

Вам наверняка знакомо чувство «забитости» после тренировки. Чтобы этого избежать, используйте фоам-роллер. Среди плюсов: миофасциальное расслабление, улучшение мышечного баланса и гибкости, меньший риск получения травм. Как правильно им пользоваться, какие виды существуют и какой нужен вам — читайте в этом материале.



Георгий Малтабар - персональный тренер
Rocky Road Team

Роллер — отличная штука. Во-первых, он необходим людям с малоподвижным образом жизни, тем, у кого сидячая работа и нет физической нагрузки. Мышцы атрофируются, снижается жизненный тонус. Во-вторых, роллер важен для спортсменов. Он выступает как альтернатива массажу и растяжке. Важный момент: растягиваться спортсмену необходимо, иначе возникает риск получить травму или надорвать мышцу. Но после растяжки мышца теряет в силе, после раскатки на фоам-роллере — нет. Поэтому нежелательно растягиваться перед занятием спортом, где нужен резкий старт, взрывная сила. Многие тренеры отдают предпочтение роллеру, а не растяжке. Она, кстати, после работы с роллером улучшается.

Раскатайте мышцы на роллере до того, как начнёте выполнять упражнения. Так не будет перекосов в теле, которые можно наблюдать при выполнении различных упражнений. Например, из-за таких перекосов в мышечных тканях неравномерную нагрузку можно увидеть при подтягивании. Бывает, что одна мышца спазмирована, а другая растянута лучше. Фоам-роллер устанавливает баланс в мышечных тканях, если вы «раскатываетесь» до тренировки. Роллер отлично разогревает мышцы, а ещё у вас не будет болеть спина, когда вы качаете пресс.

Фоам-роллер желательно использовать после каждой тренировки. Даже если занимаетесь пару раз в неделю. Вы быстрее снимете мышечное напряжение и ослабите спазмы в миофасциальных триггерных точках (участок повышенной чувствительности).



Роллер, как правило, имеет большой диаметр. Начинайте раскатывание с крупных мышечных тканей: подколенных сухожилий, квадрицепсов, икр и спины. Прокатывайте каждую мышцу несколько раз. Старайтесь делать это в трёх плоскостях: акцентируйте прокатывание на середине мышцы, затем на её левой и правой части. Задержитесь в той точке, где сосредоточена боль.

— По ощущениям должно быть так — чем жёстче и больнее, тем лучше. Привыкание к роллеру происходит быстро — это нужно контролировать. Вы должны ощущать боль в процессе, а не просто лежать на поролоновом валике и думать, что работаете. Пассивной работы с роллером быть не должно.

Некоторые роллеры могут выглядеть «угрожающе»: с наличием шипов или неровной поверхностью. При выборе «валика» важен индивидуальный подход. Всё зависит от вашего «болевого порога». Если вы собираетесь приобрести роллер впервые, попробуйте начать с гладкого цилиндра. В любом случае в процессе работы вы будете находить особо болевые точки, для занятий с которыми потребуется время. Постепенно боль будет снижаться, а мышечный тонус повышаться.

— После работы с пеном-роллером все процессы происходят быстрее: проходит мышечная боль, наступает восстановление. Вы не чувствуете, что ваши ткани «забиты». Перед самостоятельной работой с пеном-роллером рекомендуется взять одно-два занятия у тренера. Профессионал даст комплекс на все группы мышц, и вы обезопасите себя от риска получить травму.

После регулярного использования стандартного цилиндра переходите к усложненным вариантам — занимайтесь по 5—7 минут. Увеличивайте время по мере привыкания и уменьшения боли в мышцах. Главное правило: процесс не должен быть совсем безболезненным. Даже если вы ежедневно занимаетесь спортом, при раскатывании вы ощутите болевые точки. Выбирайте роллер, отталкиваясь от этого.

Виды пеном-роллеров

Мягкий. Лучший вариант для начинающих пользователей. Модель подходит практически каждому, кто только привыкает к работе с роллерами.

Твёрдый. Роллер предназначен для спортсменов с более «тяжёлыми» мышцами, которые нуждаются в дополнительной работе. Он подойдёт вам, если боль в мышцах ощущается даже через 2-3 дня после тренировки. Такой роллер эффективен для снятия спазма в триггерных точках. Он выравнивает мышечную ткань и ослабляет напряжение.



Сеточный. Модель подходит только для опытных пользователей. При использовании структура в виде сетки нацелена на раскатывание узлов и устранение спазмов. Это способствует сильной боли в мышцах в процессе работы. При правильном использовании сеточного роллера боль будет уменьшаться после 30-минутного использования.

Роллер для глубоких тканей. Более профессиональная модель. Такой вариант используют здоровые спортсмены: материал более прочный, «выпуклости» позволяют прорабатывать триггерные точки и более глубокие мышечные слои. Такой ролик подходит после интенсивных тренировок. Временная и почти невыносимая боль стоит того облегчения, которое наступает после.

Виброролл. С помощью вибрации снижается боль при работе с мышечными блоками. Такой самомассаж способствует уменьшению боли и выполняет профилактику спортивных травм. Регулярная работа с вибророллом сохраняет гибкость мышц, стимулирует кровообращение и способствует удалению молочной кислоты из мышечных тканей. Работает от зарядного устройства.

ЧТО ТАКОЕ МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН

Александр Семёнов

мастер-тренер BLACKROLL

— По сути, прокатка мышц и фасций с помощью ролика представляет собой вид самомассажа. Кроме того, такие занятия увеличивают приток крови к мышцам, что ускоряет процесс восстановления.

Те, кто только начинают своё знакомство с массажными роллами, часто допускают две распространённые ошибки: раскатывают непосредственно болезненное место и делают это слишком быстро. Поэтому начинайте всегда с ног, заканчивайте шейей и ни в коем случае не торопитесь!

1. Голень

1. Сядьте на пол, одну ногу поставьте на пол, вторую положите на ролик.

2. Опираясь руками об пол, оторвите ягодицы и на весу начинайте аккуратно раскатывать ролик голенью. Голень не должна напрягаться, она должна быть расслаблена.

3. Если вы станете чуть-чуть поворачивать голень вправо и влево, то сможете раскатать большую площадь, а если захотите усилить нагрузку, то просто положите обе ноги на ролик, одну на другую.



2. Задняя поверхность бедра



1. Сядьте на пол, одну ногу поставьте на пол, под вторую (под бедро чуть выше подколенной чашечки) положите ролик.

2. Опираясь руками об пол, оторвите ягодицы и на весу начинайте аккуратно «раскатывать» бедро по направлению от колена к ягодицам.

3. Через 20 секунд постарайтесь вывернуть бедро наружу и внутрь, чтобы «прокатать» также его сбоку.

4. Дышите спокойно, грудь должна быть раскрыта.

5. Хотите усилить нагрузку — положите вторую ногу сверху.

3. Ягодицы



1. Сядьте на ролик, руки поставьте на пол за ним и обопритесь на них.

2. С минимальной амплитудой начните «кататься» на ролике ягодицами.

3. Через 20—30 секунд оторвите одну руку от пола и повернитесь набок — «прокатывайте» отдельно 20—30 секунд правую половину ягодиц, а затем левую.

4. Если вам нагрузка кажется недостаточной, положите голень одной ноги на колено другой и продолжайте прокатываться.

5. Чтобы ещё увеличить нагрузку, возьмите вместо ролика мячик — чем меньше то, на чём вы «прокатываетесь», тем прицельнее нагрузка.

4. Боковая поверхность бедра

1. Сядьте на пол, одну ногу поставьте на пол, под вторую (под бедро чуть выше подколенной чашечки) положите ролл.



2. Повернитесь на ту сторону, где вы хотите раскатать боковую поверхность бедра. Ногу, которая остаётся на полу, поставьте спереди.

3. Опираясь руками об пол, оторвите ягодицы и на весу начинайте аккуратно «раскатывать» боковую поверхность бедра по направлению от колена к ягодицам.

4. Поменяйте ноги через 20—30 секунд.

5. Передняя поверхность бедра



1. Встаньте в планку. Под переднюю поверхность бедра положите ролл и ложитесь на него, опираясь об пол руками.

2. Раскатывайте ролл под передней поверхностью бедра.

3. Если вам очень тяжело, раскатывайте только одну ногу вместо двух. Если вам легко — положите одну ногу на другую и скрестите их.

6. Внутренняя поверхность бедра



1. Встаньте в планку. Ролл положите под собой. Оставьте одну ногу на полу, а вторую внутренней поверхностью бедра положите на ролл.

2. Раскатывайте ролл, опираясь на предплечья.

3. Через 20—30 секунд поменяйте стороны.

7. Низ спины



1. Сядьте на ролл, ноги разведите на ширину таза.

2. Опираясь сзади на руки, потихоньку начните раскатывать ролл — от крестца и выше.

8. Верх спины



1. Сядьте на пол, ролл положите под центром спины и затем ложитесь на него.
2. Начинайте раскатываться на ролле — от середины спины к лопаткам и обратно. Грудь должна быть раскрыта, руки лежат на бёдрах.
3. Если вам несложно, продолжайте раскатываться до шеи, а руки вытяните над головой.

9. Шея



1. Ложитесь на спину. Ролл положите под шею.
2. Аккуратно поворачивайте голову вправо и влево, задерживаясь на одной стороне на восемь счётов.
3. Выполняйте упражнение одну минуту.