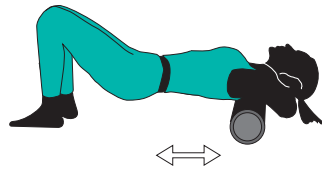


HU Mindössze néhány gyakorlattal növelheti izomzata rugalmasságát és teljesítőképességét. A masszázshenger kevés napi ráfordítás mellett is segít elérni kijelölt céljait. Rendszeres és célzott edzésekkel regenerálhatja izmait, és gondoskodhat róla, hogy izomzatában tartósan csökkenjen a feszültség.

A masszázshenger ideális segédeszköz az optimális bemelegítéshez sportolás

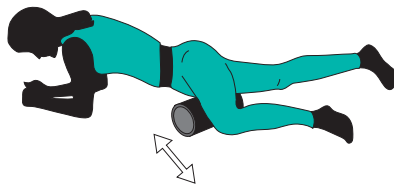
HÁT ÉS VÁLLAK

Helyezkedjen el a hengeren. Kezeit tegye a feje mögé. Feszítse meg hasizmait, és gördüljön végig a hátán. Kezdje a farkcsigolyáktól a vállakig, majd gördüljön újra vissza. A lábak mindig legyenek stabilan letámasztva.



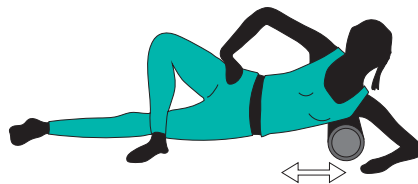
COMBOK BELSŐ RÉSZÉ

Feküdjön hasra, és támaszkodjon az alkarjára. Húzza fel egyik lábát a vállá irányába. Helyezze a masszázshengert a combja alá. Görgesse combja belső felét térdtől csípőig és vissza.



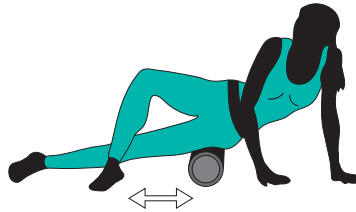
HAS OLDALSÓ RÉSZÉ ÉS VÁLL

Feküdjön a bal oldalára, és nyújtsa ki a bal lábát. Jobb lábát tegye rajta keresztbe, és támassza le a teste előtt. Támaszkodjon meg a bal karján, jobb kezét tegye csípőre, és helyezze a masszázshengert a hóna alá.



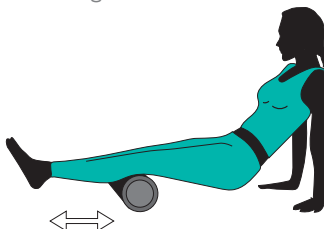
COMBOK FELSŐ RÉSZÉ

Csípője bal felével helyezkedjen el a masszázshengeren. Jobb lábát tegye keresztbe a bal lábán. Támassza ki felsőtestét a kezeivel a törzse előtt. Feszítse meg hasát és fenekét, és gördüljön végig a csípőtől a térdig, majd vissza. Ezt követően forduljon a másik oldalra.



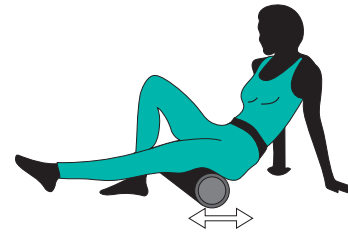
VÁDLI

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a lábait. Helyezze a masszázshengert a térdhajlatok alá. Kezeivel támaszkodjon meg a teste mögött. Emelje fel fenekét a padlóról. Most gördüljön végig a térdhajlattól a bokáig, majd vissza. Eközben tartsa stabilan felsőtestét, és feszítse meg mindkét lábát.



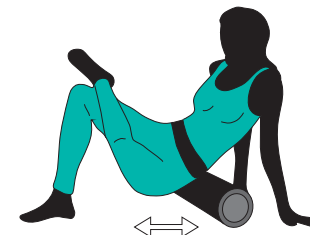
COMBOK HÁTOLDALA

Helyezkedjen el a hengeren. Felsőtestével finoman dőljön hátra, és kezeivel támassza ki magát. Húzza fel a jobb lábát. Haladjon a fenéktől a térdig, majd vissza, közben tartsa fenekét megemelve. Ismétlje meg a másik lábával.



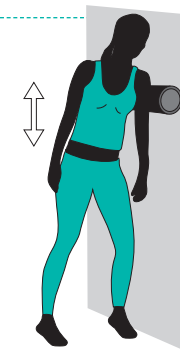
FENÉK

Üljön a masszázshengerre, és háta mögött támaszkodjon meg a kezeivel. Bal bokáját tegye keresztbe a jobb combján. Testtömegét helyezze a kezeire, és feneké egyik oldalával lassan gördüljön végig a masszázshengeren. Majd folytassa a másik oldallal.



FELKAR

Álljon oldalasan egy szabad falfelület elé. Helyezze a masszázshengert a fal és felkarja közé. Térd hajlításával mozogjon fel és le, így masszírozva a felkarját. A teste és a fal közt bezárt szög módosításával szabályozhatja az edzés erősségét.



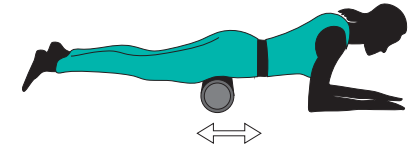
Általánosságban ügyeljen az alábbiakra:

A termék saját felelősségre használható különféle gyakorlatokra.

Javasoljuk, hogy kérjen tanácsot fizioterapeutájától, manuál terapeutájától, masszörétől vagy szakorvosától, ha kétségei vannak és/vagy erős fájdalmat érez saját teste masszírozásakor, vagy visszatérő sérülései vannak.

COMBOK ELÜLSŐ RÉSZÉ

Kinyújtózva feküdjön fel a masszázshengerre. Fejét a gerincoszlop vonalában tartsa egyenesen, és nézzen a talaj felé. Támaszkodjon meg a könyökén. Gördüljön csípőjétől a térdéig, közben a hátát tartsa stabilan. A nyomás növeléséhez súlyt helyezze felváltva egyik lábáról a másikra.



NYAK

Álljon egy szabad falfelület elé. Helyezze a masszázshengert vízszintesen a nyaka és a fal közé. Fordítsa fejét jobbra, majd balra, miközben nyakát óvatosan nyújtsa ki.

