

ROLLER DO POWIĘZI

KONIEC Z NAPIĘCIAMI

WAŻNA INFORMACJA

Dziękujemy za zainteresowanie. Przed rozpoczęciem prosimy o zapoznanie się z poniższymi ważnymi wskazówkami.

Ten poradnik nie stanowi instrukcji ani wytycznych medycznych. Zawarte w nim informacje i ćwiczenia mają charakter uzupełniający i mają rozbudzić zainteresowanie treningiem powięzi. Służą wyłącznie celom informacyjnym.

Prosimy trenować ostrożnie: zawsze rozgrzać się przed ćwiczeniami i wykonywać je powoli i w kontrolowany sposób. **Należy słuchać sygnałów płynących z ciała** i nie trenować do wyczerpania. Trening powięzi to łagodna aktywność fizyczna – nie chodzi w nim o sprawdzanie własnych granic.

Należy pamiętać, że **każda aktywność fizyczna może wiązać się z ryzykiem urazu**. Ryzyko to wzrasta, jeśli ćwiczenia są wykonywane nieprawidłowo lub jeśli występują choroby, przy których wysiłek fizyczny stanowi obciążenie.

W razie wątpliwości zalecamy wykonywanie ćwiczeń wyłącznie pod nadzorem profesjonalnego trenera.

Dla kogo są te ćwiczenia?

Ćwiczenia zawarte w tym poradniku są przeznaczone wyłącznie dla **zdrowych osób powyżej 18. roku życia**. Informacje nie zastępują regularnej aktywności fizycznej i **nie zastępują porad ani leczenia medycznego**.

Przed rozpoczęciem treningu z ćwiczeniami z tego poradnika należy **skonsultować się z lekarzem** i uzyskać jego zgodę.

W przypadku dolegliwości fizycznych, chorób lub urazów również przed skorzystaniem z poradnika należy porozmawiać z lekarzem.

Dotyczy to także przyjmowania leków.

Jeśli podczas ćwiczeń z rollerem do powięzi BODYMATE pojawią się dolegliwości, należy **natychmiast przerwać trening** i zgłosić się do lekarza.

Na koniec ostrzeżenie: w przypadku zauważenia zużytych lub uszkodzonych elementów rollera do powięzi BODYMATE **w żadnym wypadku nie należy dalej używać produktu**.

Nasz dział obsługi klienta jest zawsze do Państwa dyspozycji i pomoże szybko i bez komplikacji.

Pytania? Prosimy o kontakt: contact.pl@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Wszelkie prawa zastrzeżone.

TRENING POWIĘZI – DELIKATNIE I SKUTECZNIE

Kto raz zacznie, ten nie chce przestać.
Regularny trening powięzi wyraźnie poprawia odczuwanie własnego ciała.



TYPOWE DOLEGLIWOŚCI:

- Napięcie w karku
- Napięcie w górnej i dolnej części pleców
- Napięcie w pośladkach i biodrach
- Napięcie w kolanach i kostkach

MOŻLIWE PRZYCZYNY:

- Przeciążenie mięśni (np. zbyt intensywny trening siłowy)
- Zła technika treningowa (np. nieprawidłowe wykonanie)
- Zaburzenia równowagi mięśniowej (np. jednostronny trening, powtarzalna praca fizyczna)
- Zła postawa (np. zaokrąglone plecy, opadające ramiona)
- Nieprawidłowe ustawienie stawów (np. biodra lub stopy)
- Brak ruchu (np. długie siedzenie)
- Wypadki, upadki lub urazy
- Stres
- Niezbilansowane lub niewystarczające odżywianie
- Picie zbyt małej ilości wody

CO MOŻE DAĆ MASAŻ POWIĘZI

Powięzi są plastyczne: przyjmują kształt i konsystencję, jakich regularnie się od nich wymaga. Podobnie jak mięśnie, mogą twardnieć lub słabnąć, jeśli są niewłaściwie używane lub nieużywane.
Niewłaściwe obciążenia utrzymujące się przez dłuższy czas mogą prowadzić do tak zwanych „zrostów”, które odczuwamy jako nieprzyjemne napięcia.
Tkanka traci elastyczność, staje się sztywna i mniej ruchoma.
Na kolejnych stronach przedstawiamy praktyczne ćwiczenia o różnym stopniu trudności, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

Miłego treningu!



ĆWICZENIA WEDŁUG PARTII CIAŁA

GRUPY MIĘŚNI, KTÓRE MOŻNA ROLOWAĆ ROLLEREM DO POWIĘZI:

1. **KARK** — 8
   Łagodzi napięcie wywołane pracą przy biurku i stresem.
2. **GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW** — 9–11
   Działa na sztywność w okolicy łopatek.
3. **ODCINEK LĘDŹWIOWY** — 12
   Może zmniejszyć sztywność i dolegliwości w lędźwiach.
4. **POŚLADKI** — 13
   Kluczowe dla ruchomości bioder; pomaga przy głębokich napięciach.
5. **UDO, STRONA PRZEDNIA** — 14–15
   Rozluźnia czworogłowy uda, może odciążyć kolana i plecy.
6. **UDO, STRONA ZEWNĘTRZNA** — 16
   Na napięcia związane z dolegliwościami kolan i bioder.
7. **UDO, STRONA WEWNĘTRZNA** — 17
   Wspiera stabilność bioder przed wysiłkiem.
8. **UDO, STRONA TYLNA** — 18–19
   Rozluźnia tył uda i może odciążyć kolana i plecy.
9. **ŁYDKI** — 20–21
   Kluczowe dla ruchomości kostki; idealne dla biegaczy.
10. **GOLEŃ** — 22–23
    Pomaga zapobiegać przeciążeniom w okolicy goleni.





KARK

1



Idealne na:
Napięcie barków i karku

Zaangażowane mięśnie:
Mięśnie karku i górnej części barków

Rozluźnianie karku

Położyć się na plecach i umieścić roller tuż pod karkiem.
Lekko docisnąć i pozwolić głowie swobodnie spocząć na rollerze.

ŁATWY

Powoli przechylać głowę na boki.

ZAAWANSOWANY

Lekko unieść barki nad podłogę. Powoli obracać głowę na boki.



GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

2

Idealne na:
Napięcie barków i karku

Zaangażowane mięśnie:
Mięśnie między łopatkami





Rozluźnianie górnej części pleców

Położyć się na plecach.
Umieścić roller pod odcinkiem piersiowym kręgosłupa, tuż pod łopatkami.
Ugiąć kolana i skrzyżować ręce na klatce piersiowej.
Lekko unieść biodra nad podłogę.
Powoli rolować od środka pleców do karku i z powrotem.

Wskazówka: Skrzyżowanie rąk na klatce piersiowej ułatwia dotarcie do mięśni między łopatkami i zwiększa skuteczność masażu.

GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW



Idealne na:
Napięcie barków i karku

Zaangażowane mięśnie:
Tylna część barku i górna część pleców

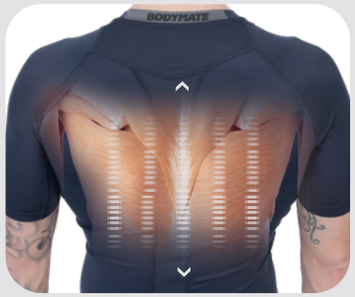
Rozciąganie tylnej części barku

Przyjąć pozycję na czworakach.
Wyprostować ręce i oprzeć dłonie na rollerze, przez całe ćwiczenie skierowane wnętrzem w dół.
Łagodnie przesunąć biodra do tyłu i opuścić klatkę piersiową w stronę podłogi.
Rozluźnić głowę między ramionami i utrzymać pozycję przez kilka głębokich oddechów.



Idealne na:
Napięcie barków i karku

Zaangażowane mięśnie:
Najszerszy grzbietu i barki





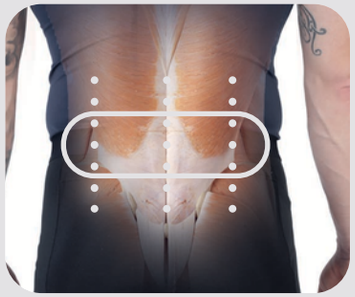
Rozciąganie najszerszego grzbietu

Przyjąć pozycję na czworakach.
Wyprostować ręce i oprzeć dłonie na rollerze, przez całe ćwiczenie zwrócone do siebie.
Łagodnie przesunąć biodra do tyłu i opuścić klatkę piersiową w stronę podłogi.
Rozluźnić głowę między ramionami i utrzymać pozycję przez kilka głębokich oddechów.

Wskazówka: Aby wzmocnić rozciąganie boku (gdzie znajduje się mięsień najszerszy grzbietu), lekko przesuwać biodra na boki. Przesunięcie bioder w lewo nasila rozciąganie po prawej stronie i odwrotnie.

ODCINEK LĘDŹWIOWY

3



Idealne na:
Dolegliwości mięśni lędźwiowych

Zaangażowane mięśnie:
Mięśnie odcinka lędźwiowego



Rozluźnianie lędźwi

Położyć się na plecach i umieścić roller pod dolną częścią pleców.
Ugiąć kolana i skrzyżować ręce na klatce piersiowej.
Lekko unieść biodra i powoli rolować od odcinka lędźwiowego do środka pleców i z powrotem.

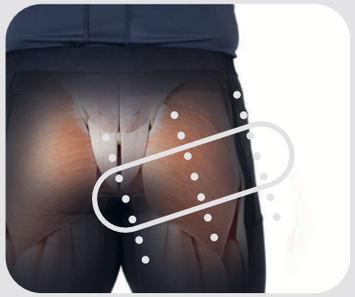
Wskazówka: Aby chronić kręgosłup, podczas ćwiczenia aktywnie napinać mięśnie brzucha. Stabilizuje to odcinek lędźwiowy i zapobiega nadmiernemu wyginaniu pleców.

POŚLADKI

4

Idealne na:
Dolegliwości mięśni lędźwiowych

Zaangażowane mięśnie:
Mięśnie pośladkowe



Rozluźnianie pośladków

Usiąść jednym pośladkiem, np. prawym, na rollerze. Oprzeć dłonie na podłodze za ciałem. Unieść prawą nogę i położyć prawą kostkę na lewym udzie. Powoli rolować pośladek z boku na bok.

Wskazówka: Po znalezieniu szczególnie napiętego punktu utrzymać na nim nacisk przez 15–20 sekund. Naciskać równomiernie lub wykonywać małe okrężne ruchy, aby rozluźnić napięcie w głębi.



UDO, STRONA PRZEDNIA



Idealne na:
Napięcia lędźwi i przodu uda

Zaangażowane mięśnie:
Czworogłowy uda i zginacze biodra

Rozluźnianie przedniej części uda

Pozycja wyjściowa:
Przyjąć pozycję deski na przedramionach.
Umieścić roller tuż nad kolanami.

ŁATWY

Powoli rolować do bioder i z powrotem do kolan, siłą barków i ramion.



ŚREDNI

Oprzeć jedną nogę na podłodze obok rollera jako podporę.
Powoli rolować przednią część uda aż do biodra i z powrotem do kolana.



ZAAWANSOWANY

Założyć jedną nogę na drugą, aby zwiększyć nacisk na dolną nogę.
Powoli rolować przednią część uda aż do biodra i z powrotem do kolana.

Wskazówka: Utrzymywać napięte mięśnie brzucha (core), aby ustabilizować odcinek lędźwiowy. Lekko obracać ciało do wewnątrz lub na zewnątrz, aby masować różne części mięśnia czworogłowego.



UDO, STRONA ZEWNĘTRZNA 6



Idealne na:
Napięcia wpływające na kolano i biodro

Zaangażowane mięśnie:
Pasmo biodrowo-piszczelowe

Rozluźnianie zewnętrznej strony uda

Przyjąć pozycję deski bocznej na przedramieniu. Oprzeć zewnętrzną stronę uda na rollerze, tuż nad kolanem.
Ugiąć górną nogę i postawić stopę przed ciałem. Powoli rolować do biodra i z powrotem do kolana.

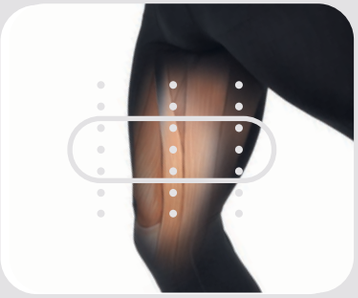
Wskazówka: Zewnętrzna strona uda jest bardzo wrażliwa. Unikać rolowania po wystającej kości biodra i po stawie kolanowym. Skupić masaż na górnej, bardziej umięśnionej części blisko biodra.



UDO, STRONA WEWNĘTRZNA 7

Idealne na:
Napięcie wewnętrznej strony uda

Zaangażowane mięśnie:
Przywodziciele



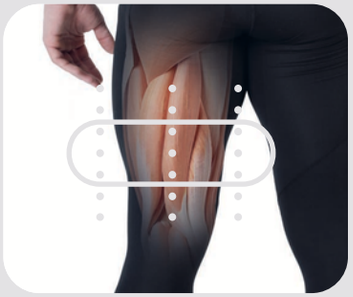


Rozluźnianie wewnętrznej strony uda

Przyjąć pozycję deski na przedramionach.
Ugiąć jedną nogę w bok pod kątem 90 stopni i umieścić roller pod jej wewnętrzną stroną, tuż nad kolanem.
Utrzymując deskę, rolować od kolana w stronę pachwiny i z powrotem.

Wskazówka: Aby chronić przyczepy ścięgien, zatrzymać ruch tuż przed kolanem i pachwiną.

UDO, STRONA TYLNA



Idealne na:
Napięcia wpływające na kolana i lędźwie

Zaangażowane mięśnie:
Mięśnie kulszowo-goleniowe

Rozluźnianie tylnej części uda

Pozycja wyjściowa:
Usiąść z wyprostowanymi nogami.
W obu wariantach umieścić roller pod tylną częścią uda, nad dołem podkolanowym.



ŁATWY

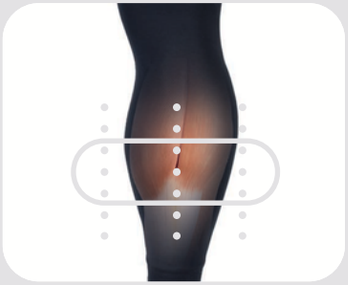
Oprzeć dłonie na podłodze za ciałem.
Unieść pośladki i powoli rolować do nasady pośladka i z powrotem do kolana.



ZAAWANSOWANY

Wyprostować nogę, która ma być masowana.
Drugą nogę ugiąć i postawić całą stopą na podłodze. Oprzeć dłonie za ciałem. Unieść pośladki i powoli rolować do nasady pośladka i z powrotem do kolana.

Wskazówka: Aby wymasować cały obszar, podczas ruchu lekko obracać nogę do wewnątrz i na zewnątrz. Dzięki temu masaż obejmuje wszystkie mięśnie kulszowo-goleniowe.



Idealne na:
Napięcie łydek wpływające na kolana i kostki

Zaangażowane mięśnie:
Mięśnie łydki

Rozluźnianie łydek

Pozycja wyjściowa:
Usiąść z obiema nogami wyprostowanymi.

ŁATWY

Oprzeć obie łydki na rollerze, tuż nad kostkami.
Oprzeć dłonie za ciałem.
Unieść pośladki i powoli rolować w stronę dołu podkolanowego i z powrotem do kostki.



ŚREDNI



Wyprostować jedną nogę. Drugą ugiąć z boku i postawić całą stopą na podłodze.
Oprzeć dłonie za ciałem. Unieść pośladki i powoli rolować w stronę dołu podkolanowego i z powrotem do kostki.

ZAAWANSOWANY

Wyprostować nogę, która ma być masowana, i założyć na nią drugą, aby zwiększyć nacisk. Oprzeć dłonie za ciałem. Unieść pośladki i powoli rolować w stronę dołu podkolanowego i z powrotem do kostki.

Wskazówka: Lekko obracać nogę do wewnątrz i na zewnątrz, aby wymasować całą łydkę. W szczególnie napiętym miejscu zatrzymać się i poruszać stopą w górę i w dół, aby pogłębić rozluźnienie.





Idealne na:
Dolegliwości z przeciążenia goleni

Zaangażowane mięśnie:
Mięsień piszczelowy przedni

Rozluźnianie przodu goleni

Pozycja wyjściowa:
Przyjąć pozycję na czworakach, dłonie dokładnie pod barkami, kolana dokładnie pod biodrami.



ŁATWY

Unieść nad podłogę nogę, która ma być masowana.
Umieścić roller pod kolanem, z przodu nogi, tuż obok kości piszczelowej.
Powoli rolować w stronę kostki i z powrotem do kolana.



ZAAWANSOWANY

Umieścić roller pod obydwoma kolanami, tuż obok kości piszczelowych.
Powoli rolować w stronę kostek i z powrotem do kolan.

Wskazówka: Rolować wyłącznie mięsień obok kości piszczelowej. Zawsze unikać bezpośredniego nacisku na kość.

IDEALNE UZUPEŁNIENIE

Na miejsca, do których roller nie dociera: kark, podeszwy stóp, łydki i plecy.

PIŁKA DO MASAŻU



Do precyzyjnego automasażu barków, karku, pośladków i podeszew stóp. Dostępna w średnicy Ø 8 i 12 cm.

Pasuje do: Kark (s. 8), Pośladki (s. 13)

PIŁKA DUO

POLECAMY



Dwie kule z zagłębieniem – piłka toczy się wzdłuż kręgosłupa, sprawdza się też na kark i łydki.

Pasuje do: Górna część pleców (s. 9), Łydki (s. 20)

ZESTAW TRIGGER POINT



Stożkowy masażer z uchwytem ściennym do precyzyjnego, głębokiego działania na barki, górną część pleców i uda. Idealny do rozluźniania uporczywych napięć.

Pasuje do: Barki (s. 10), Uda (s. 16)

MINI ZESTAW



Mini roller, piłka do masażu i piłka duo w zestawie w dopasowanych kolorach. Kompaktowy do stóp, przedramion i karku – także w podróży.

Pasuje do: Kark (s. 8), Łydki (s. 20)

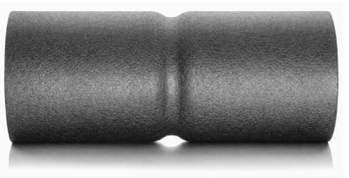
KLIN DO ŁYDEK



Zestaw 3 w 1 z trzech klinów. Rozciąga łydki i stopy na stojąco – cztery nachylenia od 9° do 36°.

Pasuje do: Łydki (s. 20)

ROLLER CARE



Z wyżłobieniem na kręgosłup: nacisk działa precyzyjnie na mięśnie po obu stronach – dla delikatnego masażu pleców.

Pasuje do: Plecy (s. 9 i 12)

TRENING FUNKCJONALNY

MOBILNOŚĆ

PRZYJAZNY DLA SKÓRY

ŁATWA PIELĘGNACJA

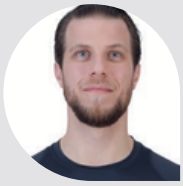
ŁATWY TRANSPORT

TRWAŁOŚĆ

WSZECHSTRONNOŚĆ

SERDECZNIE DZIĘKUJEMY!

Mamy nadzieję, że ćwiczenia okazały się pomocne i przyjemne.



W razie pytań lub potrzeby pomocy nasz dział obsługi klienta chętnie pomoże.

contact.pl@allmates.com

Do dzieła!
Koniec z napięciami.



AllMates GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Str. 20
61381 Friedrichsdorf
Niemcy
© 2026 · Wydanie 2026