

**ODN**  
S Ł U P S K



JEDNOSTKA  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
POMORSKIEGO

**ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY**

**SIEĆ WSPÓŁPRACY NAUCZYCIELI WF**

**WYKORZYSTANIE NOWOCZESNYCH METOD**

**TRENINGU NA LEKCJACH WF**

# **ROLOWANIE - AUTOMASAŻ MIĘŚNI, WYKONYWANY SAMODZIELNIE ZA POMOCĄ ODPOWIEDNIEJ ROLKI I CIĘŻARU TWOJEGO CIAŁA**



# KRÓTKA HISTORIA ROLOWANIA



To zdjęcie autor: Nieznany autor,  
licencja: CC BY-NC

**TWÓRCĄ ROLLERA JEST FIZYK MOSHE FELDENKRAIS.** POMYSŁ TEN POWSTAŁ JUŻ W LATACH 80TYCH, ZE WZGLĘDU, ŻE MOSHE ZAJMOWAŁ SIĘ SPORTAMI WALKI. PEWNEGO RAZU ZAUWAŻYŁ, ŻE TA METODA POZWOLIŁA MU ZMNIEJSZYĆ BÓL KOLANA. OSOBY ZWIĄZANE Z FELDENKRAISEM ZACZĘŁY TAKŻE STOSOWAĆ TĘ METODĘ, JEDNAK W ICH PRZYPADKU, PIANKOWY WAŁEK, SŁUŻYŁ DO ĆWICZEŃ NA RÓWNOWAGĘ I PODPARCIA DLA CIAŁA. W KOLEJNYCH LATACH, A DOKŁADNIEJ W **1987 ROKU SEAN GALLAGHER, KTÓRY BYŁ JEGO UCZNIEM, ZACZAŁ UŻYWAĆ TEJ METODY DO SAMODZIELNEGO MASAŻU.** WKRÓTCE SKONTAKTOWAŁ SIĘ ON Z BROADWAY'OWSKĄ GWIAZDĄ – JEROME'EM ROBBINS'EM I OPOWIEDZIAŁ MU O KORZYŚCIACH PŁYNAĄCYCH Z ROLOWANIA. ZASTOSOWAŁ ON WIĘC TĘ METODĘ U SWOICH TANCERZY, KTÓRZY WYPOWIADALI SIĘ O NIEJ POZYTYWNIIE. POSTANOWIONO WIĘC, ŻE PIANKOWE WAŁKI, STANĄ SIĘ NIEODZOWNYM ELEMENTEM TANCERZY Z BROADWAY'U.

**NAJWIĘKSZY JEDNAK PRZEŁOM NASTĄPIŁ W 2004 ROKU, ZA SPRAWĄ ARTYKUŁU NA PORTALU T-NATION. AUTORAMI BYLI ZNANI DO DZIŚ TRENERZY: ERIC CRESSEY ORAZ MIKE ROBERTSON. W 2008 ROKU MIKE ROBERTSON STWORZYŁ OBSZERNY INSTRUKTAŻ ANATOMICZNY, KTÓRY WRAZ Z OPISAMI POKAZUJE JAK SIĘ ROLOWAĆ.**

# CO TO JEST ROLOWANIE?

- **ROLOWANIE, TO METODA, KTÓRA MA NA CELU ROZLUŻNIENIE NASZEJ POWIĘZI, KTÓRA OTACZA NASZE MIĘŚNIE, KOŚCI ORAZ INNE. POPRZEZ RUCHY NA WAŁKU ROZBIJAMY NASZE MIĘŚNIE POWODUJĄC LEPSZE UKRWIENIE. NALEŻY DBAĆ O TO, ABY POWIĘŻ NIE BYŁA ZA BARDZO ROZLUŻNIONA ORAZ ZBYT NAPIĘTA. TRZEBA ODNALEŹĆ BALANS.**
- POPRZEZ ZBYT SPIĘTE MIĘŚNIE MOŻEMY MIEĆ DUŻO PROBLEMÓW. POJAWIAJĄ SIĘ PRZYKURCZE, A CO ZA TYM IDZIE – GORSZA RUCHOMOŚĆ. BÓL W JAKIEJS OKOLICY MOŻE BYĆ SPOWODOWANY WŁAŚNIE ZBYT MOCNO SPIĘTĄ POWIĘZIĄ. OGRANICZAMY PRZEZ TO NASZ ZAKRES RUCHU, CZYLI MOBILNOŚĆ. OSOBY, KTÓRE SIĘ NIE ROLUJĄ, ŁATWIEJ ULEGAJĄ KONTUZJOM ORAZ INNYM PROBLEMOM ZWIĄZANYM Z APARATEM RUCHU. CO WIĘCEJ, POWIĘŻ JEST TEŻ DROGĄ, KTÓRA JEST PRZEWODNIKIEM DLA UKŁADU NERWOWEGO. DODATKOWO ODGRYWA RÓWNIEŻ ROLĘ W PROCESACH PRZEMIANY MATERII, A WIĘC MA WPŁYW NA UKŁAD POKARMOWY.
- CAŁE NASZE CIAŁO TO JEDNOŚĆ. KIEDY BĘDZIE NAS BOLAŁA JEDNA RĘKA CZY NOGA- NASZ CAŁY ORGANIZM NIE BĘDZIE MÓGŁ PRACOWAĆ ODPOWIEDNIO.



# POWIĘŻ – CO TO JEST?

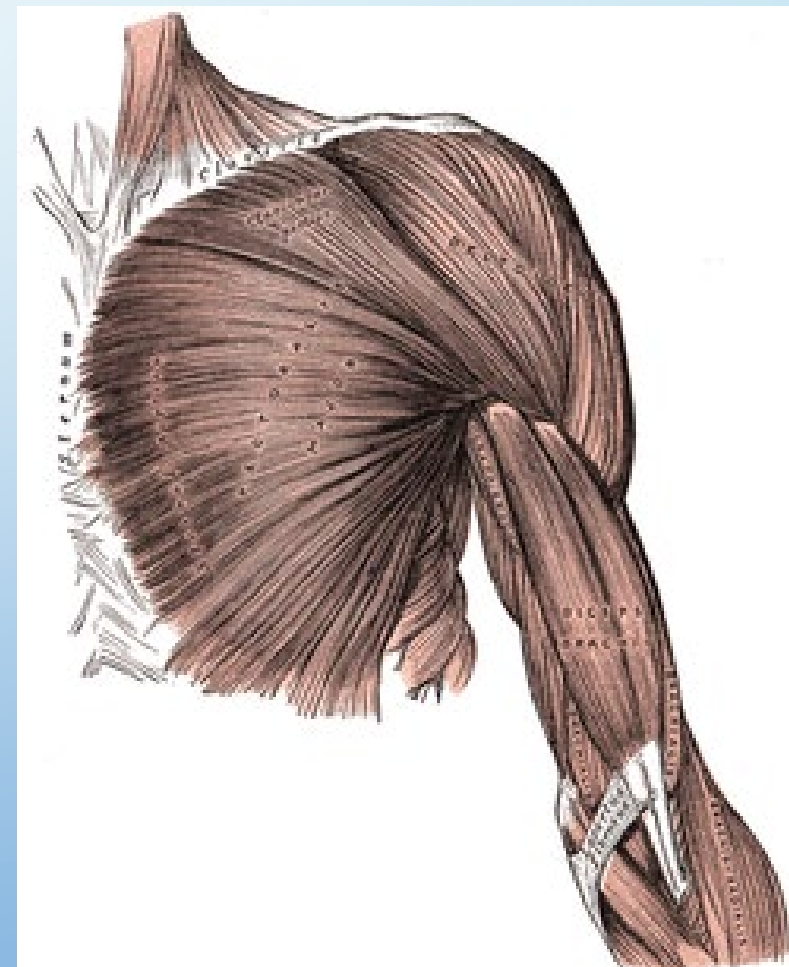
- **POWIĘŻ** TO BŁONA ZBUDOWANA Z TKANKI ŁĄCZNEJ WŁÓKNISTEJ ZBITEJ, KTÓREJ ZADANIEM JEST ZEWNĘTRZNA OSŁONA POSZCZEGÓLNYCH MIĘŚNI, GRUP MIĘŚNIOWYCH I CAŁEJ WARSTWY.

*DO OBRAZOWEGO WYJAŚNIENIA UŻYWA SIĘ METAFORY CIASNEGO POKROWCA, WYPEŁNIONEJ TORBY LUB SIECI, KTÓRE UTRZYMUJĄ „SPAKOWANE” ELEMENTY NA WŁAŚCIWYCH MIEJSCACH. TAK OTOCZONE SĄ ZARÓWNO POJEDYNCZE MIĘŚNIE, JAK I BARDZIEJ ROZBUDOWANE STRUKTURY. DZIĘKI POWIĘZIOM NASZE CIAŁO TWORZY ZBITĄ CAŁOŚĆ.*

- SYSTEM POWIĘZIOWY TWORZĄ RÓWNIEŻ TAKIE TKANKI, JAK TOREBKI STAWOWE, ŚCIĘGNA, ROZCIĘGNA I WIĘZADŁA. WAŻNYMI SKŁADNIKAMI POWIĘZI JEST WZMACNIAJĄCY JE KOLAGEN ORAZ WODA, ZAPEWNIAJĄCA PŁYNNY RUCH I BRAK TARCIA MIĘDZY TKANKAMI.

# WYRÓŻNIA SIĘ TRZY GRUPY POWIĘZI:

1. **POWIĘŹ NAMIĘSNA**, OTACZAJĄCA POSZCZEGÓLNE MIĘŚNIE ORAZ TWORZĄCA PRZEGRODY MIĘDZYMIĘŚNIOWE, POCHEWKI ŚCIĘGNISTE I ROZCIĘGNA;
2. **POWIĘŹ GŁĘBOKA**, O DWÓCH WARSTWACH – WEWNĘTRZNEJ, POŁĄCZONEJ Z INNYMI TKANKAMI (M.IN. MIĘŚNIAMI, KOŚĆMI), ORAZ POWIERZCHOWNEJ, OBEJMUJĄCEJ CAŁE CIAŁO;
3. **POWIĘŹ POWIERZCHOWNA**, ZNAJDUJĄCA SIĘ W WARSTWIE PODSKÓRNEJ I OBEJMUJĄCA CAŁE CIAŁO, ZAWIERAJĄCA NACZYNIA KRWIONOŚNE, LIMFATYCZNE ORAZ NERWY.



# FUNKCJE POWIĘZI

- POWIĘZI MAJĄ WIELE RÓŻNYCH FUNKCJI. PO PIERWSZE, O CZYM JUŻ WSPOMINALIŚMY, STANOWIĄ ONE SIATKĘ SCALAJĄCĄ CIAŁO – JEŚLI KRĘGOSŁUP CZĘSTO OKREŚLA SIĘ RUSZTOWANIEM, TO SYSTEM POWIĘZIOWY JEST JEGO DOPEŁNIENIEM.

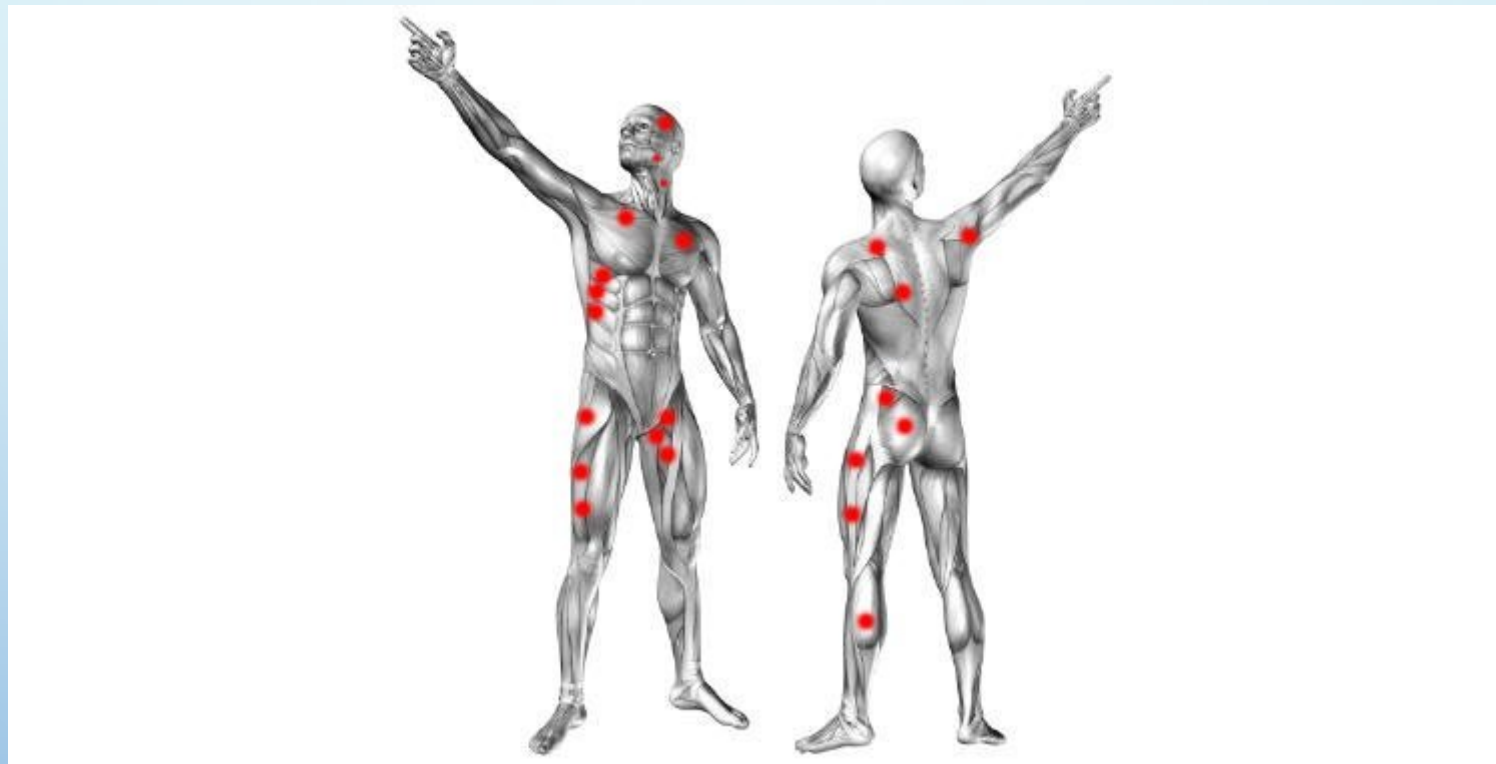
*MA ON RÓWNIEŻ SWÓJ UDZIAŁ PODCZAS WYKONYWANIA RUCHU – POZWALA BOWIEM NAPINAĆ JEDNE MIĘŚNIE I JEDNOCZEŚNIE ROZLUŻNIA TE PRZECIWSTRAWNE. CO WIĘCEJ, TO WSKUTEK REAKCJI POWIĘZI NA SIŁY ZARÓWNO ZEWNĘTRZNE, JAK I WEWNĘTRZNE, MOŻEMY REGULOWAĆ UŻYTĄ SIŁĘ ORAZ NAPIĘCIE MIĘŚNI. DODATKOWO, DZIĘKI WARSTWIE MAZI I SWOJEJ ELASTYCZNOŚCI, POWIĘŻ CHRONI TKANKI PRZED URAZAMI, AMORTYZUJĄC ORAZ PRZENOSZĄC CZĘŚĆ ENERGII MECHANICZNEJ NA INNE OBSZARY.*

- POWIĘZI MAJĄ JEDNAK TAKŻE INNE ZADANIA: SŁUŻĄ TRANSPORTOWI I KOMUNIKACJI. ZNAJDUJĄCE SIĘ W NICH NACZYNIA POZWALAJĄ NA PRZEPŁYW KRWI I LIMFY, A WRAZ Z NIMI WIELU NIEZBĘDNYCH DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA SKŁADNIKÓW. Z KOLEI NERWY TAM UMIESZCZONE SŁUŻĄ DO PRZEKAZYWANIA DOZNAŃ BÓLOWYCH I STANOWIĄ SYSTEM OSTRZEGANIA O BÓLU.





# JAK DBAĆ O POWIĘZI?



**CZĘSTO POLECANA FORMĄ AUTOTERAPII JEST ROLOWANIE Z UŻYCIEM DEDYKOWANYCH WAŁKÓW. TAKI AUTOMASAŻ MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWY ZMNIJSZA NAPIĘCIA, DEZAKTYWUJE PUNKTY SPUSTOWE I UELASTYCZNIA POWIĘŻ.**

# NA CZYM POLEGA ROLOWANIE ?

- ROLOWANIE POLEGA NA MASOWANIU MIĘŚNI SPECJALNIE DO TEGO PRZEZNACZONYM ROLLEREM. RUCH TEN MOŻNA PORÓWNAĆ Z ROZWAŁKOWYWANIEM CIASTA. TAK SAMO DZIEJE SIĘ, KIEDY CIĘŻAR CIAŁA KŁADZIEMY NA ROLLER I PRZESUWAMY SIĘ NA NIM DO GÓRY I DO DOŁU. SAM ROLLER NATOMIAST RÓWNIEŻ MOŻNA PRZYRÓWNAĆ DO WAŁKA OD CIASTA, TYLE ŻE ROLLER JEST OD NIEGO DUŻO GRUBSZY, WYKONANY JEST ZE SPECJALNEGO TWORZYWA SZTUCZNEGO I CZĘSTOKROĆ JEJ POWIERZCHNIA POKRYTA JEST DODATKOWYMI WYPUSTKAMI.

- ROLOWANIE TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA WALKĘ Z BÓLEM MIĘŚNI I ICH SZTYWNOŚCIĄ. ROLLER POPRZEZ MASAŻ MIĘŚNI ROZMASOWUJE TAKŻE POWIĘZI – CIENKIE OCHRONNE BŁONY, KTÓRE MOGĄ PRZYKLEJAĆ SIĘ DO MIĘŚNI. CZĘSTO DZIEJE SIĘ TAK, GDY NASZ TRENING JEST POWTARZALNY I OPIERA SIĘ NA TYCH SAMYCH RUCHACH, NP. CZĘSTA I DŁUGOTRWAŁA JAZDA NA ROWERZE LUB TRENING KULTURYSTYCZNY. WÓWCZAS ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI ZMNIEJSZA SIĘ, CO POWODUJE SŁABSZY DOSTĘP KRWI, TLENU I SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH DO MIĘŚNIA, A W NICH ZACZYNAJĄ ZALEGAĆ TOKSYCZNE PRODUKTY PRZEMIANY MATERII. W TEN SPOSÓB TWORZĄ SIĘ PUNKTY SPUSTOWE I POJAWIA SIĘ BÓL. I WŁAŚNIE PO TO JEST ROLOWANIE! MA ONO NA CELU PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI POWIĘZIOWO-MIĘŚNIOWEJ, UŚMIERZENIE BÓLU I ZWIĘKSZENIE OSIĄGNIĘĆ SPORTOWYCH.



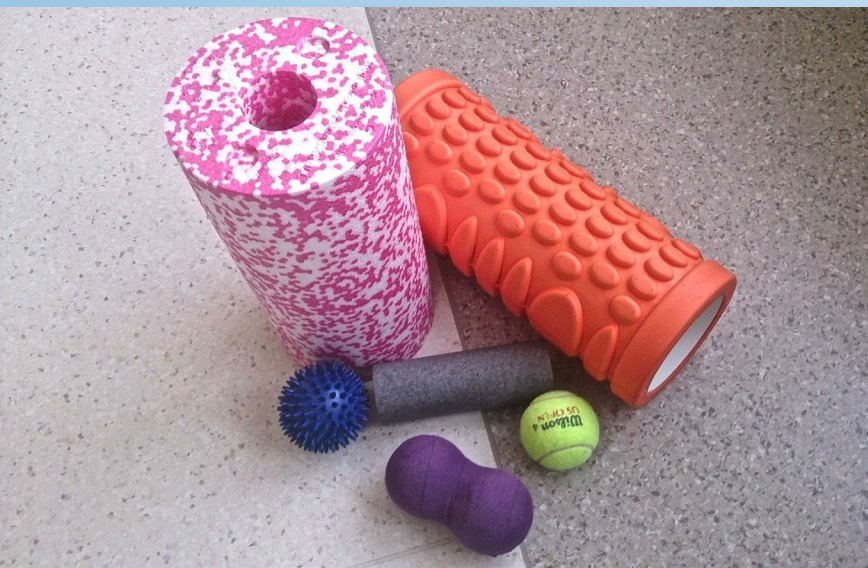
# JAK DŁUGO SIĘ ROLOWAĆ?

- CZAS TRWANIA ĆWICZENIA DLA JEDNEJ PARTII MIĘŚNI NIE POWINIEN PRZEKRACZAĆ 2/3 MINUT. ISTNIEJE COŚ TAKIEGO, JAK WSTĘPNE PRZEROLOWANIE (PRZED TRENINGIEM) ABY SPOWODOWAĆ WIĘKSZĄ MOBILNOŚĆ I STABILNOŚĆ ORAZ ROLOWANIE W OSOBNY DZIEŃ, NP. PÓŁ GODZINY, ABY WYMASOWAĆ I ROZLUŻNIĆ NASZE MIĘŚNIE. MOŻNA ROBIĆ TO NA PRZYKŁAD W DOMU OGLĄDAJĄC SERIAL, ALE SKUPIAJĄC SIĘ NA PRACY Z WAŁKIEM;
- ZALECA SIĘ OMIJANIE STREF PODKOLANOWYCH, KOŚCI I CZĘŚCI CIAŁA, GDZIE NERWY SĄ BLISKO SKÓRY, PONIEWAŻ MOŻNA JE W TEN SPOSÓB USZKODZIĆ. PRZECIWWSKAZANIEM DO ĆWICZEŃ Z WAŁKIEM SĄ KRWIAKI, SINIAKI, SKRĘCENIA, ŚWIEŻE URAZY, ITP. JEŻELI TRAFIA SIĘ NA PUNKTY SPUSTOWE – MIEJSCE ZWIĘKSZONEGO NAPIĘCIA STRUKTUR – TO NALEŻY WYTRZYMAĆ TEN BÓL, PONIEWAŻ NASZA POWIĘŻ W TYM MOMENCIE JEST SPIĘTA I MUSI MINAĆ CHWILA, ABY SIĘ ROZLUŻNIŁA;
- RÓWNIEŻ STANY EMOCJONALNE MAJĄ SWOJE ODBICIE W NASZEJ POWIĘZI. STRES NA PRZYKŁAD MOŻE POWODOWAĆ WIĘKSZE NAPIĘCIE TKANEK. IM DŁUŻEJ TAKI PROCES BĘDZIE LEKCEWAŻONY, TYM MOCNIEJ WSZYSTKO BĘDZIE POSPINANE W NASZYM CIELE.
- JEŻELI ROLLERY NIE POMAGAJĄ LUB KIEDY NIEKTÓRE MIĘŚNIE NIE SĄ W STANIE ODPOWIEDNIO SIĘ ROZLUŻNIĆ – MOŻNA ZAOPATRYĆ SIĘ W PIŁECZKI, KTÓRE SĄ MNIEJSZE I DOCIERAJĄ WSZĘDZIE. MOŻNA KUPIĆ SPECJALNE PIŁECZKI, ALE RÓWNIEŻ PIŁECZKA DO TENISA ŚWIETNIE SIĘ NADA.



# JAKI WAŁEK WYBRAĆ?

- ISTNIEJĄ TRZY TWARDOŚCI WAŁKÓW : MIĘKKIE, O ŚREDNIEJ TWARDOŚCI I TWARDE. MIĘKKIE SĄ DLA OSÓB, KTÓRE DOPIERO ZACZYNAJĄ SWOJĄ PRZYGODĘ Z ROLOWANIEM LUB WAŻĄ MAŁO KILOGRAMÓW .DRUGI TYP JEST POLECANY DLA OSÓB POCZĄTKUJĄCYCH O ŚREDNIEJ BUDOWIE CIAŁA LUB OSÓB, KTÓRE JUŻ ROLUJĄ SIĘ JAKIŚ CZAS. TWARDE WAŁKI, REKOMENDOWANE SĄ OSOBOM CIĘŻSZYM, BĄDŹ TYM KTÓRE SĄ JUŻ ZAAWANSOWANE I NIE ZNAJDUJĄ JUŻ PLUSÓW PODCZAS ROLOWANIA POPRZEDNIMI. UŻYWANE SĄ RÓWNIEŻ DO TERAPII LECZNICZEJ.



## 3 ZASADY ROLOWANIA

1. ZACZYNAMY AUTOMASAŻ BARDZO POWOLI
2. MAKSYMALNIE ROZLUŻNIAMY MIĘŚNIE
3. KONCENTRUJEMY SIĘ NA WŁASNYM CIELE, I SYGNAŁACH JAKIE NAM DAJE



# ROLOWANIE MIĘŚNI - JAKIE EFEKTY DAJE

- ODKLEJENIE POWIĘZI OD MIĘŚNI
- ZLIKWIDOWANIE BÓLÓW MIĘŚNIOWO-STAWOWE
- LEPSZA EFEKTYWNOŚĆ MIĘŚNI
- LEPSZE DOKRWIENIE MIĘŚNI
- ZNACZNE UJĘDRNIENIE SKÓRY
- ZMNIEJSZENIE CELLULITU
- PRZYSPIESZENIE REGENERACJI PO WYSIŁKU
- ZMNIEJSZENIE ILOŚCI KWASU MLEKOWEGO W MIĘŚNIACH, MNIEJSZE ZAKWASY
- ZWIĘKSZENIE ELASTYCZNOŚCI MIĘŚNI.



# ŹRÓDŁA:

1. [HTTPS://WFORMIE24.PORADNIKZDROWIE.PL/CWICZENIA/ABC-CWICZEN/ROLOWANIE-MIESNI-PO-CO-I-JAK-TO-ROBIC-AA-B7RJ-CXNZ-6JYA.HTML#ROLOWANIE-MIESNI-NA-CZYM-POLEGA](https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/rolowanie-miesni-po-co-i-jak-to-robic-aa-b7rj-cxnz-6jya.html#rolowanie-miesni-na-czym-polega) , DOSTĘP 17.03.2021;
2. [HTTPS://TESTOSTERONE.PL/WIEDZA/ROLOWANIE-MIESNI-CO-JAK-I-DLACZEGO/](https://testosterone.pl/wiedza/rolowanie-miesni-co-jak-i-dlaczego/) , DOSTĘP 17.03.2021;
3. [HTTPS://BLACKROLL.COM.PL/BLOG/PORADY/ROLOWANIE-O-CO-CHODZI](https://blackroll.com.pl/blog/porady/rolowanie-o-co-chodzi) , DOSTĘP 17.03.2021;
4. [HTTPS://TRENINGBIEGACZA.PL/ARTYKUL/ROLOWANIE-ROLOWANIU-NIEROWNE-CZYLI-TECHNIKI-DO-WYKORZYSTANIA-PODCZAS-AUTOMASAZU](https://treningbiegacza.pl/artykul/rolowanie-rolowaniu-nierowne-czyli-techniki-do-wykorzystania-podczas-automasazu) , DOSTĘP 17.03.2021;
5. [HTTPS://BIEGANIEUSKRZYDLA.PL/ROLOWANIE-MIESNI-CO-DAJE-JAK-SIE-ROLOWAC/](https://bieganieuskrzydla.pl/rolowanie-miesni-co-daje-jak-sie-rolowac/) , DOSTĘP 17.03.2021;
6. [HTTPS://WWW.DOZ.PL/CZYTELNIA/A14258-ROLOWANIE\\_\\_WSZYSTKO\\_CO\\_MUSISZ\\_WIEDZIEC](https://www.doz.pl/czytelnia/a14258-rolowanie__wszystko_co_musisz_wiedziec) , DOSTĘP 17.03.2021;
7. [HTTPS://WWW.DOZ.PL/CZYTELNIA/A15060-CZYM\\_SA\\_MIESNIOWOPOWIEZIOWE\\_PUNKTY\\_SPUSTOWE\\_PRZYCZYNY\\_POWSTAWANIA\\_OBJAWY\\_TERAPIA\\_PUNKTOW\\_SPUSTOWYCH;](https://www.doz.pl/czytelnia/a15060-czym_sa_miesniowopowieziowe_punkty_spuستowe_przyczyny_powstawania_objawy_terapia_punktow_spuستowych) DOSTĘP 17.03.2021;
8. [HTTPS://WWW.BARDOMED.PL/BLOG/PORADY-EKSPERTA/POWIEZ-CO-TO-JEST-JAKIE-PELNI-FUNKCJE-ZABURZENIA-POWIEZI-I-TERAPIE/](https://www.bardomed.pl/blog/porady-eksperta/powiez-co-to-jest-jakie-pelni-funkcje-zaburzenia-powiezi-i-terapii/) , DOSTĘP 17.03.2021;
9. ATLAS FUNKCJONALNY UKŁADU POWIĘZIOWEGO CZŁOWIEKA, AUTOR: CARLA STECCO, WYDAWNICTWO WSEIT, ROK: 2016