

Instruktaż ćwiczeń z rolerem

Jak wykonywać ćwiczenia?

Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu. Skoncentruj się i wykonuj je jak najstaranniej. Nie wstrzymuj powietrza. Pomocne w tym może okazać się głośne liczenie. Rozciągaj się zawsze stosownie do swoich możliwości. Wykonując ćwiczenia rozciągaj mięśnie jedynie do punktu napięcia – po jego osiągnięciu nieznacznie się odpręż. Podczas wykonywania ćwiczeń oddychaj swobodnie.

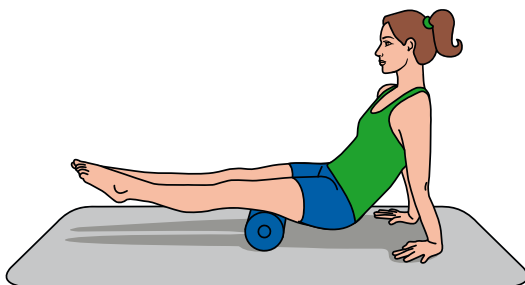
Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa:

Usiądź z wyprostowanymi nogami, wałek ułóż pod nogami w połowie długości uda, podeprzyj się, opierając ręce za sobą.

Ruch:

- unieś biodra w górę tak aby ciężar ciała rozkładał się pomiędzy Twoje dłonie i podpartą część ud. Wykonuj ruchy rolowania, przesuując ciało do przodu i tyłu na całej długości uda
- pamiętaj aby nie rolować okolicy bezpośrednio pod stawem kolanowym
- wykonuj ćwiczenie około 30 sekund, w razie potrzeby powtórz ćwiczenie 3-5 razy



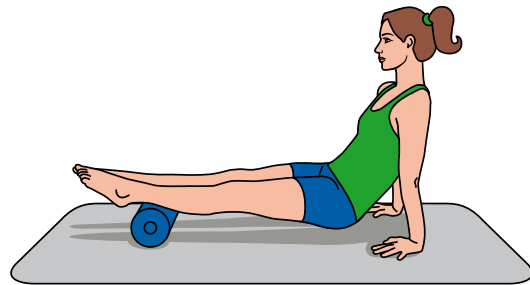
Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa:

Usiądź z wyprostowanymi nogami, wałek ułóż pod nogami w połowie długości łydek, podeprzyj się, opierając ręce za sobą.

Ruch:

- unieś biodra w górę tak aby ciężar ciała rozkładał się pomiędzy Twoje dłonie i podpartą część łydek. Wykonuj ruchy rolowania, przesuując ciało do przodu i tyłu na całej długości łydki.
- pamiętaj aby nie rolować okolicy bezpośrednio pod stawem kolanowym
- wykonuj ćwiczenie około 30 sekund, w razie potrzeby powtórz ćwiczenie 3-5 razy



Ćwiczenie 3

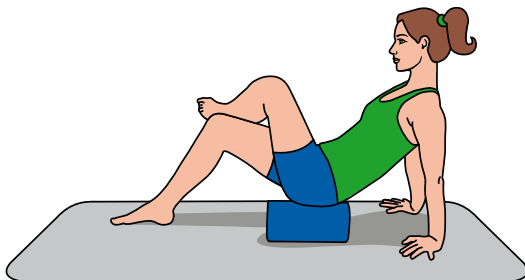
Pozycja wyjściowa:

Usiądź z ugiętymi nogami, ułóż lewą nogę (zewnątrzną częścią kostki) na prawym kolanie, wałek ułóż pod lewym pośladkiem, podeprzyj się, opierając ręce za sobą (rys. a).

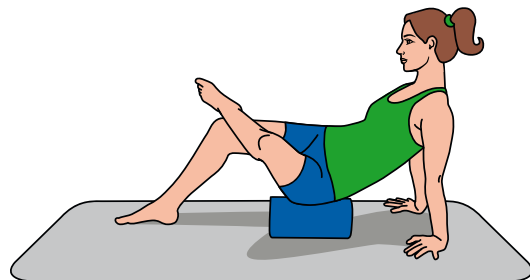
Ruch:

- unieś biodra w górę tak aby ciężar ciała rozkładał się pomiędzy Twoje dłonie, prawą stopę i podpartą część lewego pośladka. Wykonuj ruchy rolowania, przesuując ciało do boku w prawą stronę i z powrotem na całej długości pośladka (rys. b)
- wykonuj ćwiczenie około 30 sekund, w razie potrzeby powtórz ćwiczenie 3-5 razy. To samo wykonaj na drugą stronę

a)



b)



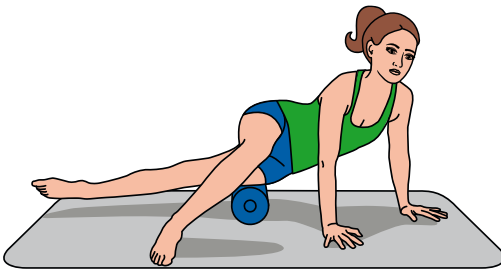
Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku, lewa noga wyprostowana w kolanie, prawa ugięta w kolanie i biodrze, a prawa stopa ustawiona z przodu na materacu na wysokość lewego kolana, wałek ułóż pod lewą nogą w połowie długości uda, podeprzyj się na wyprostowanych rękach.

Ruch:

- unieś biodra w górę tak aby ciężar ciała rozkładał się pomiędzy Twoje dłonie, prawą stopę i podpartą część lewego uda. Wykonuj ruchy rolowania, przesuając ciało do góry i dołu na całej długości uda
- pamiętaj aby nie rolować okolicy krętarza oraz bocznej strony stawu kolanowego
- wykonuj ćwiczenie około 30 sekund, w razie potrzeby powtórz ćwiczenie 3-5 razy. To samo wykonaj na drugą stronę



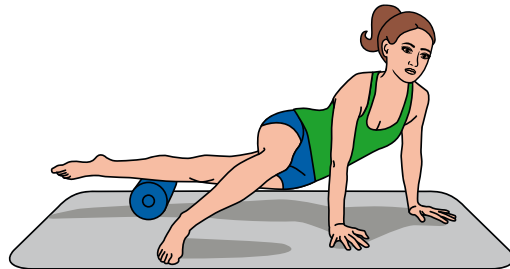
Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku, lewa noga wyprostowana w kolanie, prawa ugięta w kolanie i biodrze, a prawa stopa ustawiona z przodu na materacu na wysokość lewego kolana, wałek ułóż pod lewą nogą w połowie długości łydki, podeprzyj się na wyprostowanych rękach.

Ruch:

- unieś biodra w górę tak aby ciężar ciała rozkładał się pomiędzy Twoje dłonie, prawą stopę i podpartą część lewej łydki. Wykonuj ruchy rolowania, przesuując ciało do góry i dołu na całej długości łydki
- pamiętaj aby nie rolować okolicy bocznej strony stawu kolanowego i kostki
- wykonuj ćwiczenie około 30 sekund, w razie potrzeby powtórz ćwiczenie 3-5 razy, to samo wykonaj na drugą stronę



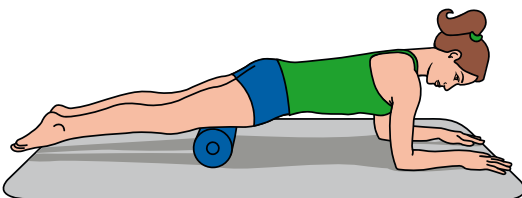
Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa:

Położ się na brzuchu, nogi wyprostowane, podeprzyj się na łokciach rozstawionych na szerokość tułowia, głowa stanowi przedłużenie tułowia, mięśnie brzucha lekko napięte, kręgosłup w pozycji neutralnej, wałek ułóż pod nogami w połowie długości uda.

Ruch:

- wykonuj ruchy rolowania, przesuując ciało do przodu i tyłu na całej długości uda
- ciężar ciała powinien rozkładać się pomiędzy Twoje łokcie i podpartą część ud
- wykonuj ćwiczenie około 30 sekund, w razie potrzeby powtórz ćwiczenie 3-5 razy



Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa:

Położ się na brzuchu, lewą nogę wyprostuj, prawą ugnij w kolanie i biodrze, podeprzyj się na łokciach rozstawionych na szerokość tułowia, głowa stanowi przedłużenie tułowia, mięśnie brzucha lekko napięte, kręgosłup w pozycji neutralnej, wałek ułóż pod prawą nogą w połowie długości uda.

Ruch:

- wykonuj ruchy rolowania, przesuując ciało do boku w prawą stronę i z powrotem na całej długości uda
- ciężar ciała powinien rozkładać się pomiędzy Twoje łokcie, lewą nogę i podpartą część prawego uda
- wykonuj ćwiczenie około 30 sekund, w razie potrzeby powtórz ćwiczenie 3-5 razy. To samo wykonaj na drugą stronę

