

**(SLO)** Povečajte gibljivost in zmogljivost svojega mišičevja z le malo vadbe. Masažni valj vam omogoča, da z malo vsakodnevne truda dosežete svoje cilje. Z redno in ciljno vadbo obnovljate mišice in skrbite za trajno sproščenost nateznih obremenitev v mišičevju. Masažni valj je idealni pripomoček za optimizirano ogrevalno vadbo pred

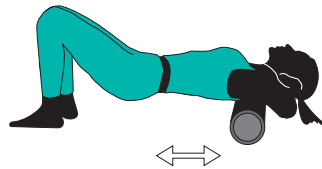
športom ali kot pripomoček za sproščanje po športu. S pritiskanjem in samomasažo povečajte prekrvavitev in zmogljivost regeneracije. Poskrbite za več elastičnosti mišic in veznega tkiva. Intenzivnost samomasaže prilagajate s svojo lastno telesno težo. Največji pritisk lahko ustvarite sede in leže. S podporo telesa in neobremenjenih rok ali nog lahko povečate, ali zmanjšate

intenzivnost. S ciljno uporabo različnih struktur površine masažnega valja lahko prilagodite učinek masaže svojim potrebam. Struktura z velikimi površinami = lahkotno  
Struktura z malimi grbami = intenzivno  
Za vse vaje velja: 8 - 12 ponovitev.

Na splošno upoštevajte: Izdelki se za vaje uporabljajo na lastno odgovornost. Če dvomite in/ali imate hude bolečine po samomasaži ali ponavljajočih poškodbah priporočamo, da se posvetujete s psihoterapevtom, ročnim terapevtom, maserjem ali zdravnikom specializiranim.

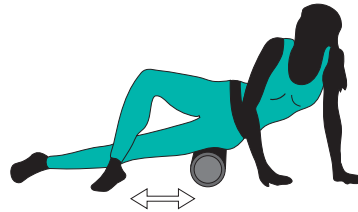
### HRBET IN OBMOČJE PLEČ

Usedite se na valj. Roke prekrížajte za glavo. Napnite trebušne mišice in se s hrbtom premikajte po valju. Začnite se premikati po valju naprej in znova nazaj od trčice do območja pleč. Stopala so ob tem vedno postavljena trdno na tla.



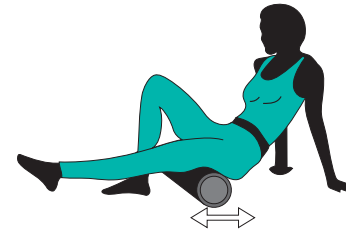
### ZUNANJI DEL STEGNA

Uležite se na masažni valj z levo stranjo telesa v višini bokov. Z desno nogo prekrížajte levo nogo. Zgornji del trupa podprite z rokami pred telesom. Napnite trebuh in zadnjico ter se premikajte po valju sem in tja od bokov do kolena. Nato zamenjajte na drugo stran telesa.



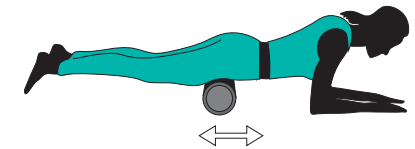
### ZADNI DEL STEGNA

Usedite se na valj. Zgornji del telesa nagnite rahlo nazaj in se podprite z dlanmi. Upognite svojo desno nogo. Od zadnjice do kolena se premikajte sem in tja, zadnjico imejte zgoraj. Nato ponovite vajo z drugo nogo.



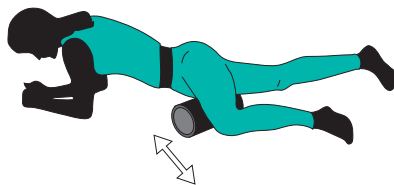
### SPREDNI DEL STEGNA

Iztegnjeno se uležite na masažni valj. Glavo držite ravno kot podaljšek hrbtenice, pogled je usmerjen v tla. Oprite se na kolence. Po valju se premikajte od bokov do kolena, hrbet mora biti vedno stabilen. Če želite povečati učinkovitost vaje, prelagajte težo izmenično z ene na drugo nogo.



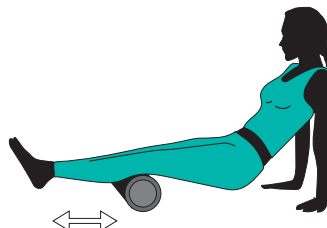
### NOTRANJI DEL STEGNA

Uležite se na trebuh in oprite na podlahet. Eno koleno upognite v smeri ramen. Masažni valj namestite pod stegno. Notranji del stegna premikajte po valju od kolena do medenice in nazaj.



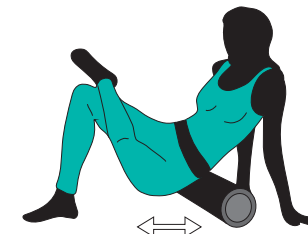
### MEČA

Usedite se na tla in iztegnite noge. Masažni valj položite pod kolenski zgib. Roke podpirajo telo nazaj. Zadnjico dvignite s tal. Zdaj se premikajte po valju od kolenskega zгиба do gležnja in nazaj. Ob tem držite zgornji del telesa stabilno, noge ostanejo napete.



### ZADNJICA

Usedite se na masažni valj in roke podprite za hrbtom. Levi gleženj položite na desno stegno. Težo prenesite na roke in se z eno stranjo zadnjice počasi odmikajte po valju prek masažnega valja. Nato zamenjajte stran.



### ZATILJE

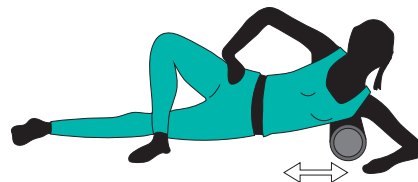
Postavite se pred prazno steno. Masažni valj položite vodoravno med zatilje in steno. Glavo obračajte v desno in v levo, zaradi tega se zatilje nežno razteguje.



### STRANSKI ŽELODEC IN RAMENA

Uležite se na levo stran in iztegnite levo nogo. Upognite desno nogo in njo postavite pred telo. Oprite se na levo roko, desno dlan položite na bok in postavite masažni valj pod pazduho.

Trno napnite trebuh in zadnjico ter se počasi premikajte do pazduhe do rebrnega roba sem in tja. Nato zamenjajte stran telesa.



### NADLAHET

Z bokom se postavite pred prazno steno. Masažni valj postavite med steno in nadlaht. Z rahlim upogibanjem kolena se premikajte gor in dol, s tem boste masirali nadlaht. S spreminjanjem kota telesa k steni lahko okrepite vajo.

