

Masážní válce neboli takzvané YOGA ROLLERY. Pro někoho novinka, ale na trhu se tyto válce objevují už dlouhou řádku let. Tyto válce mají mnoho výhod, a ne nadarmo je používá většina profesionálních, ale i amatérských sportovci. Válce lze ovšem použít i pro ne-sportovce a jejich využití je dobré pro tělo a zdraví člověka.

Na co je takový masážní válec vůbec dobrý?

Masážní pěnové válce jsou určeny pro tlakovou masáž těla. Jedná se hlavně o postiženou část těla, kterou je potřeba rozmasírovat v tomto případě rozjezdit válcem. [Masážní válce](#) Vám zajistí již po pár přejezdech po válci lepší prokrvení svalstva, uvolnění daného svalu, a hlavně Vám zajistí rychlejší regeneraci svalů. Vaše výkony i Váš pohyb po používání válce bude rozhodně o několik procent lepší.

Jak si vybrat správný válec?

Při výběru válce je potřeba dbát na 3 zásadní kroky.

- Velikost
- Struktura
- Tvrdost

1. Velikost válce – Každý válec má jinou velikost, a proto je důležité si vybrat, jak chcete válec dlouhý a o jakém průměru. Existují válce od 15 cm až po 77 cm. Standardní velikost válce se pohybuje mezi 30–33 cm. Pokud byste hledali válec na pilátes, doporučuje se délka 90–100 cm. Běžný průměr válce se používá 15 cm. Nejmenší válečky mají průměr 5 cm.

2. Struktura válce – Struktura je pro válec velice důležitá. Hladká, jemně hrboilatá, s většími výstupky či masážní válec se strukturou bodlin. Zde je potřeba si uvědomit, že čím hrboilatější struktura tím více to danou partii bude ze začátku bolet. Proto je dobré pro začátečníky a lidi cítící větší bolest začít na válci hladkém či jemně hrboilatém a poté až přejít na bodliny.

Zdravotní výhody masážních válců

Napsal uživatel Michal Palán

Pátek, 06 Listopad 2020 11:39 - Aktualizováno Pondělí, 09 Listopad 2020 06:29

3. Tvrdost válce – V neposlední řadě je důležité vybrat si správnou [tvrdost masážního válce](#) . Válce se dělají v tvrdosti měkké, středně tvrdé a nejtvrdší. I zde volte s rozumem a podle Vaší potřeby.



Jak cvičit s masážním válcem

Při cvičení s válcem je potřeba dodržovat pár základních pravidel, aby byla masáž co nejkvalitnější a nejúčinnější.

1. Rolujeme válcem velmi pomalu a pohyb na válci kontrolujeme
2. Dodržujeme pravidelné dýchání
3. Snažíme se zatuhlé místo pomalým pohybem rozjezdit
4. Pokud místo extrémně bolí, vyvarujeme se mu a je potřeba vyhledat odborník
5. Soustředíte se na místo, které chcete uvolnit

Cvičení na krk

Lehneme si na záda a položíme si krk na válec. Ruce dáme dlaněmi k zemi podél těla. Ohneme

Zdravotní výhody masážních válců

Napsal uživatel Michal Palán

Pátek, 06 Listopad 2020 11:39 - Aktualizováno Pondělí, 09 Listopad 2020 06:29

kolena a chodidla necháme na zemi. Poté začneme krkem pomalým pohybem převalovat krk z jedné strany na druhou.



Cvičení na záda

Lehneme si zády na válec tak že se ohneme v kolenou a chodidla necháme přilepené k zemi. Válec si umístíme tam, kde nás trápí postižené místo (pod lopatky, k bedrům atd.). Ruce si dáme křížem přes prsa.

Teď začneme opět pomalým pohybem rolovat. Je potřeba aby pohyb byl kontrolovaný a nemusíte do válce moc tlačit. Váhu můžete přenášet z jedné strany na druhou. Pokud Vás bude v zádech extrémně píchat či bolet okamžitě s rolováním přestaňte a vyhledejte odborníka.

Masážní válce české značky Lifefit vhodné na cvičení i rehabilitace najdete na stránkách [Rulyt.cz](#)

Válce jsou v různých velikostech s masážními výstupky a protiskluzovou úpravou.