noga dociśnięta nogą wolną, biodra uniesione lekko do góry.

Przebieg ruchu: Zacznij przesuwać nogą po wałku, jednocześnie z czasem obracając ją na boki. Po rozluźnieniu jednej nogi zmień stronę.

NA CO DZIAŁA?

-bóle kolan i stawów skokowych

-sztywność łydek

-bóle ścięgna Achillesa

6. Rolowanie mięśni uda

Pozycja wyjściowa: Podpór na przedramionach, łokcie pod barkami, wałek umieszczony pod mięśniami czworogłowymi, stopy w górze.

Przebieg ruchu: Przesuwaj obie nogi na wałku po całej długości mięśnia w górę i dół. W miejscach większej sztywności przytrzymaj na kilka sekund.

NA CO DZIAŁA?

-bóle kolan i bioder

-bóle dolnego odcinka pleców

-praca kolan

570 577 677
laloba.pl
laloba.centrum
recepcja@laloba.pl
Kraków | Beskidzka 30C

LaLoba Care&Activity