



# Masaż po treningu

Zajęcia sportowe



# Witamy na zajęciach sportowych!

Czgo się dziś dowiemy?



Na dzisiejszych zajęciach poruszymy temat regeneracji naszego ciała po treningu. Każda aktywność fizyczna jest mniejszym lub większym obciążeniem dla organizmu. Po treningu należy więc zadbać o właściwą regenerację całego ciała. Dla zbolałych mięśni ukojeniem może być masaż.



# Jakie są korzyści masażu sportowego?

Do głównych, pozytywnych efektów masażu najczęściej zalicza się rozluźnienie tkanek miękkich, takich jak: mięśnie, przyczepy i więzadła. Masaż wskazany jest zarówno przed treningiem, jak i po wysiłku. Przed zawodami traktowany jest jako forma przygotowania, dzięki niemu poprawia się ukrwienie, utlenienie i odżywienie poszczególnych elementów układu ruchu, a to sprawia że zwiększają się możliwości organizmu. Po treningu masaż sportowy stosowany jest, żeby zregenerować siły, zrelaksować ciało, dać odpocząć mięśniom, a poza tym zwiększyć przepływ krwi w organizmie, zmniejszając jednocześnie napięcie tkanek.





# Akcesoria do masażu

## Derma roller

Masażer wieloigłowy do ciała łączy w sobie wygodę ze skutecznością działania. Jego uchwyt pozwala bez problemu wykonać masaż każdej części ciała. Roller jest prostym i naturalnym sposobem na wykonanie masażu w domu. Masażer ten poprawia krążenie krwi i rozluźnia zmęczone mięśnie. Roller idealnie przeznaczony jest do masażu: twarzy, karku, klatki piersiowej, rąk, talii oraz nóg.

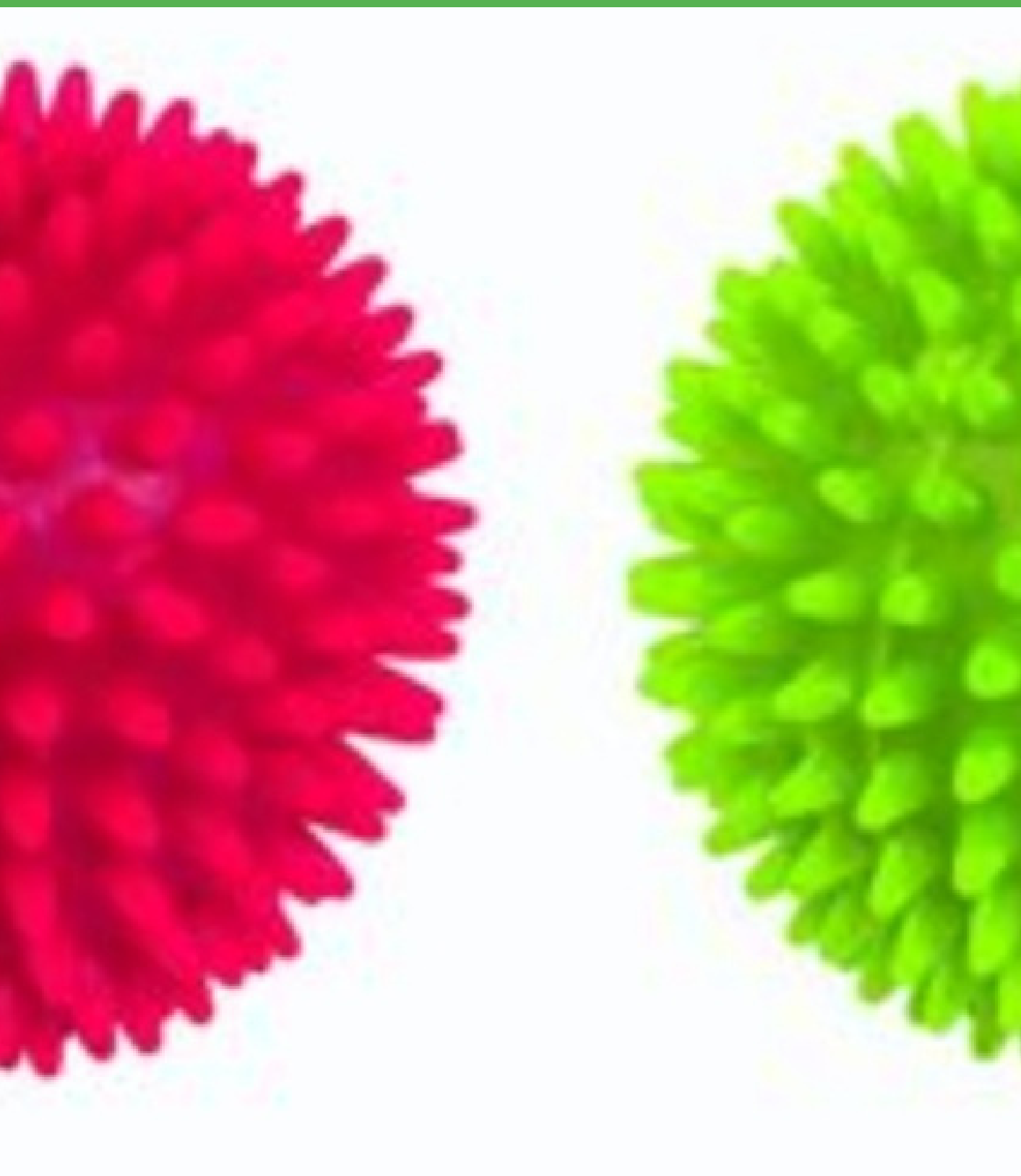


# Akcesoria do masażu

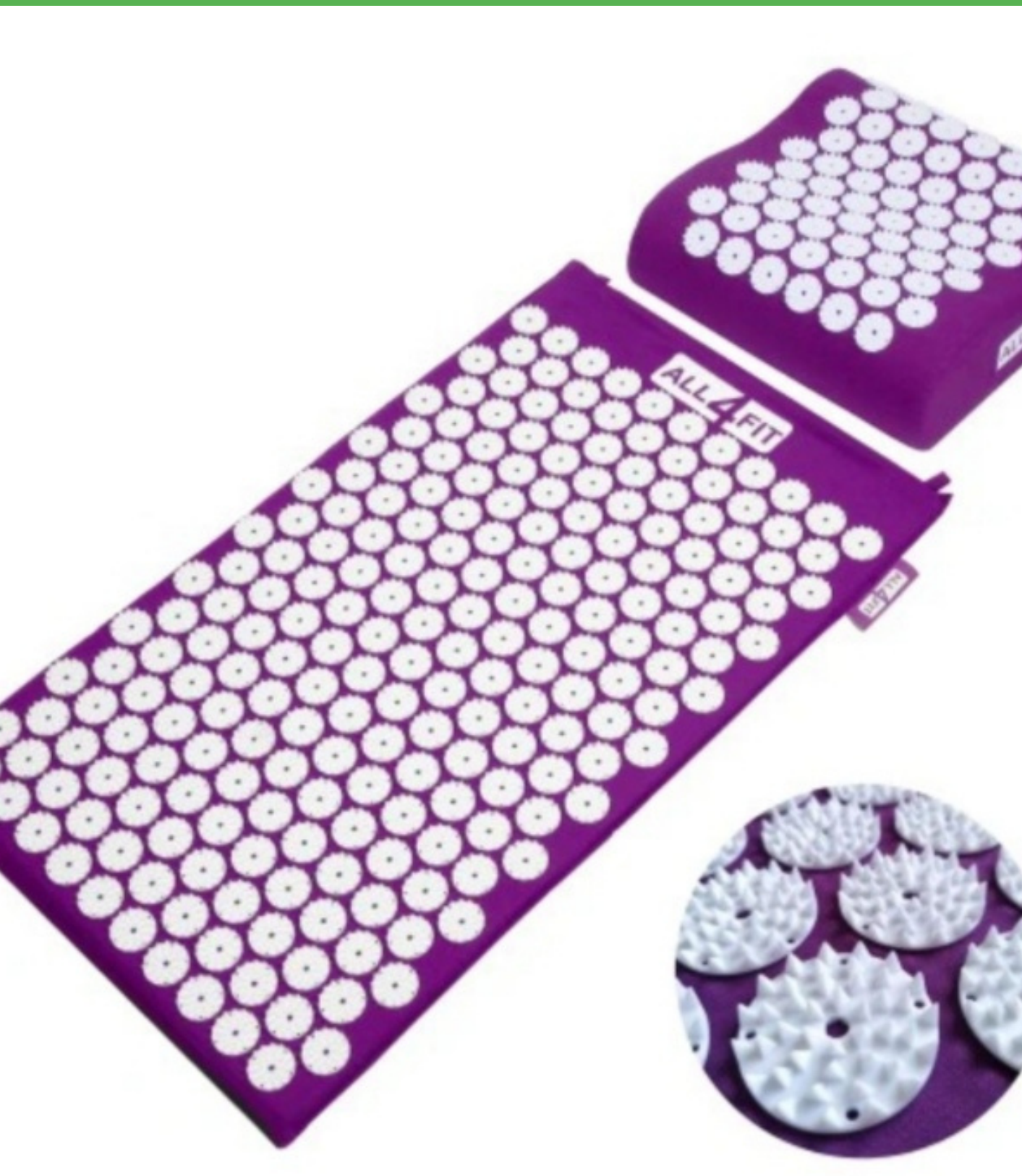
## Piłeczka z wypustkami

Piłeczki do masażu to znakomity sposób na pozbycie się bólu nadmiernie napiętych mięśni karku, pleców czy kończyn. Możemy z nich korzystać na kilka sposobów:

- 1) Sposób na rozluźnienie - przyłóż piłeczkę do bolesnego miejsca i naciśnij je do zmniejszenia odczucia bólu lub przez około 40s.
- 2) Głęboki automasaż wygląda trochę jak rolowanie na wałku – przyciśnij piłeczkę do masowanej okolicy i przesuwaj ją powoli wzdłuż nadmiernie napiętych mięśni, powtarzając czynność kilkakrotnie.







# Akcesoria do masażu

## Mata do masażu

Maty do masażu są nowym wynalazkiem bazującym na założeniach odległej Medycyny Wschodu. Zachowanie drożności naczyń wspomaga krążenie krwi, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Stymulowanie punktów na ciele za pomocą plastikowych kolców pobudza odporność i zmniejszając działanie czynników stresowych. Systematyczne masaże wpływają korzystnie na pracę układu krążenia, przewodu pokarmowego, jak i wydzielanie hormonów.



# Akcesoria do masażu

## Masażer elektryczny

Masażery elektryczne są znacznie droższe od manualnych, ale ich zaletą jest to, że wyręczają nas przy wykonywaniu ruchów masujących, a ponadto zapewniają poczucie intensywniejszego masażu, bardziej niż w przypadku urządzeń ręcznych.





# Najlepsze do masażu są jednak nasze dłonie!

Najtaniej i najszybciej można wykonać masaż naszymi dłońmi. Po skończonym treningu możemy wziąć ciepłą kąpiel a następnie rozmasować nasze bolące mięśnie. Do takiego masażu możemy użyć olejku lub balsamu aby dodatkowo nawilżyć naszą skórę.





# Dziękuję za uwagę.

Na następnych zajęciach sportowych dowiedziecie się w jaki sposób można samodzielnie wykonać przykładowy masaż swojego ciała po treningu. Będą to techniki samodzielnego rozluźniania mięśni, karku, przedramion, nóg i pleców. Każdy może je wykonać w domu i skutecznie rozluźnić ból mięśniowy.