



**Magiczny
Kraków**

Ćwiczenia na powitanie wiosny! Jak zacząć?

2023-03-20

Wiosna to idealny czas na powrót do aktywności fizycznej. Należy jednak pamiętać, że po długiej przerwie warto zacząć od małych kroków. Dzięki temu unikniemy ewentualnej kontuzji. Jednym z dobrych sposobów na jej profilaktykę jest rollowanie, czyli stosowanie techniki masażu mięśni za pomocą wałka lub piłki do masażu.

Rollowanie ma wiele korzyści dla zdrowia. Przede wszystkim pomaga rozluźnić mięśnie i zmniejszyć ich napięcie. Dzięki temu zwiększa się zakres ruchu w stawach i poprawia elastyczność mięśni.

Jeśli planujesz powrót do aktywności fizycznej, warto z pomocą rollera rozgrzać mięśnie przed treningiem i zapobiec kontuzjom. Najlepiej rollować się zarówno przed, jak i po treningu. Pomoże to zmniejszyć ból mięśni i przyspieszyć proces regeneracji.

Jeśli chcesz uniknąć kontuzji podczas powrotu do aktywności fizycznej na wiosnę, rozważ włączenie rollowania do swojego programu treningowego i pamiętaj o stopniowym zwiększaniu intensywności. W ten sposób będziesz mógł cieszyć się zdrową i aktywną wiosną!

Materiał powstał przy wsparciu naszej ekspertki z centrum [FizjoHuta](#) - [fizjoterapeutki Karoliny Rzeszutek](#).