

# MASSAGEROL ROULEAU DE MASSAGE MASSAGE-ROLLE

**(NL)**  
KLEINE ROL – GROOT EFFECT

Verbeter met een kleine inspanning de soepelheid en het prestatievermogen van uw spieren.

- Voor een eenvoudige en doeltreffende massage van de spiervezels
- Versnelt het herstel van het spierweefsel na belasting
- Verbeterd de doorbloeding en vermindert spanningen
- Materiaal: EPP-schuim met verwijderbare kern voor diverse graden van hardheid
- Incl. trainingshandleiding (zie achterzijde)
- Diameter: 14 cm / Lengte: 33 cm

**(FR)**  
PETIT ROULEAU – GRAND EFFET

Améliorez à peu de frais l'élasticité et les performances de vos muscles.

- Pour un massage simple et efficace des fascias musculaires
- Accélère la régénération musculaire après une sollicitation
- Augmente la circulation sanguine et élimine les tensions
- Matériau : mousse EPP sur cylindre amovible pour obtenir différents niveaux de dureté
- Fourni avec des instructions pour l'entraînement (voir au dos)
- Dimensions : 14 cm / longueur 33 cm

**(DE)**  
KLEINE ROLLE – GROSSE WIRKUNG

Verbessern Sie mit geringem Aufwand die Elastizität und das Leistungsvermögen Ihrer Muskulatur.

- Zur einfachen und effektiven Massage der Muskelfaszien
- Beschleunigt die muskuläre Regeneration nach Belastung
- Steigert die Durchblutung und löst Verspannungen
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade
- Inkl. Trainingsanleitung (siehe Rückseite)
- Durchmesser: 14 cm / Länge: 33 cm



**KLEUR  
COULEUR  
FARBE**



Verkocht door / Distribué par / Vertrieben durch:  
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
D-40723 Hilden, GERMANY

Art.-Nr. / N° d'article / Art.-Nr.: 2394  
FLX-MR-02  
P043001425  
AA 01/19 C



**KLANTENSERVICE / SAV / KUNDENSERVICE**  
00800 / 78747874  
(gratis, mobiel afwijkend, gratis, différent pour la téléphonie mobile / kostenfrei, Mobilfunk abweichend)  
flexxtrade@teknihall.be  
Art.-Nr.: 2394 AA 01/19 C



Verhoog de flexibiliteit en kracht van uw spierstelsel met weinig oefeningen. Met de massagerol kunt u met geringe dagelijkse inspanningen uw streefdoelen bereiken. Door middel van een regelmatige en systematische training herstellen de spieren zich en zorgen voor een duurzame verlichting voor spanningen in het spierstelsel. De massagerol is het ideale hulpmiddel voor een optimale opwarmtraining. Gebruik de massagerol voor het sporten of als hulpmiddel om te ontspannen na het sporten. Verhoging van de doorbloeding en herstellervermogen door druk en zelfmassage. Op deze manier zorgt u voor meer elasticiteit van de spieren en het bindweefsel. De intensiteit van zelfmassage kunt u met uw eigen lichaamsgewicht variëren. Tijdens het zitten en liggen kunt u de meeste druk uitoefenen. Door het lichaam met de onbelaste arm of het onbelaste been te ondersteunen, kunt u de intensiteit verhogen of verlagen. Door de witte kern van de massagerol te verwijderen, kunt u de druk op de spieren verhogen of verlagen. Met kern = lagere druk. Zonder kern = hogere druk. Voor alle oefeningen geldt: 8–12 herhalingen. In het algemeen vragen wij u om in het oog te houden: Dat het gebruik van de massagerol op eigen risico en voor eigen verantwoording is. Dat wordt aangeraden om lichte en loszittende kleding te dragen. Wij raden u aan advies in te winnen van een fysiotherapeut, manueel therapeut, massagetherapeut of medisch specialist als u na de zelfmassage vragen heeft en/of zware pijn lijdt of als oude blessures last blijven geven.

**Rug en schouders**  
Ga liggen met uw rug naar de massagerol gericht. Houd uw handen vast achter uw hoofd. Span uw buikspieren aan en rol op uw rug. Begin nu vanaf het stuitbeen naar de schouder te rollen en weer terug te rollen. De voeten staan hierbij altijd stevig op de grond.



**Buitenkant van de dijbeenspier**  
Ga op uw linkerkant van uw lichaam op heuphoogte op de massagerol liggen. Buig het rechterbeen over het linkerbeen. Het bovenlichaam ondersteunt u met uw armen aan de voorkant van het lichaam. Span uw buik en achterwerk aan en rol heen en weer van uw heup tot aan uw knie. Wissel dan naar de andere kant van het lichaam.



**Achterkant van de dijbeenspier**  
Ga op de roller zitten. Kantel uw bovenlichaam iets naar achteren en steun op uw handen. Buig uw rechterbeen. Beweeg uw achterwerk tot aan uw knie heen en weer, houd uw achterwerk geheven. Herhaal de oefening met het andere been.



**Voorkant van de dijbeenspier**  
Ga uitgestrekt op de massagerol liggen. Houd uw hoofd parallel in het verlengde van de wervelkolom en kijk naar de vloer. Steun op uw ellebogen. Rol van uw heup tot de uw knie, waarbij uw rug stabiel moet blijven. Om het maximale te behalen, kunt u uw gewicht afwisselend van het ene been naar het andere verplaatsen.



**Binnenkant van de dijbeenspier**  
Ga op uw buik liggen en druk uzelf omhoog met uw onderarmen. Buig één been in de richting van uw schouder. Plaats de massagerol onder uw dijbeen. Rol de binnenkant van uw dijbeen vanaf de knie tot aan uw bekken en weer terug.



**Kuiten**  
Ga op de vloer zitten en strek uw benen uit. De massagerol legt u onder uw knieën. De armen ondersteunen het lichaam van achteren. Til uw achterwerk van de vloer op. Rol nu van knieholte tot enkelgewricht heen en weer. Daarbij houdt u uw bovenlichaam stabiel, uw benen blijven aangespannen.



**Achterwerk**  
Ga op de massagerol zitten en ondersteun uw armen achter uw rug. Leg uw linkerenkel op uw rechterdijbeen. Verlaag uw gewicht naar uw handen en rol dan langzaam met één kant van uw achterwerk op de massagerol. Schakel dan over naar de andere kant.




**Nek**  
Ga tegenover een lege wand staan. Plaats de massagerol horizontaal tussen uw nek en de wand. Draai uw hoofd naar rechts en naar links, waardoor uw nek zachtjes wordt opgerekt.



**Zijkant van de buik en schouder**  
Ga aan uw linkerkant op de grond liggen en strek uw linkerbeen uit. Buig uw rechterbeen en zet het voor uw lichaam neer. Steun op uw linkerarm, plaats uw rechterhand op de heup en leg de massagerol onder uw oksel. Span uw buik en achterwerk stevig aan en beweeg langzaam heen en weer vanaf uw oksel naar de rand van uw ribbenboog. Ga dan over naar de andere kant van het lichaam.



**Bovenarm**  
Ga met uw zij voor een lege wand staan. Leg de massagerol tussen de wand en uw bovenarm. Beweeg met een lichte kniebuiging op en neer, waardoor de bovenarm wordt gemasseerd. Door de hoek van het lichaam tot aan de wand aan te passen, kan de zwaarte van de oefening worden verhoogd.

# MASSAGEROL ROULEAU DE MASSAGE MASSAGE-ROLLE

**(NL)**  
KLEINE ROL – GROOT EFFECT

Verbeter met een kleine inspanning de soepelheid en het prestatievermogen van uw spieren.

- Voor een eenvoudige en doeltreffende massage van de spiervezels
- Versnelt het herstel van het spierweefsel na belasting
- Verbeterd de doorbloeding en vermindert spanningen
- Materiaal: EPP-schuim met verwijderbare kern voor diverse graden van hardheid
- Incl. trainingshandleiding (zie achterzijde)
- Diameter: 14 cm / Lengte: 33 cm

**(FR)**  
PETIT ROULEAU – GRAND EFFET

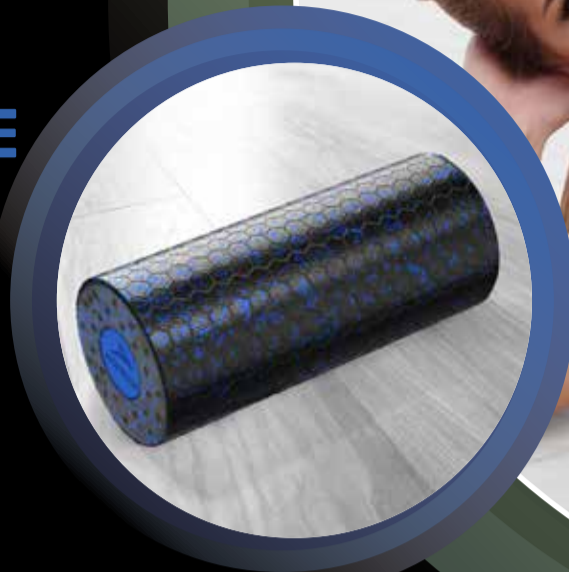
Améliorez à peu de frais l'élasticité et les performances de vos muscles.

- Pour un massage simple et efficace des fascias musculaires
- Accélère la régénération musculaire après une sollicitation
- Augmente la circulation sanguine et élimine les tensions
- Matériau : mousse EPP sur cylindre amovible pour obtenir différents niveaux de dureté
- Fourni avec des instructions pour l'entraînement (voir au dos)
- Dimensions : 14 cm / longueur 33 cm

**(DE)**  
KLEINE ROLLE – GROSSE WIRKUNG

Verbessern Sie mit geringem Aufwand die Elastizität und das Leistungsvermögen Ihrer Muskulatur.

- Zur einfachen und effektiven Massage der Muskelfaszien
- Beschleunigt die muskuläre Regeneration nach Belastung
- Steigert die Durchblutung und löst Verspannungen
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade
- Inkl. Trainingsanleitung (siehe Rückseite)
- Durchmesser: 14 cm / Länge: 33 cm



**KLEUR  
COULEUR  
FARBE**



Verkocht door / Distribué par / Vertrieben durch:  
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
D-40723 Hilden, GERMANY

Art.-Nr. / N° d'article / Art.-Nr.: 2394  
FLX-MR-02  
P043001425  
AA 01/19 C



**KLANTENSERVICE / SAV / KUNDENSERVICE**

**00800 / 78747874**  
(gratis, mobiel afwijkend, gratis, différent pour la téléphonie mobile / kostenfrei, Mobilfunk abweichend)

**flexxtrade@teknihall.be**  
Art.-Nr.: 2394 AA 01/19 C



Verhoog de flexibiliteit en kracht van uw spierstelsel met weinig oefeningen. Met de massagerol kunt u met geringe dagelijkse inspanningen uw streefdoelen bereiken. Door middel van een regelmatige en systematische training herstellen de spieren zich en zorgen voor een duurzame verlichting voor spanningen in het spierstelsel. De massagerol is het ideale hulpmiddel voor een optimale opwarmtraining. Gebruik de massagerol voor het sporten of als hulpmiddel

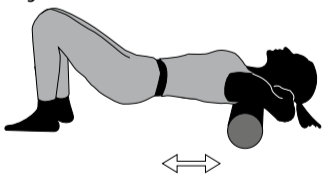
om te ontspannen na het sporten. Verhoging van de doorbloeding en herstellervermogen door druk en zelfmassage. Op deze manier zorgt u voor meer elasticiteit van de spieren en het bindweefsel. De intensiteit van zelfmassage kunt u met uw eigen lichaamsgewicht variëren. Tijdens het zitten en liggen kunt u de meeste druk uitoefenen. Door het lichaam met de onbelaste arm of het onbelaste been

te ondersteunen, kunt u de intensiteit verhogen of verlagen. Door de witte kern van de massagerol te verwijderen, kunt u de druk op de spieren verhogen of verlagen. Met kern = lagere druk  
Zonder kern = hogere druk  
Voor alle oefeningen geldt: 8–12 herhalingen.

In het algemeen vragen wij u om in het oog te houden: Dat het gebruik van de massagerol op eigen risico en voor eigen verantwoording is. Dat wordt aangeraden om lichte en loszittende kleding te dragen. Wij raden u aan advies in te winnen van een fysiotherapeut, manueel therapeut, massagetherapeut of medisch specialist als u na de zelfmassage vragen heeft en/of zware pijn lijdt of als oude blessures last blijven geven.

### Rug en schouders

Ga liggen met uw rug naar de massagerol gericht. Houd uw handen vast achter uw hoofd. Span uw buikspieren aan en rol op uw rug. Begin nu vanaf het stuitbeen naar de schouder te rollen en weer terug te rollen. De voeten staan hierbij altijd stevig op de grond.



### Buitenkant van de dijbeenspier

Ga op uw linkerkant van uw lichaam op heuphoogte op de massagerol liggen. Buig het rechterbeen over het linkerbeen. Het bovenlichaam ondersteunt u met uw armen aan de voorkant van het lichaam. Span uw buik en achterwerk aan en rol heen en weer van uw heup tot aan uw knie. Wissel dan naar de andere kant van het lichaam.



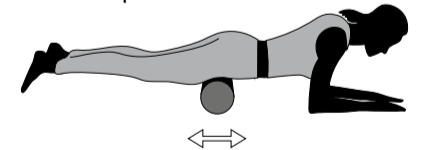
### Achterkant van de dijbeenspier

Ga op de roller zitten. Kantel uw bovenlichaam iets naar achteren en steun op uw handen. Buig uw rechterbeen. Beweeg uw achterwerk tot aan uw knie heen en weer, houd uw achterwerk geheven. Herhaal de oefening met het andere been.



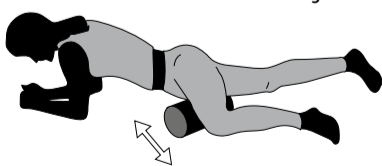
### Voorkant van de dijbeenspier

Ga uitgestrekt op de massagerol liggen. Houd uw hoofd parallel in het verlengde van de wervelkolom en kijk naar de vloer. Steun op uw ellebogen. Rol van uw heup tot de uw knie, waarbij uw rug stabiel moet blijven. Om het maximale te behalen, kunt u uw gewicht afwisselend van het ene been naar het andere verplaatsen.



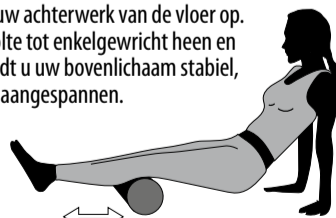
### Binnenkant van de dijbeenspier

Ga op uw buik liggen en druk uzelf omhoog met uw onderarmen. Buig één been in de richting van uw schouder. Plaats de massagerol onder uw dijbeen. Rol de binnenkant van uw dijbeen vanaf de knie tot aan uw bekken en weer terug.



### Kuiten

Ga op de vloer zitten en strek uw benen uit. De massagerol legt u onder uw knieën. De armen ondersteunen het lichaam van achteren. Til uw achterwerk van de vloer op. Rol nu van knieholte tot enkelgewricht heen en weer. Daarbij houdt u uw bovenlichaam stabiel, uw benen blijven aangespannen.



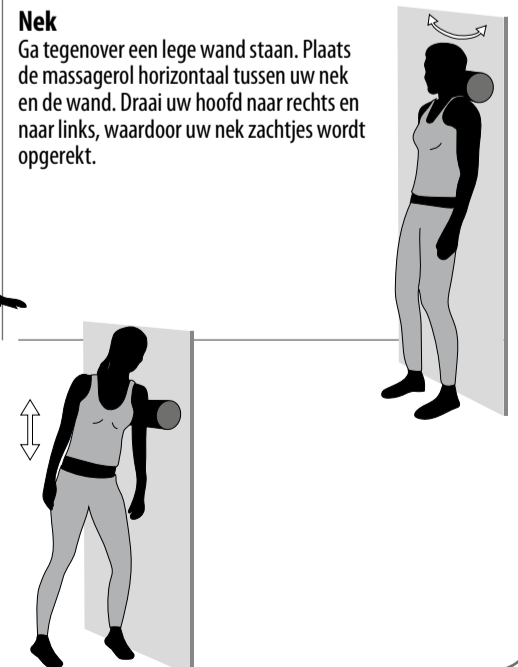
### Achterwerk

Ga op de massagerol zitten en ondersteun uw armen achter uw rug. Leg uw linkerenkel op uw rechterdijbeen. Verlaag uw gewicht naar uw handen en rol dan langzaam met één kant van uw achterwerk op de massagerol. Schakel dan over naar de andere kant.



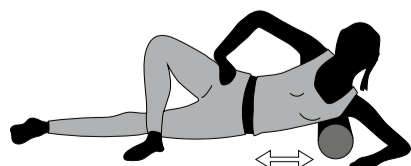
### Nek

Ga tegenover een lege wand staan. Plaats de massagerol horizontaal tussen uw nek en de wand. Draai uw hoofd naar rechts en naar links, waardoor uw nek zachtjes wordt opgerekt.



### Zijkant van de buik en schouder

Ga aan uw linkerkant op de grond liggen en strek uw linkerbeen uit. Buig uw rechterbeen en zet het voor uw lichaam neer. Steun op uw linkerarm, plaats uw rechterhand op de heup en leg de massagerol onder uw oksel. Span uw buik en achterwerk stevig aan en beweeg langzaam heen en weer vanaf uw oksel naar de rand van uw ribbenboog. Ga dan over naar de andere kant van het lichaam.



Augmentez la flexibilité et les performances de vos muscles à l'aide de quelques exercices. Le rouleau de massage vous permet à peu de frais d'atteindre les objectifs souhaités. Un entraînement régulier et ciblé vous permet de régénérer les muscles et d'éliminer durablement les tensions du système musculaire. Le rouleau de massage est l'outil idéal pour s'échauffer de manière idéale avant de débuter votre activité sportive ou pour se détendre après celle-ci.

Stimulez la circulation sanguine et la capacité de régénération en exerçant une pression à différents endroits et grâce à l'automassage. Obtenez ainsi une élasticité plus élevée des muscles et du tissu conjonctif.

Vous pouvez varier l'intensité de l'automassage à l'aide de votre propre poids. Vous pouvez exercer la plupart des pressions en étant assis ou debout.

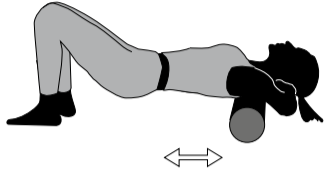
Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité en soutenant votre corps à l'aide du bras ou de la jambe non sollicité(e).

En retirant le cylindre blanc du rouleau de massage, vous pouvez augmenter ou diminuer la pression sur les muscles. Avec le cylindre = moins de pression  
Sans le cylindre = pression plus élevée  
Pour tous les exercices, la règle est : 8 à 12 répétitions. De façon générale nous vous prions de respecter :

L'utilisation du rouleau de massage se fait à vos propres risques et périls, et sous votre entière responsabilité. Il est recommandé de porter des vêtements légers et sportifs. Nous vous conseillons de rendre visite à un physiothérapeute, un thérapeute manuel, un masseur ou un médecin spécialiste si vous avez des doutes et/ou de fortes douleurs après l'automassage ou des blessures récurrentes.

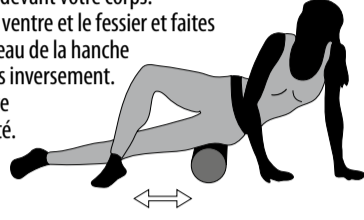
**Dos et épaules**

Allongez-vous avec le dos sur le rouleau de massage. Placez les mains derrière la tête. Contractez les muscles abdominaux et faites rouler le rouleau sur votre dos. Commencez au niveau du coccyx et remontez jusqu'aux épaules puis faites le mouvement inverse. Les pieds restent toujours posés au sol.



**Extérieur des cuisses**

Placez-vous sur le côté gauche du corps au niveau des hanches sur le rouleau de massage. Passez la jambe droite au-dessus de la gauche. Prenez appui sur les bras en les positionnant devant votre corps. Contractez le ventre et le fessier et faites rouler le rouleau de la hanche au genou puis inversement. Passez ensuite sur l'autre côté.



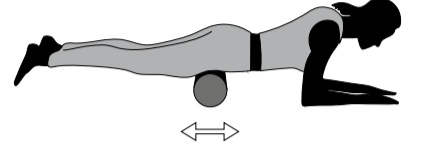
**Arrière des cuisses**

Placez-vous sur le rouleau. Inclinez légèrement le torse vers l'arrière et prenez appui sur les mains. Pliez la jambe droite. Déplacez-vous du fessier au genou d'avant en arrière, maintenez le fessier en hauteur. Renouvelez l'exercice avec l'autre jambe.



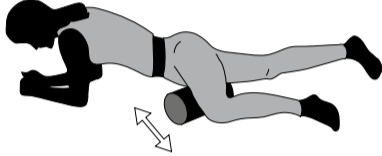
**Avant des cuisses**

Allongez-vous en étant tendu sur le rouleau de massage. Maintenez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et regardez au sol. Appuyez-vous sur les coudes. Roulez de la hanche au genou, votre dos devant rester stable. Pour augmenter les effets, vous pouvez déplacer votre poids sur une jambe en alternance.



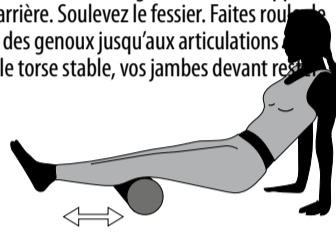
**Intérieur des cuisses**

Placez-vous sur le ventre et prenez appui sur les avant-bras. Enroulez une jambe en direction de l'épaule. Placez le rouleau de massage en dessous de la cuisse. Faites rouler le rouleau sur l'intérieur de la cuisse du genou au bassin et inversement.



**Mollets**

Asseyez-vous et étendez les jambes. Placez le rouleau de massage en dessous des creux des genoux. Prenez appui sur les bras vers l'arrière. Soulevez le fessier. Faites rouler le rouleau des creux des genoux jusqu'aux articulations pieds. Conservez le torse stable, vos jambes devant rester contractées.



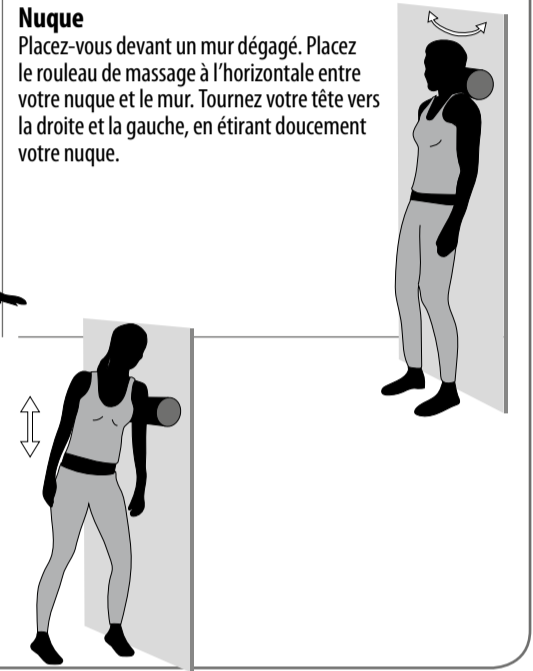
**Fessier**

Placez-vous sur le rouleau de massage et prenez appui sur les bras dans le dos. Placez la cheville gauche sur la cuisse droite. Déplacez le poids de votre corps sur les mains et faites rouler lentement le rouleau sur un côté du fessier. Passez ensuite sur l'autre côté.



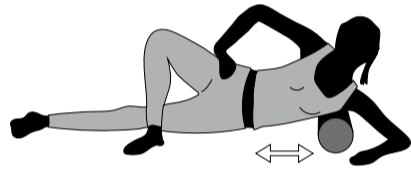
**Nuque**

Placez-vous devant un mur dégagé. Placez le rouleau de massage à l'horizontale entre votre nuque et le mur. Tournez votre tête vers la droite et la gauche, en étirant doucement votre nuque.



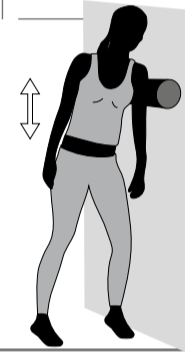
**Obliques et épaules**

Placez-vous sur le côté gauche et étendez la jambe gauche. Faites passer votre jambe droite par-dessus et placez-la devant. Prenez appui sur le bras gauche, placez la main droite sur la hanche et positionnez le rouleau de massage sous le creux de l'aisselle. Contractez le ventre et le fessier et déplacez lentement le rouleau du creux de l'aisselle jusque l'arc costal et inversement. Changez ensuite de côté.



**Bras**

Placez-vous sur le côté devant un mur dégagé. Placez le rouleau de massage entre le mur et votre bras. Faites de petits mouvements de haut en bas en fléchissant les genoux, ce qui entraîne le massage du bras. En modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur, vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice.



INSTRUCTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Steigern Sie die Flexibilität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates mit wenigen Übungen. Die Massagerolle ermöglicht Ihnen, mit geringem täglichen Aufwand Ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und sorgen für eine dauerhafte Lösung von Spannungen im Muskelapparat. Die Massagerolle ist das ideale Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining.

Verwenden Sie die Massagerolle vor dem Sport oder als Entspannungshilfe nach dem Sport. Steigern Sie die Durchblutung und Regenerationsfähigkeit durch Druck und Selbstmassage. Sorgen Sie so für mehr Elastizität der Muskeln und des Bindegewebes. Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben.

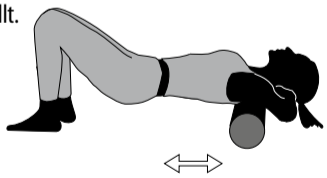
Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

Durch herausnehmen des Kerns der Massagerolle können Sie den Druck auf die Muskulatur verstärken oder abschwächen. Mit Kern = weniger Druck  
Ohne Kern = höherer Druck  
Für alle Übungen gilt: 8–12 Wiederholungen.

Generell bitten wir zu beachten: Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen haben.

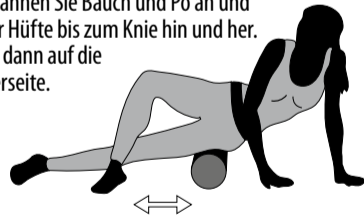
**Rücken und Schulterbereich**

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Massagerolle. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und rollen auf den Rücken. Beginnen Sie nun, vom Steißbein an hin zum Schulterbereich und wieder zurück zu rollen. Die Füße sind dabei immer fest aufgestellt.



**Äußere Oberschenkelpartie**

Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.



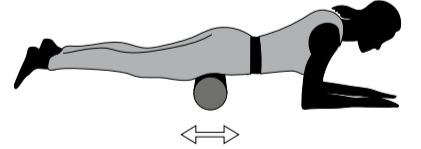
**Hintere Oberschenkelpartie**

Setzen Sie sich auf die Rolle. Den Oberkörper neigen Sie leicht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab. Winkeln Sie ihr rechtes Bein an. Bewegen Sie sich vom Po bis zum Knie hin und her, halten Sie den Po oben. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



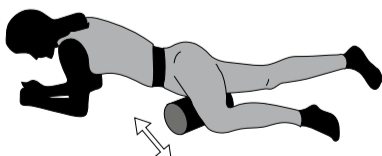
**Vordere Oberschenkelpartie**

Legen Sie sich gestreckt auf die Massagerolle. Der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gerade gehalten und der Blick geht in Richtung Boden. Stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie, wobei der Rücken stabil bleiben soll. Zur Steigerung können Sie das Gewicht abwechselnd auf ein Bein verlagern.



**Innere Oberschenkelpartie**

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schulter an. Platzieren Sie die Massagerolle unter den Oberschenkel. Rollen Sie die Innenseite des Oberschenkels vom Knie bis zum Becken und zurück.



**Waden**

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Die Massagerolle legen Sie unterhalb der Kniekehlen. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden ab. Nun rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fußgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihre Beine bleiben angespannt.



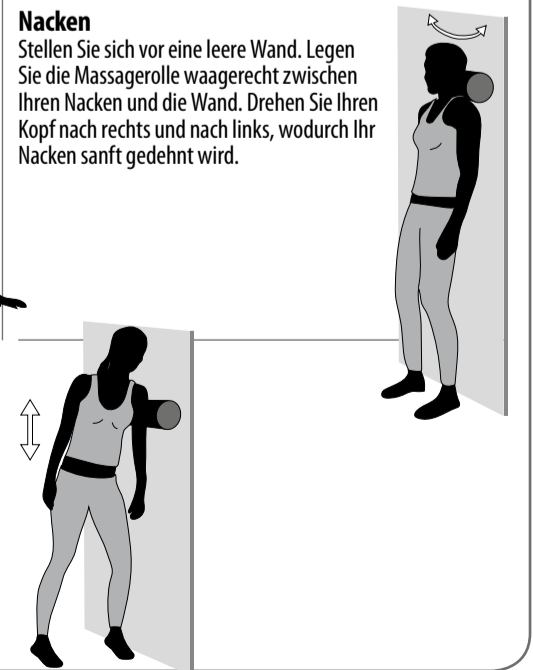
**Po**

Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken ab. Legen Sie den linken Knöchel auf dem rechten Oberschenkel. Ihr Gewicht verlagern Sie auf die Hände und rollen langsam mit einer Seite Ihres Pos über die Massagerolle hinweg. Dann wechseln Sie auf die andere Seite.



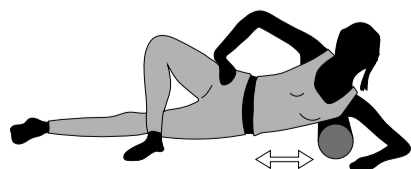
**Nacken**

Stellen Sie sich vor eine leere Wand. Legen Sie die Massagerolle waagrecht zwischen Ihren Nacken und die Wand. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und nach links, wodurch Ihr Nacken sanft gedehnt wird.



**Seitlicher Bauch und Schulter**

Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie das linke Bein aus. Ihr rechtes Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte und legen die Massagerolle unter die Achselhöhle. Spannen Sie den Bauch und Po fest an und bewegen Sie sich langsam von der Achselhöhle bis zum Rand des Rippenbogens hin und her. Dann wechseln Sie die Körperseite.



**Oberarm**

Stellen Sie sich seitlich zu einer leeren Wand. Legen Sie die Massagerolle zwischen Wand und Ihrem Oberarm. Bewegen Sie sich mit leichten Kniebeugen auf und ab, wodurch der Oberarm massiert wird. Durch die Veränderung des Winkels Ihres Körpers zur Wand, kann das Ausmaß der Übung gesteigert werden.