



SAMOMASAŽA LOPTICA MA

TEKST: IRENA SLOVAČEK FOTO: ELEMENT MEDIA BY IGOR Milićić MAKE UP: LUCIJA KRPAN

Danas smo sve više svjesniji svoga tijela pa je osim samog treninga nezaobilazan dio postala i masaža; i to ne bilo kakva, nego samomasaža. Ona se sve više primjenjuje kao praktična priprema za trening, ali i kao alat za opuštanje nakon treninga. Najčešća je metoda samomasaže ona pomoću rolera, ali ako je cilj

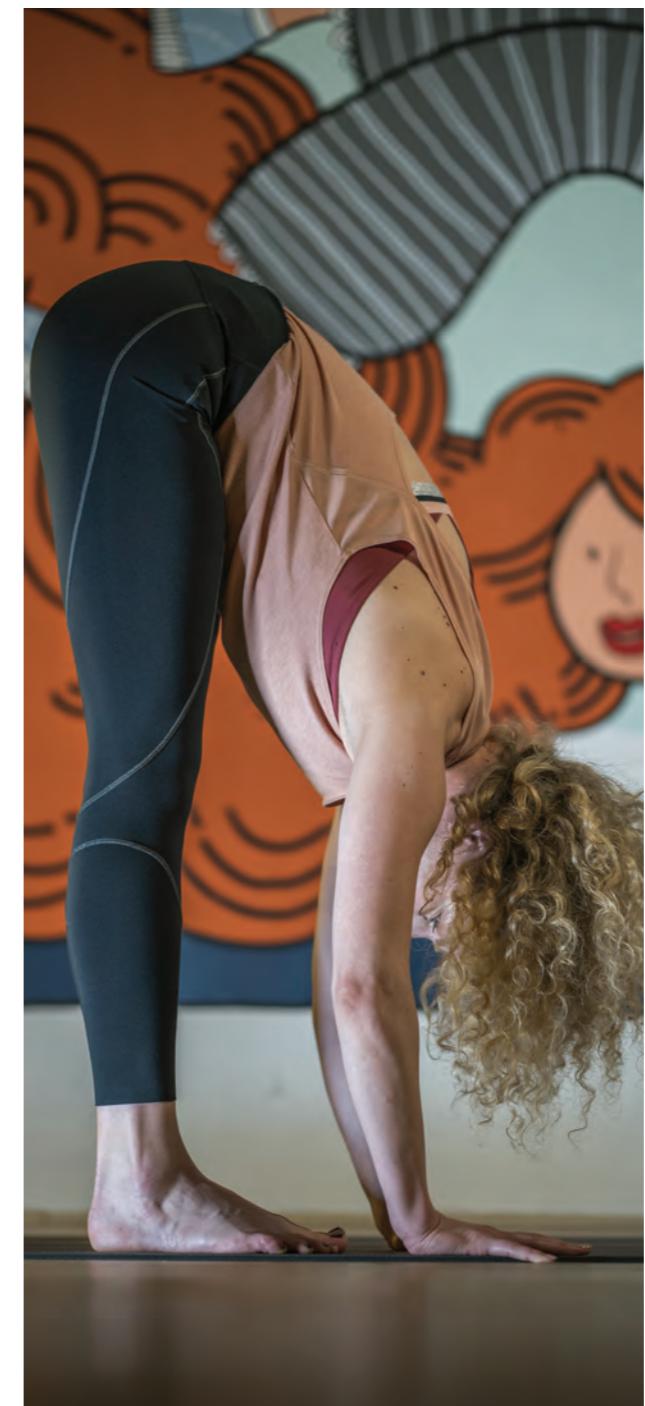
dublje ući u tkivo i još temeljitije pogoditi fasciju, tada su loptice idealna stvar.

Masiranjem određenog dijela tijela prokrvljujemo tkivo, dovodimo novi kisik i omekšavamo fasciju. Time poboljšavamo performansu pokreta ili produbljujemo položaj koji nam je bitan u treningu, a možda ga slabije izvodimo jer ne možemo do kraja

ući u položaj ili nas nešto koči da pokret odradimo pravilno.

Ako nemate originalne loptice za ovu vrstu masaže, dovoljno je ubaciti dvije teniske loptice u čarapu i zavezati je gumicom.

Sljedeći testovi mogu pomoći u razumijevanju koliko nam samomasaža može pomoći za pripremu i poboljšanje pokreta ili opuštanje određenog dijela tijela.



Opuštanje stopala

Stopala su jedini dio tijela u stalnom kontaktu s podlogom, što znači da su najviše pogodena i najviše zaslužuju masažu.

TEST 1.

PRETKLON

Ostatи u pretklonu nekoliko udaha. Osjetiti imati li napetosti u stražnjoj loži, koljenima, listovima. Ponoviti svaki test nakon masaže i osjetiti razliku.

1 Stati na loptu srednjim dijelom stopala i zadržati nekoliko udaha. Jačinu pritiska sami određujemo. Kad je stopalo dobilo informaciju da ga želimo opustiti, možemo lopticu rotati dužinom stopala ili lijevo-desno (tada je peta na podu).

2 Lopticu možemo "izgurivati" s vanjske i unutarnje strane stopala i time dodatno "odljepljivati" fascije.

3 Pokret hvatanja loptice svim prstima i otpuštanje loptice širenjem svih prstiju.

4 Dok ostali prsti čvrsto drže lopticu, palac dižemo i spuštamo (pokušajte: nije lako).

Nožni zglob i donji dio noge

TEST 2.

SEJENJE NA PETAMA

Sjesti usko s koljenima i stopalima na pete i ostati nekoliko udaha. Osjetiti ima li napetosti u donjim zglobovima ili donjem dijelu noge. (Ove su vježbe odlične za bolje performanse u čučnjevima.)

1 Potkoljenicu postavljamo na dvije loptice u košuljici. Možemo samo držati potisak ili se nježno rotati gore-dolje po potkoljenici. Prilikom potiska možemo i micati stopalo u svim smjerovima.



2 List postavljamo na dvije loptice. Zadržati potisak ili se rotati gore-dolje.



3 Potisak nožnog zgloba na jednu lopticu ili pomoći dvije loptice. Gornju lopticu možemo "šarafiti" lijevo-desno poput indijanske vatre.



Koljena

TEST 3.

POLOŽAJ DJETETA

U položaju djeteta osjetiti koliko duboko možemo ući u položaj. Možemo li stražnjicom dotaknuti pete?

1 Postaviti obje loptice dužinom bedra. Zadržati potisak ili ih umasirati laganim pokretom lijevo-desno (cross fiber).

2 Pojačati potisak dlanom

3 Sendvič. Potisak možemo pojačati pokretom ispružanja i savijanja donje noge.

4 Žvakanje koljenom. Postaviti lopticu unutar koljena i lagano prema van. Gurati petu prema sebi. Rukama pojačavati pritisak. Zadržati potisak ili rotirati stopalo u svim smjerovima. Isto možemo ponoviti s lopticom lagano prema unutra.

5 Položaj djeteta s lopticom unutar koljena.



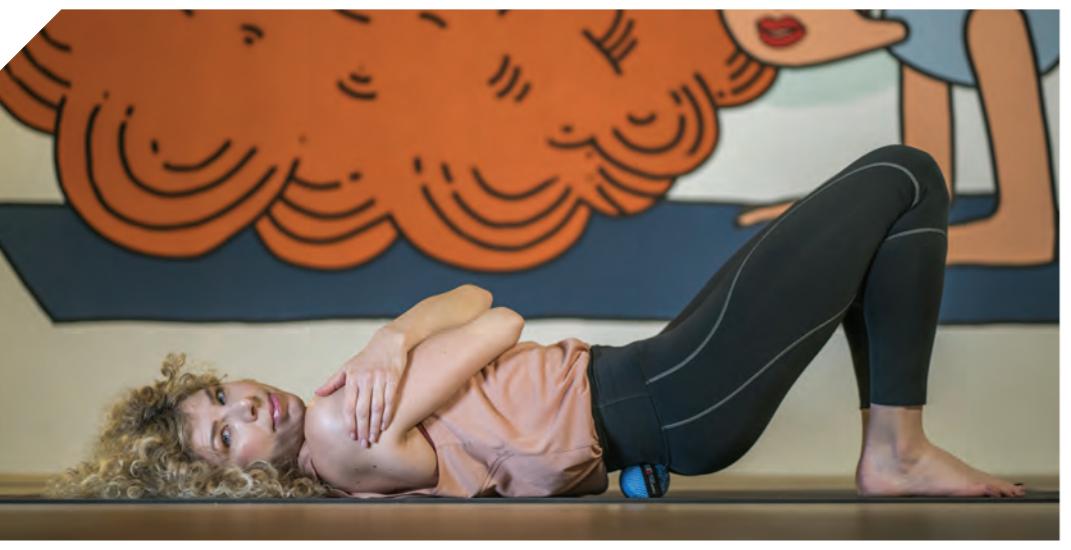
Bedra

TEST 4.

POLOŽAJ TROKUTA ILI UNAKRSNIH NOGU

Ako ne možemo rukom dotaknuti pod, uvijek si možemo pomoći ciglicom.





Donja leđa

TEST 5.

HVATANJE PALCA

U ležećem položaju (pomoću gume ako je potrebno) izravnati jednu nogu i položiti je preko sebe hvatajući palac suprotnom rukom (hvatajući stopalo suprotnom rukom pomoću gume). Zadržati ravnu kralježnicu, a kukove gurati u pod. Osjetiti ima li naptosti kuka, stražnje lože, donjih leđa.

1 Postaviti obje lopatice ispod donjeg dijela leđa. Možemo biti na ciglici ili na podu. Potisak možemo pojačati dizanjem nogu. Ostati nekoliko udaha.

2 Položiti jednu lopticu na ciglicu i leći donjem dijelom leđa, malo na stranu. Potisak mijenjati pokretom noge (pruzanjem donje noge) ili laganim masiranjem lijevo-desno.



Gornja leđa

TEST 6.

PODVLAČENJE RAMENA

Na koljenima podvučemo ruku ispod sebe i želimo njome otići što dalje. Glava i rame su na podu.

1 Postaviti lopatice lijevo i desno na gornji trapezni mišić. Ruke podići. Ostati nekoliko udaha. Za jači pritisak podići zdjelicu.

2 Postaviti lopatice između lopatica. Ruke su iza glave. Glavu možemo spuštati i dizati. Laktove možemo širiti i skupljati. Možemo sami sebe zagrliti i nježno se ljuškati s jedne strane na drugu. Ruke možemo širiti kao da radimo andela u snijegu. Također, možemo se rotati gore-dolje, ali oprezno da ne preteramo s potiskom.

3 Lopatice postavimo malo niže od lopatica. Ovdje možemo samo torakalno disati (širenjem i skupljanjem rebara) ili uhvatiti jedno koljeno i torakalno disati u ovom položaju.

O AUTORICI

Irena Slovaček trenerica je i nutricionistica iz Osijeka. Bivša gimnastičarka, provela je 24 godine u dvorani, organizatorica je sportske konvencije Be Different Be Strong, a posljednje je tri godine vlasnica studija Studio Different by Irena Slovaček. Na svom YouTube kanalu priprema zdrave recepte s poznatim chefovima.