

## Использование массажного валика на занятиях фитнесом



Зачем нужны валики для фитнеса?

Валики были созданы для того, чтобы вы могли **проводить сеансы расслабляющего самомассажа всего тела**. С их помощью можно размяться перед тренировкой, снять напряжение с мышц после нее или просто порелаксировать после тяжелого дня.

Но упражнения с массажным роликом очень хорошо прорабатывают мышцы спины, рук, брюшного пресса, ягодиц, ног. Поэтому их можно использовать не только в качестве разминки, но и как самостоятельную тренировку.

Валик — отличный инвентарь для выполнения упражнений, с помощью которых можно избавиться от проблем с позвоночником, болей в пояснице, сделать свою фигуру стройной, а тело гибким.

Особенно необходимы занятия с применением валика для детей. Использование этого простого приспособления даст возможность разгрузить спину, вернуть позвоночнику правильный изгиб, привести в тонус мышечный корсет, расстаться со сколиозом.

Упражнения с использованием валика включаются в еженедельные занятия фитнесом. Так же можно использовать валик в домашних условиях, подкладывая валик под спину или шею во время сна. Люди, занятые сидячей работой, могут использовать такое приспособление даже сидя на стуле или в офисном кресле. Главное — ориентироваться на свои ощущения и не давать позвоночнику испытывать дискомфорт.

Чтобы не нанести вред организму, надо соблюдать такие рекомендации:

- не стоит использовать валик, если во время занятий ощущаются острые боли в спине. Также отложите его в сторону, если у вас обострились какие-либо хронические болезни;
- подбирайте размер валика в зависимости от удобства его применения;
- максимальное время использования валика — 5 минут. Увеличивать нагрузку на позвоночник не стоит;
- упражнения для спины дадут положительный эффект почти сразу. Но чтобы получить стойкий результат, нужно тренироваться регулярно;

- если во время занятий чувствуете боли, спазмы мышц, головокружение, обратитесь за советом к врачу;
- если во время тренировки пошли «мурашки» по телу, прекратите занятие;
- не нужно использовать валик в случае общего недомогания, повышенной температуры, при травмах, растяжении связок и мышц.

Этот простой тренажер для спины — отличное средство расслабиться и отдохнуть. Его использование позволит организовать упражнения для детей и взрослых любого возраста и физической подготовки.

