

# Selvmassage

Her beskriver vi forskellige øvelser med Foam Rolleren, hvor du kan dybdemassere dig selv. Men hvorfor massere dig selv?

Massagen her gør, at du kommer helt til bunds, og smidiggør ikke kun dit muskelvæv men også dit bindevæv, som sidder sammen med musklerne i hele kroppen. Muskler og bindevæv har det med at spænde op og stramme til af mange forskellige årsager, fx hvis vi ikke bevæger os nok, overbelastes en kropsdel, er kede af det osv.

Du kan bruge strækøvelser til at løsne og smidiggøre dine muskler og bindevæv, men det er ikke altid det mest effektive - nogle gange reagerer kroppen med at spænde kontra, altså spænde ekstra op. Massagen med Foam Rolleren er populært og kendt verden over af professionelle trænere og fysioterapeuter.

Her bruger vi simpelthen rullen til at løsne spænde muskler og bindevæv. Musklerne har det også med at danne såkaldte triggerpunkter, som også kan løsnes ved hjælp af øvelserne her. Affaldsstofferne næsten presses ud af musklerne ved at sætte godt gang i blodcirkulationen.

Som sidegevinst får du også bedre has på fedtdepoterne og øvelserne er et effektivt redskab i kampen mod appelsinhuden og i kampen mod fedtdepoterne.

Prøv selv - det kan være lidt smertefuldt i starten, men det gør godt!

## Sådan gør du

- Lav øvelserne så ofte som muligt, men hold en pause på et par dage, hvis du er meget øm i et bestemt område.
- Bliv i hver øvelse så længe som du holder til det - eller et sted imellem 30 og 60 sekunder.
- Det er helt normalt, at du kan være meget øm på nogle områder - det skal nok aftage med tiden.
- På meget ømme steder skal du prøve at blive så længe i øvelsen, til du mærker, at smerten letter - i begyndelsen kan det godt tage lidt tid...
- Rul roligt henover muskulaturen og find de ømme områder - bliv der lidt og rul videre til næste punkt. Hvis du ruller for hurtigt, kan det have den modsatte effekt af ønsket.

- Brug dine vejrtrækninger godt undervejs - det hjælper dig bl.a. igennem de ømme områder.
- I de øvelser hvor du trænger mest, er det en god ide at gentage massagen et par gange efter hinanden med en lille pause imellem.
- Brug fx øvelserne ind imellem det træningsprogram, du plejer at lave. På den måde kan du bruge pauserne til noget fornuftigt og få maksimalt ud af den tid, du bruger på din træning.
- Brug også øvelserne ind imellem de andre øvelser i e-Bogen her.
- Det er også en god ide at bruge øvelserne FØR din træning, da det hjælper kroppen til at blive smidig i stramme områder og dermed bevæge sig bedre efterfølgende.
- Pas på skuldrene... Undgå at hænge i skuldrene, når du ruller. Du har brug for at støtte på dine arme i de fleste af øvelserne, men tænk på at trække dem lidt væk fra ørerne og gøre dig bred henover skuldrene.

Se nogle af massageøvelserne vist på dette videoklip ved at klikke på billedet!



## Rul ydersiden

- Læg Foam Rolleren på gulvet.
- Placer dig med ydersiden af låret mod rullen.
- Bøj det øverste ben.
- Sæt foden i gulvet foran det andet ben.
- Støt med hænderne i gulvet.
- Bevæg dig op og ned i små masserende bevægelser på ydersiden af låret.
- Sørg for at rulle hele vejen fra knæet og op mod ballen i små bidder.
- Husk den anden side.
- Prøv også at vende kroppen lidt fremover, så du fortsat ruller på siden men mere fortil på lår-muskulaturen.
- Rul til sidst helt ned på ydersiden af underbenet og masser musklerne der.
- Undgå at rulle på knoglerne omkring knæ og ankel.

## Rul indersiden

- Læg Foam Rolleren på gulvet.
- Placer dig med indersiden af låret lidt skråt mod rullen.
- Støt på det andet ben og hænderne i gulvet.
- Nu ligger du ind over rullen.
- Bevæg dig op og ned af låret i små masserende bevægelser.
- Sørg for at rulle hele vejen op mod skambenet.
- Husk også den anden side.

## Rul forsiden

- Læg Foam Rolleren på gulvet.
- placer dig med forsiden af lårene mod rullen.
- Løft fødderne fri af gulvet og støt på underarmene.
- Bevæg dig frem og tilbage så du kommer hele forsiden af lårene igennem.
- Her har du også klaret begge sider på én gang.

## Rul armen

- Læg Foam Rolleren på gulvet.
- Læg dig på siden med rullen under armhulen bagtil.
- Stræk armen og peg tommelen opad.
- Rul frem og tilbage i et mindre område ud på overarmen og ned mod skulderbladet.
- Find det sted hvor du trænger mest.
- Husk også den anden side.

## Rul bagsiden

- Læg Foam Rolleren på gulvet.
- Sæt dig på gulvet med bagsiden af lårene på rullen.
- Løft bagdelen og fødderne lidt fri af gulvet og støt på hænderne.
- Bevæg dig frem og tilbage så du kommer hele bagsiden af lårene igennem.
- Her har du klaret begge sider på én gang.
- Gør det samme på lægmusklerne ved at flytte rullen ned til underbenene.

## Rul ballerne

- Læg Foam Rolleren på gulvet.
- Sæt dig på rullen.
- Hvil den ene fod ovenpå det andet lår og støt med hænderne i gulvet bagved.
- Sæt dig nu lidt skævt på rullen, så du mærker den lige under din balle.
- Bevæg dig frem og tilbage
- Skift ind i mellem stilling, så du kommer hele ballen rundt.
- Husk også den anden balle.

## Rul ryggen

- Læg Foam Rolleren på gulvet.
- Sæt dig på gulvet foran.
- Læg ryggen tilbage på rullen og støt hovedet med hænderne.
- Løft bagdelen fri af gulvet, så du støtter på fødderne.
- Rul så frem og tilbage i små bidder på hele ryggen.
- Start oppe ved skulderbladene og bevæg dig langsomt ned gennem hele ryggen bid for bid, helt ned til lænden.