

Samomasaža (»valjčkanja«)

Samomasaža je primerna pred in po treningu. S samomasažo vplivamo na zmanjševanje napetosti v mišicah in posledično na:

- čas regeneracije
- zmanjševanje bolečin v mišicah
- učinkovitost gibanja

Ogrevanje

Samomasaža je odlično orodje, ki ga lahko uporabimo na začetku ogrevanja. Povečuje mobilnost brez da bi pri tem negativno vplivala na mišično delovanje. Pri tem moramo biti pozorni, da z masiranjem ne pretiravamo, posledično lahko pride do prevelikega sproščanja v mišicah.

- potrebujemo valjček
- celotna masaža traja največ 15min
- mišično skupino masiramo 2 x 30sek
- valjamo se počasi, iščemo bolečo točko, prisotna je lahko »prijetna« bolečina, ne pretiravajte s pritiskom

Masaža ritnih mišic

Med valjčkanjem ritnih mišic, se lahko pri iskanju boleče točke rahlo zvrnemo na bok (slika 1).

1.)



Masaža hrbta

Roke prekrižamo na prsnem košu (slika 2). Valjamo se čez cel hrbet, od ledvenega do prsnega dela. Med valjčkanjem se izmenično rahlo zasukamo na eno in drugo stran (slika 3).

2.)



3.)



Masaža upogibalk kolka

4.)



Masaža primikalk kolka

5.)



Masaža zunanjih stegenskih mišic

6.)



Masaža upogibalk kolena

7.)

