

ROLO DE FÁSCIA

ADEUS ÀS TENSÕES

AVISO IMPORTANTE

Obrigado pelo seu interesse. Antes de começar, dedique um momento à leitura destas indicações importantes.

Este guia não pretende ser uma instrução nem uma diretriz médica. As informações e os exercícios nele contidos são um complemento e pretendem despertar o interesse e a curiosidade pelo treino da fáscia. Destina-se exclusivamente a fins informativos.

Treine com cuidado: faça sempre um aquecimento antes dos exercícios e execute-os de forma lenta e controlada. **Ouça os sinais do seu corpo** e não treine até à exaustão. O treino da fáscia é uma atividade física suave; não se trata de testar os próprios limites.

Tenha em conta que **qualquer atividade física pode implicar um risco de lesão**. Este risco aumenta se os exercícios forem realizados de forma incorreta ou se existirem doenças para as quais o esforço físico represente uma sobrecarga.

Em caso de dúvida, recomendamos realizar os exercícios apenas sob a supervisão de um treinador profissional.

Para quem são estes exercícios?

Os exercícios deste guia destinam-se exclusivamente a **pessoas saudáveis com mais de 18 anos**. As informações não substituem a atividade física regular e **não substituem recomendações nem tratamentos médicos**.

Antes de começar a treinar com os exercícios deste guia, **consulte o seu médico** e obtenha a sua aprovação.

Se tiver queixas físicas, doenças ou lesões, consulte também o seu médico antes de utilizar este guia.

O mesmo se aplica se tomar medicamentos.

Se, durante os exercícios com o rolo de fáscia BODYMATE, surgirem queixas, **interrompa imediatamente o treino** e consulte o seu médico.

Por último, um aviso: se detetar peças gastas ou danificadas no rolo de fáscia BODYMATE, **não continue a utilizar o produto em circunstância alguma**.

O nosso serviço de apoio ao cliente está sempre ao seu dispor e ajuda de forma rápida e simples.

Dúvidas? Escreva-nos: contact@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Todos os direitos reservados.

TREINO DA FÁSCIA – SUAVE E EFICAZ



Quem começa, já não quer parar. Com um treino regular da fáscia nota-se uma clara melhoria na perceção do próprio corpo.

QUEIXAS FREQUENTES:

- Tensão na nuca
- Tensão na zona alta e baixa das costas
- Tensão nos glúteos e ancas
- Tensão nos joelhos e tornozelos

POSSÍVEIS CAUSAS:

- Sobrecarga muscular (p. ex., demasiado treino de força intenso)
- Má técnica de treino (p. ex., execução incorreta)
- Desequilíbrios musculares (p. ex., treino desequilibrado, trabalho físico repetitivo)
- Má postura (p. ex., costas curvadas, ombros descaídos)
- Desalinhamentos articulares (p. ex., anca ou pés)
- Falta de movimento (p. ex., estar sentado muito tempo)
- Acidentes, quedas ou lesões
- Stress
- Alimentação desequilibrada ou insuficiente
- Beber pouca água

O QUE A MASSAGEM DA FÁSCIA PODE FAZER

As fáscias são plásticas: adaptam a forma e a consistência às exigências a que são regularmente sujeitas. Tal como os músculos, podem endurecer ou enfraquecer se forem mal utilizadas ou pouco utilizadas.
Cargas inadequadas mantidas ao longo do tempo podem provocar as chamadas «aderências», que sentimos como tensões incómodas.
O tecido perde elasticidade e fica rígido e menos móvel.
Nas páginas seguintes apresentamos exercícios práticos com diferentes níveis de dificuldade, para que cada pessoa encontre o que melhor lhe convém.

Bom treino!



EXERCÍCIOS POR ZONA DO CORPO

GRUPOS MUSCULARES A TRABALHAR COM O ROLO DE FÁSCIA:

1 **NUCA** — 8
Alivia a tensão do trabalho de secretária e do stress.

2 **ZONA ALTA DAS COSTAS** — 9–11
Atua sobre a rigidez na zona das omoplatas.

3 **ZONA LOMBAR** — 12
Pode reduzir a rigidez e as queixas na zona lombar.

4 **GLÚTEOS** — 13
Fundamental para a mobilidade da anca; ajuda em tensões profundas nos glúteos.

5 **COXA, PARTE DA FRENTE** — 14–15
Solta o quadríceps e pode aliviar joelhos e costas.

6 **COXA, PARTE EXTERNA** — 16
Para tensões ligadas a queixas no joelho e na anca.

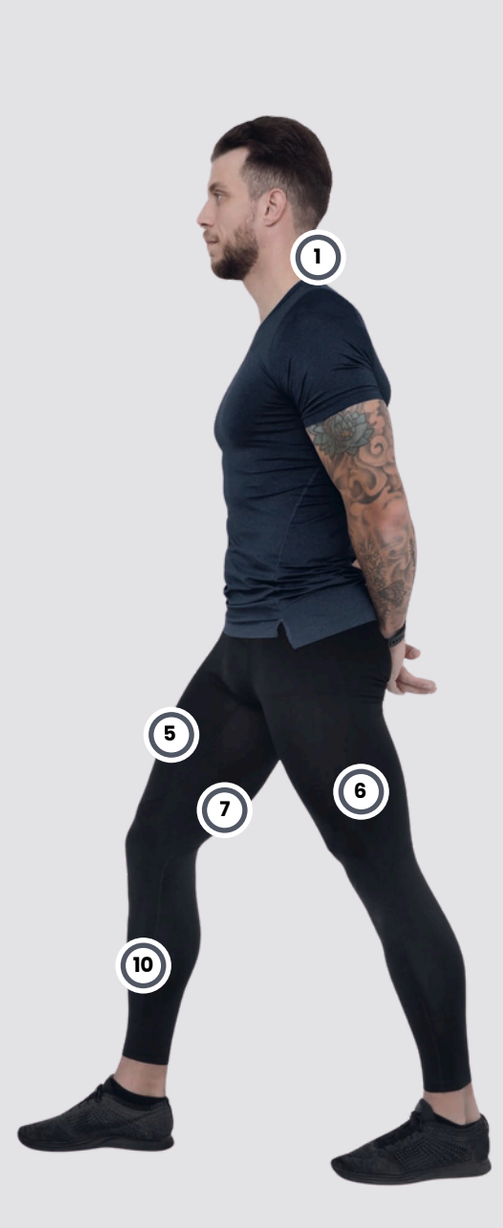
7 **COXA, PARTE INTERNA** — 17
Favorece a estabilidade da anca antes do esforço.

8 **COXA, PARTE DE TRÁS** — 18–19
Solta os isquiotibiais e pode aliviar joelhos e costas.

9 **GÉMEOS** — 20–21
Essencial para tornozelos móveis; ideal para corredores.

10 **TIBIAL ANTERIOR** — 22–23
Ajuda a prevenir queixas por sobrecarga na canela.





NUCA

1



Ideal para:
Tensão nos ombros e na nuca

Músculos envolvidos:
Musculatura da nuca e parte superior dos ombros

Relaxar a nuca

Deitar-se de costas e colocar o rolo logo abaixo da nuca.
Exercer uma ligeira pressão e deixar a cabeça apoiar-se suavemente no rolo.

NÍVEL FÁCIL

Inclinar a cabeça lentamente para um lado e para o outro.

NÍVEL AVANÇADO

Levantar ligeiramente os ombros do chão. Rodar a cabeça lentamente para um lado e para o outro.



ZONA ALTA DAS COSTAS

2

Ideal para:
Tensão nos ombros e na nuca

Músculos envolvidos:
Musculatura entre as omoplatas





Relaxar a zona alta das costas

Deitar-se de costas.
Colocar o rolo sob a coluna dorsal, logo abaixo das omoplatas.
Fletir os joelhos e cruzar os braços sobre o peito.
Elevar ligeiramente a anca do chão.
Rolar lentamente do meio das costas até à nuca e voltar.

Dica: Cruzar os braços sobre o peito permite chegar melhor aos músculos entre as omoplatas e torna a massagem mais eficaz.

ZONA ALTA DAS COSTAS



Ideal para:
Tensão nos ombros e na nuca

Músculos envolvidos:
Ombro posterior e zona alta das costas

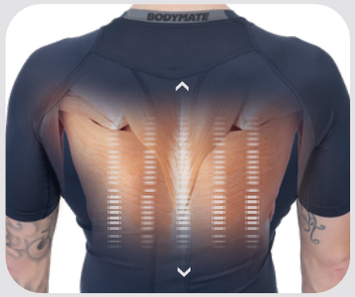
Alongamento do ombro posterior

Colocar-se de gatas.
Esticar os braços e apoiar as palmas das mãos no rolo, viradas para o chão durante todo o exercício.
Levar a anca suavemente para trás e baixar o peito em direção ao chão.
Deixar a cabeça relaxada entre os braços e manter a posição durante várias respirações profundas.



Ideal para:
Tensão nos ombros e na nuca

Músculos envolvidos:
Grande dorsal e ombros





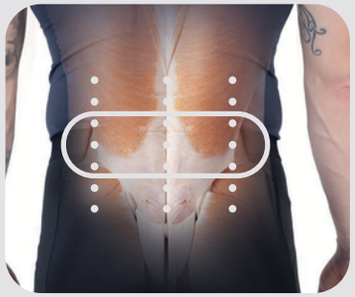
Alongamento do grande dorsal

Colocar-se de gatas.
Esticar os braços e apoiar as palmas das mãos no rolo, viradas uma para a outra durante todo o exercício.
Levar a anca suavemente para trás e baixar o peito em direção ao chão.
Deixar a cabeça relaxada entre os braços e manter a posição durante várias respirações profundas.

Dica: Para intensificar o alongamento na zona lateral (onde se encontra o grande dorsal), deslocar a anca ligeiramente de um lado para o outro. Ao levar a anca para a esquerda, o alongamento aumenta do lado direito, e vice-versa.

ZONA LOMBAR

3



Ideal para:
Queixas musculares na zona lombar

Músculos envolvidos:
Musculatura da zona lombar



Relaxar a zona lombar

Deitar-se de costas e colocar o rolo na zona lombar.
Fletir os joelhos e cruzar os braços sobre o peito.
Elevar ligeiramente a anca e rolar lentamente da zona lombar até ao meio das costas e voltar.

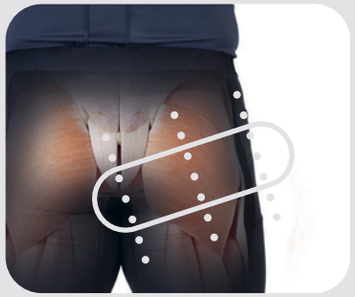
Dica: Para proteger a coluna, contrair ativamente o abdómen durante o exercício. Assim estabiliza-se a zona lombar e evita-se arquear demasiado as costas.

GLÚTEOS

4

Ideal para:
Queixas musculares na zona lombar

Músculos envolvidos:
Musculatura glútea



Relaxar os glúteos

Sentar-se com um glúteo, por exemplo o direito, sobre o rolo. Apoiar as mãos no chão, atrás do corpo. Levantar a perna direita e apoiar o tornozelo direito sobre a coxa esquerda. Rolar lentamente de um lado para o outro sobre o glúteo.

Dica: Se encontrar um ponto especialmente tenso, manter a pressão sobre ele durante 15–20 segundos. Pressionar de forma constante ou fazer pequenos círculos para soltar a tensão em profundidade.



COXA, PARTE DA FRENTE



Ideal para:
Tensão lombar e na parte da frente da coxa

Músculos envolvidos:
Quadríceps e flexores da anca

Relaxar a parte da frente da coxa

Posição inicial:
Colocar-se em prancha sobre os antebraços.
Posicionar o rolo logo acima dos joelhos.

NÍVEL FÁCIL

Rolar lentamente até à anca e de volta aos joelhos, com a força dos ombros e dos braços.



NÍVEL MÉDIO

Apoiar uma perna no chão, ao lado do rolo, como apoio.
Rolar lentamente pela parte da frente da coxa até à anca e de volta ao joelho.



NÍVEL AVANÇADO

Cruzar uma perna sobre a outra para aumentar a pressão sobre a perna de baixo.
Rolar lentamente pela parte da frente da coxa até à anca e de volta ao joelho.

Dica: Manter o abdómen (core) firme para estabilizar a zona lombar. Rodar o corpo ligeiramente para dentro ou para fora para massajar as diferentes zonas do quadríceps.



COXA, PARTE EXTERNA

6



Ideal para:
Tensões que podem afetar o joelho e a anca

Músculos envolvidos:
Banda iliotibial

Relaxar a parte externa da coxa

Colocar-se em prancha lateral sobre o antebraço. Apoiar a parte externa da coxa sobre o rolo, logo acima do joelho.
Fletir a perna de cima e apoiar o pé à frente do corpo. Rolar lentamente até à anca e de volta ao joelho.

Dica: A parte externa da coxa é muito sensível. Evitar rolar sobre a saliência óssea da anca ou sobre a articulação do joelho. Concentrar a massagem na parte superior, mais musculada, perto da anca.

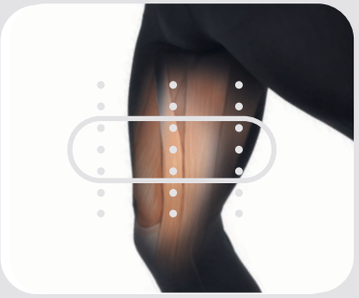


COXA, PARTE INTERNA

7

Ideal para:
Tensão na parte interna da coxa

Músculos envolvidos:
Adutores



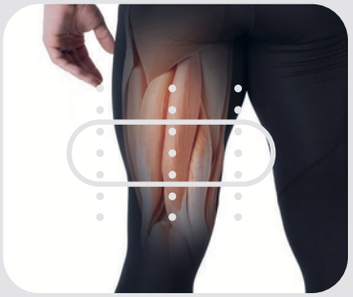


Relaxar a parte interna da coxa

Colocar-se em prancha sobre os antebraços.
Fletir uma perna para o lado a 90 graus e colocar o rolo sob a sua parte interna, logo acima do joelho.
Manter a prancha e rolar do joelho em direção à virilha e voltar.

Dica: Para proteger as inserções dos tendões, parar o movimento pouco antes do joelho e da virilha.

COXA, PARTE DE TRÁS



Ideal para:
Tensões que podem afetar os joelhos e a zona lombar

Músculos envolvidos:
Isquiotibiais

Relaxar a parte de trás da coxa

Posição inicial:
Sentar-se com as pernas esticadas.
Em ambos os níveis, colocar o rolo sob a parte de trás da coxa, acima da curva do joelho.



NÍVEL FÁCIL

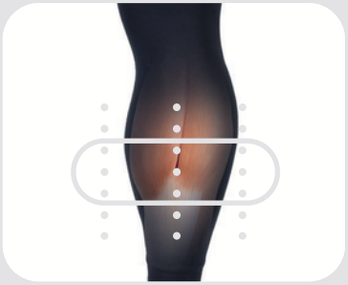
Apoiar as mãos no chão, atrás do corpo.
Elevar os glúteos e rolar lentamente até ao início do glúteo e de volta ao joelho.



NÍVEL AVANÇADO

Esticar a perna que se quer massajar.
Apoiar a outra fletida, com toda a planta do pé no chão. Apoiar as mãos atrás do corpo. Elevar os glúteos e rolar lentamente até ao início do glúteo e de volta ao joelho.

Dica: Para massajar toda a zona, rodar a perna ligeiramente para dentro e para fora durante o movimento. Assim chega-se a todos os isquiotibiais.



Ideal para:
Tensão nos gémeos que pode afetar o joelho e o tornozelo

Músculos envolvidos:
Músculos dos gémeos

Relaxar os gémeos

Posição inicial:
Sentar-se com as duas pernas esticadas.

NÍVEL FÁCIL

Apoiar as duas pernas no rolo pela barriga da perna, logo acima dos tornozelos.
Apoiar as mãos atrás do corpo.
Elevar os glúteos e rolar lentamente até à curva do joelho e de volta ao tornozelo.



NÍVEL MÉDIO



Esticar uma perna. Apoiar a outra fletida ao lado, com toda a planta do pé no chão.
Apoiar as mãos atrás do corpo. Elevar os glúteos e rolar lentamente até à curva do joelho e de volta ao tornozelo.

NÍVEL AVANÇADO

Esticar a perna que vai ser massajada e cruzar a outra por cima para aumentar a pressão. Apoiar as mãos atrás do corpo. Elevar os glúteos e rolar lentamente até à curva do joelho e de volta ao tornozelo.

Dica: Rodar a perna ligeiramente para dentro e para fora para uma massagem completa. Se surgir um ponto especialmente tenso, parar e mover a ponta do pé para cima e para baixo para aprofundar o relaxamento.



TIBIAL ANTERIOR



Ideal para:
Queixas por sobrecarga na canela

Músculos envolvidos:
Tibial anterior

Relaxar o tibial anterior

Posição inicial:
Colocar-se de gatas, com as mãos logo abaixo dos ombros e os joelhos logo abaixo da anca.



NÍVEL FÁCIL

Levantar do chão a perna que vai ser massajada.
Colocar o rolo sob o joelho, na parte da frente da perna, logo ao lado da tíbia.
Rolar lentamente em direção ao tornozelo e de volta ao joelho.



NÍVEL AVANÇADO

Colocar o rolo sob os dois joelhos, logo ao lado das tíbias. Rolar lentamente em direção aos tornozelos e de volta aos joelhos.

Dica: Rolar apenas sobre o músculo, junto à tíbia. Evitar sempre a pressão direta sobre o osso.

O COMPLEMENTO PERFEITO

Para as zonas que o rolo não alcança: pescoço, planta do pé, gémeos e costas.

BOLA DE MASSAGEM



Para uma automassagem precisa de ombros, pescoço, glúteos e planta do pé. Em Ø 8 e 12 cm.
Combina com: Nuca (p. 8), Glúteos (p. 13)

BOLA DUPLA

RECOMENDADO



Duas esferas com uma cavidade central: rolam de ambos os lados da coluna e também são adequadas para pescoço e gémeos.
Combina com: Costas (p. 9), Gémeos (p. 20)

KIT PONTOS-GATILHO



Massajador cónico com suporte de parede para uma ação profunda em ombros, parte superior das costas e coxas. Ideal para soltar nós persistentes.
Combina com: Ombros (p. 10), Coxas (p. 16)

MINI KIT



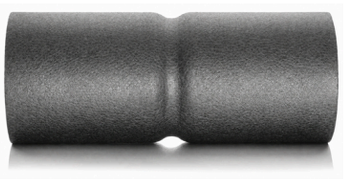
Mini rolo, bola de massagem e bola dupla num kit de cores coordenadas. Compacto para pés, antebraços e pescoço – também em viagem.
Combina com: Nuca (p. 8), Gémeos (p. 20)

ESTICADOR DE GÉMEOS



Kit 3 em 1 com três cunhas. Alonga gémeos e pés em pé – com quatro inclinações de 9° a 36°.
Combina com: Gémeos (p. 20)

ROLO CARE



Com ranhura para a coluna: a pressão atua de forma direcionada nos músculos laterais – para uma massagem suave nas costas.
Combina com: Costas (pp. 9 e 12)

TREINO FUNCIONAL

MOBILIDADE

SUAVE PARA A PELE

FÁCIL DE LIMPAR

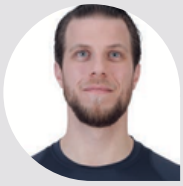
FÁCIL DE TRANSPORTAR

DURADOURO

VERSÁTIL

MUITO OBRIGADO!

Esperamos que os exercícios tenham sido úteis e agradáveis.



Se tiver dúvidas ou precisar de ajuda, o nosso serviço de apoio ao cliente terá todo o gosto em ajudar.

contact@allmates.com

Vamos a isso!
Adeus às tensões.



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