

# FOAM ROLLING

1

## ROLOWANIE PRZEDNIEJ POWIERZCHNI UDA - MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO



**Pozycja wyjściowa:** leżenie przodem, wałek ustawiony na przedniej powierzchni uda.

**Ruch:** rolowanie mięśnia poniżej pachwiny i powyżej stawu kolanowego.

2

## ROLOWANIE TYLNEJ POWIERZCHNI UDA - MIĘŚNIA ZGINAJĄCYCH STAW KOLANOWY



**Pozycja wyjściowa:** leżenie przodem, wałek ustawiony na przedniej powierzchni uda.

**Ruch:** rolowanie mięśnia poniżej pachwiny i powyżej stawu kolanowego.

3

## ROLOWANIE BOCZNEJ POWIERZCHNI UDA - PASMO BIODROWO-PISZCZELOWE



**Pozycja wyjściowa:** leżenie bokiem, wałek ustawiony na bocznej powierzchni uda.

**Ruch:** rolowanie mięśnia poniżej krętarza kości udowej i powyżej stawu kolanowego (początkowo ruch ten bywa bolesny, w tym przypadku zalecamy użycie miękkiego wałka).

4

## ROLOWANIE PRZYŚRODKOWEJ POWIERZCHNI UDA – MIĘŚNI PRZYWODZICIELI

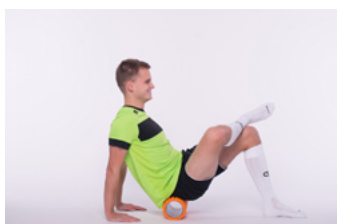


**Pozycja wyjściowa:** leżenie bokiem, wałek ustawiony na przyśrodkowej powierzchni uda.

**Ruch:** rolowane mięśni poniżej pachwiny i powyżej stawu kolanowego.

5

## ROLOWANIE POŚLADKA – MIĘŚNIA POŚLADKOWEGO WIELKIEGO I ŚREDNIEGO



**Pozycja wyjściowa:** jedna kończyna dolna zgięta w stawie biodrowym i kolanowym, pośladek oparty na wałku.

**Ruch:** rolowanie mięśnia w punkcie najbardziej bolesnym.

6

## ROLOWANIE PRZEDNIEJ POWIERZCHNI GOLENI – MIĘŚNIA PISZCZELOWEGO PRZEDNIEGO

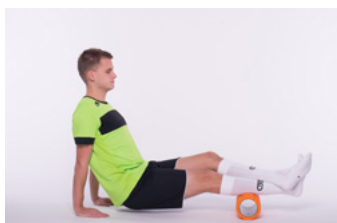


**Pozycja wyjściowa:** leżenie przodem, wałek ustawiony na przedniej powierzchni goleni.

**Ruch:** rolowanie mięśnia na odcinku ok. 1/3 górnej goleni.

7

## ROLOWANIE PRZEDNIEJ POWIERZCHNI GOLENI – MIĘŚNIA PISZCZELOWEGO PRZEDNIEGO



**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem, wałek ustawiony na tylnej powierzchni goleni.

**Ruch:** rolowanie mięśni poniżej stawu kolanowego na odcinku 1/2 górnej łydki.

8

## ROLOWANIE BOCZNEJ POWIERZCHNI GOLENI - MIĘŚNI STRZAŁKOWYCH



**Pozycja wyjściowa:** leżenie bokiem, wałek ustawiony na bocznej powierzchni goleni.  
**Ruch:** rolowanie mięśni na odcinku 1/3 górnej goleni.

9

## ROLOWANIE KRĘGOSŁUPA W ODCINKU PIERSIOWYM I LĘDŹWIOWYM - WAŁEK USTAWIONY POPRZECZNIE



**Pozycja wyjściowa:** jleżenie tyłem, wałek ustawiony poprzecznie w stosunku do osi kręgosłupa.  
**Ruch:** rolowanie mięśni w odcinku piersiowym i lędźwiowym kręgosłupa.

10

## ROLOWANIE KRĘGOSŁUPA W ODCINKU PIERSIOWYM I LĘDŹWIOWYM - WAŁEK USTAWIONY PODŁUŻNIE



**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem, wałek ustawiony podłużnie w stosunku do osi kręgosłupa.  
**Ruch:** rolowanie mięśni przykręgosłupowych.

11

## ROLOWANIE PODESZWY STOPY - ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO



**Pozycja wyjściowa:** stopa lub obydwie stopy częścią podszwową ustawione na wałku lub piłce tenisowej.  
**Ruch:** rolowanie podszwy stopy.

