

MASSAGERULLE

Træningsvejledning

Øg dine musklers smidighed og ydeevne med få øvelser. Massagerullen gør det muligt at opnå de satte mål med kun lidt daglig træning. Ved at øve dig regelmæssigt og målrettet kan du regenerere musklerne og sørge for at muskelspændinger løsnes.

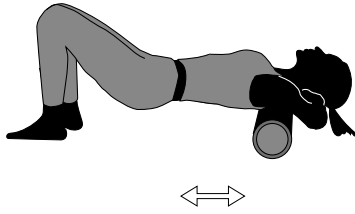
Massagerullen er det perfekte hjælpemiddel for en optimeret opvarmning inden sporten eller som hjælp til afslapning efter sporten. Øg blodcirkulationen og regenerationsniveauet ved tryk og selvmassage. Opnå en større elasticitet af muskler og bindevæv.

Du kan variere selvmassageintensiteten med din kropsvægt. Du kan udøve mest tryk, når du sidder eller ligger ned. Når du understøtter kroppen med den ubelastede arm/det ubelastede ben, kan du øge eller reducere intensiteten.

Ved en målrettet indsats af massagerullens forskellige overfladestrukturer kan du tilpasse massageeffekten til dine behov.
Struktur med store flader = let
Struktur med små forhøjelser = intensiv
For alle øvelser gælder:
Skal gentages 8 - 12 gange

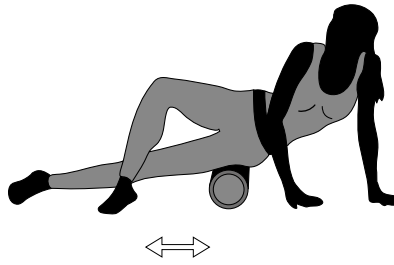
RYG OG SKULDRE

Sæt dig på rullen. Fold hænderne bag hovedet. Spænd mavemusklene, og rul over på ryggen. Begynd nu at rulle fra halebenet og op til skulderne og tilbage. Fødderne forbliver sat stabilt på gulvet.



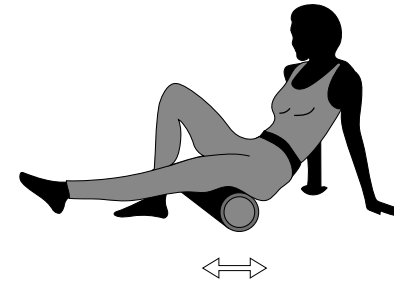
UDVENDIG LÅRPARTI

Læg dig med venstre kropside på massagerullen, der befinder sig i hoftehøjden. Bøj det højre ben hen over det venstre ben. Overkroppen støttes med armene foran kroppen. Spænd mave og balder, og rul frem og tilbage fra hofte til knæ. Skift derefter over på den anden side af kroppen.



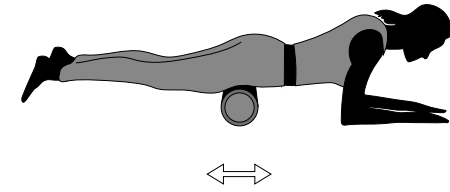
LÅRENES BAGSIDE

Sæt dig på rullen. Bøj overkroppen lidt bagud, og støt dig af med hænderne. Bøj det højre ben. Flyt dig frem og tilbage fra balderne og ned til knæet, hold balderne oppe. Gentag øvelsen med det andet ben.



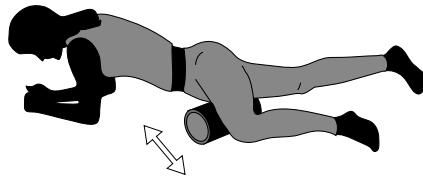
LÅRENES FORSIDE

Læg dig udstrakt på massagerullen. Hovedet holdes lige i forlængelsen af rygsøjlen, og blikket rettes mod gulvet. Støt dig på albuerne. Rul fra hoften til knæet, ryggen skal forblive lige. For at øge effekten, kan du flytte vægten fra et ben til det andet.



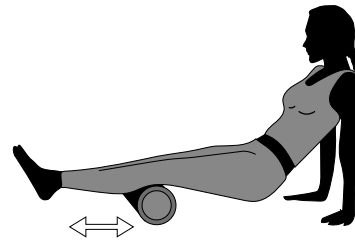
LÅRENES INDVENDIGE SIDE

Læg dig på maven, og støt dig af på underarmene. Bøj et ben i retning skulder. Placér massagerullen under låret. Rul lårets inderside fra knæet til bækkenet og tilbage.



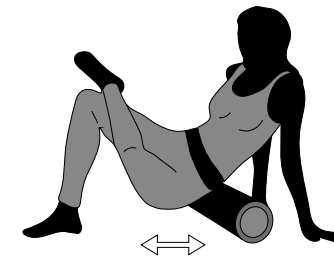
LÆG

Sæt dig på gulvet, og stræk benene ud. Læg massagerullen under knæhaserne. Armene støtter kroppen bagud. Løft bagdelen fra gulvet. Nu ruller du frem og tilbage fra knæhaserne til fodleddene. Samtidigt holdes overkroppen stabil, benene forbliver spændt.



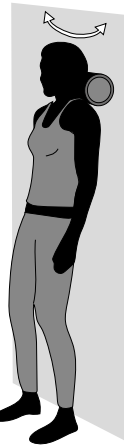
BALDER

Sæt dig på massagerullen, og støt armene af bag ryggen. Læg venstre ankel på det højre lår. Flyt vægten på hænderne, og rul langsomt med den ene balde hen over massagerullen. Skift derefter til den anden side.



NAKKE

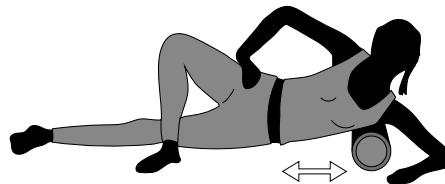
Stil dig foran en tom væg. Læg massagerullen vandret mellem din nakke og væggen. Drej hovedet mod højre og venstre, og stræk således nakken blidt.



SIDEN AF MAVEN OG SKULDRE

Læg dig på venstre side, og stræk venstre ben. Bøj højre ben og sæt foden på gulvet foran kroppen. Støt dig venstre arm, læg højre hånd på hofte, og læg massagerullen under armhulen.

Spænd mave og baller godt, og bevæg dig langsomt frem og tilbage fra armhulen til ribbernes underkant. Skift derefter kropside



OVERARM

Stil dig sidelæns foran en tom væg. Læg massagerullen mellem væggen og din overarm. Bevæg dig op og ned med lette knæbøjninger, hvorved overarmen masseres. Øvelsens effekt kan øges ved at ændre din krops vinkel i forhold til væggen.

