



# Rolo de Massagem e Liberação Miofascial

## Dicas de uso



### Panturrilha

#### Postura

- Sente-se com uma das pernas dobrada e a outra reta. Incline-se para trás, apoiando as mãos atrás das costas. Coloque o Rolo de Liberação Miofascial embaixo da panturrilha da perna esticada.

#### Comece o exercício

- Mantenha sua parte superior do corpo imóvel e tensionando a perna reta, role sobre o apoio deslocando da articulação do joelho até o tornozelo.



### Anterior da coxa

#### Postura

- Deite-se de bruços no chão mantendo a perna reta, coloque o rolo no meio da coxa soltando o peso do corpo no rolo. Apoie a outra perna no chão.

#### Comece o exercício

- Mova o Rolo de Liberação Miofascial ao longo da coxa.



### Lateral da Coxa

#### Postura

- Deite-se de lado com o Rolo de Liberação Miofascial sob a perna a ser trabalhada. Flexione a outra perna colocando-a cruzada sobre a perna a ser trabalhada com o pé apoiado no chão. Apoie a parte superior do corpo com os braços.

#### Comece o exercício

- Mantenha os músculos abdominais e dos glúteos contraídos, mova-se para trás e para frente sobre o rolo massageando a lateral da perna entre o quadril e o joelho.



### Braços

#### Postura

- Coloque o Rolo de Liberação Miofascial entre a axila e o chão.

#### Comece o exercício

- Mova o rolo para cima e para baixo chegando próximo do cotovelo.



2021 Set | © Vollo Brasil Artigos Esportivos | Este documento não pode ser copiado, reproduzido ou disseminado sem o prévio consentimento por escrito da Vollo Brasil Artigos Esportivos.



Assista ao vídeo de treinamento



Importado e distribuído por Vollo Brasil  
Artigos Esportivos  
Cnpj 08.877.135/0002-22  
[www.vollo.com.br](http://www.vollo.com.br)  
[sac@vollo.com.br](mailto:sac@vollo.com.br)



#### Cuidado

Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios

### Glúteos (dor no ciático)

#### Postura

- Sente-se no Rolo de Liberação Miofascial com o joelho dobrado e a mão apoiando no chão.

#### Comece o exercício

- Mova o Rolo de Liberação Miofascial para frente e para trás enquanto contrai o músculo abdominal.



### Lombar

#### Postura

- Coloque um Rolo de Liberação Miofascial entre o chão e a lombar, faça uma rotação leve do tronco e mantenha a posição, apoiando o braço no chão.

#### Comece o exercício

- Faça movimentos de cima para baixo massageando a lombar.

