

# Massagerolle

**(AT)**
**Kleine Rolle – große Wirkung**

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

- zur einfachen und effektiven Massage der Muskelfasziien
- beschleunigt die muskuläre Regeneration nach Belastung
- steigert die Durchblutung und löst Verspannungen
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade

**(HU)**
**Massázshenger**
**Kis henger – óriási hatás**

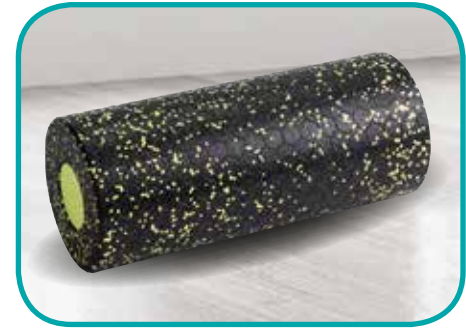
Könnyedén javíthatja izmai rugalmasságát és teljesítőképességét.

- az izompólyák egyszerű és hatékony masszírozásához
- terhelés után felgyorsítja az izmok regenerációját
- növeli a véráramlást és oldja a feszültséget
- Anyag: EPP hab eltávolítható maggal a változtatható keménységhez
- A használati útmutató mellékelve (ld. hátoldal)

**(SI)**
**Masažni válj**
**Mali válj - veliki učinek**

Z malo truda izboljšajte elastičnost in zmogljivost svojih mišic.

- za preprosto in učinkovito masažo mišičnih fascij
- pospešuje mišično obnovo po obremenitvah
- povečuje prekrvavitev in sprošča natezne obremenitve
- material: pena EPP z jedrom, ki se lahko odstrani za različne stopnje trdote
- z navodili za vadbo (glejte hrbtno stran)


**Maße/Méret/Velikost:**
**Durchmesser/Átmérő/**
**Premer: 14 cm**
**Länge/Hossz/Dolžina: 33 cm**

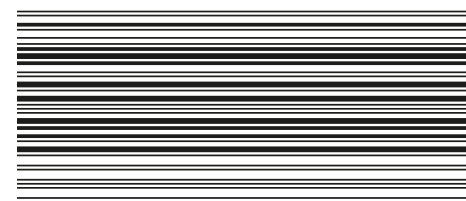
SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

(AT) VERTRIEBEN DURCH / (HU) GYÁRTÓ / (SI) DISTRIBUTER:  
 FLEXXTRADE GMBH & CO. KG  
 HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY  
 FLX-MREP-02, PO43001780

vi

802758

09/2020



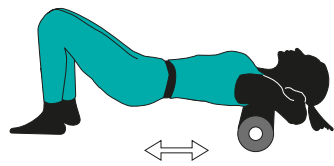
4088500515336

**(AT)**

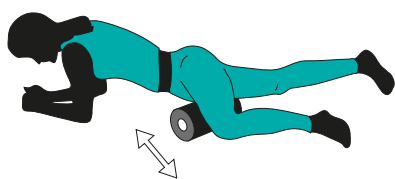
Steigern Sie die Flexibilität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates mit wenigen Übungen. Die Massagerolle ermöglicht Ihnen, mit geringem täglichen Aufwand Ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und sorgen für eine dauerhafte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

**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.


**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.


**SEITLICHER BAUCH UND SCHULTER**

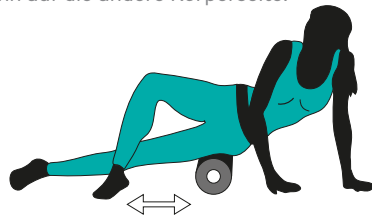
Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie das linke Bein aus. Ihr rechtes Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte und legen die Massagerolle unter die Achselhöhle.

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.

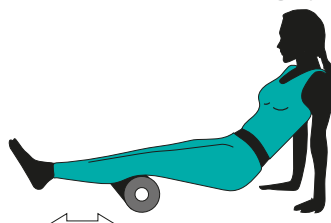
Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben.

**ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE**

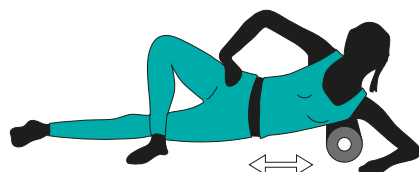
Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.


**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.



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.

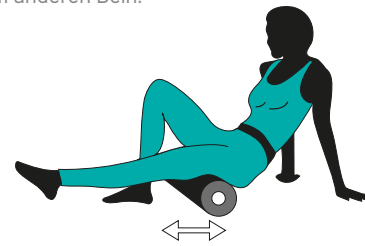


Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

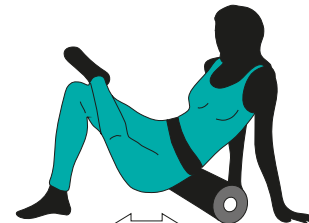
Durch herausnehmen des Kerns der Massagerolle können Sie den Druck auf die Muskulatur verstärken oder abschwächen. Mit Kern = höherer Druck Ohne Kern = weniger Druck Für alle Übungen gilt: 8-12 Wiederholungen.

**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.


**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.

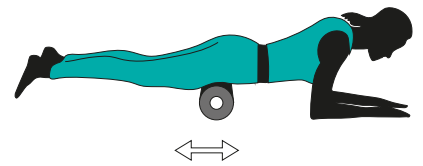

**OBERRARM**

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.

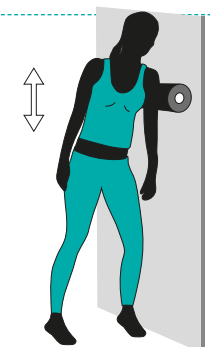
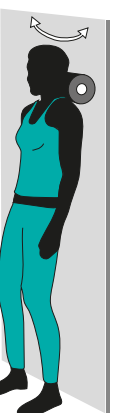
Generell bitten wir zu beachten: Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie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

**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.


**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.



# Massagerolle

(AT)

Kleine Rolle – große Wirkung

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

- zur einfachen und effektiven Massage der Muskelfasziien
- beschleunigt die muskuläre Regeneration nach Belastung
- steigert die Durchblutung und löst Verspannungen
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade

(HU)

Massázshenger

Kis henger – óriási hatás

Könnyedén javíthatja izmai rugalmasságát és teljesítőképességét.

- az izompólyák egyszerű és hatékony masszírozásához
- terhelés után felgyorsítja az izmok regenerációját
- növeli a véráramlást és oldja a feszültséget
- Anyag: EPP hab eltávolítható maggal a változtatható keménységhez
- A használati útmutató mellékelve (ld. hátoldal)

(SI)

Masažni válj

Mali válj – veliki učinek

Z malo truda izboljšajte elastičnost in zmogljivost svojih mišic.

- za preprosto in učinkovito masažo mišičnih fascij
- pospešuje mišično obnovo po obremenitvah
- povečuje prekrvavitev in sprošča natezne obremenitve
- material: pena EPP z jedrom, ki se lahko odstrani za različne stopnje trdote
- z navodili za vadbo (glejte hrbtno stran)


**Maße/Méret/Velikost:**
**Durchmesser/Átmérő/**
**Premer: 14 cm**
**Länge/Hossz/Dolžina: 33 cm**

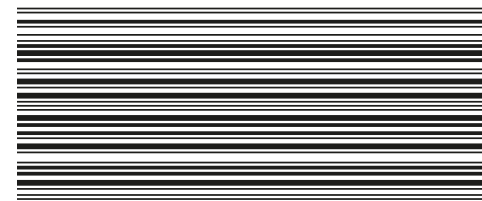
SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

(AT) VERTRIEBEN DURCH / (HU) GYÁRTÓ / (SI) DISTRIBUTER:  
 FLEXXTRADE GMBH & CO. KG  
 HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY  
 FLX-MREP-02, PO43001780

vi

802758

09/2020



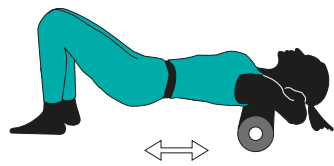
4088500515329

(AT)

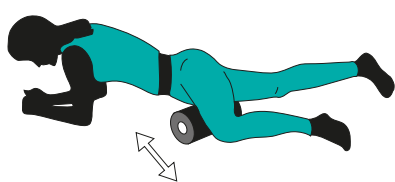
Steigern Sie die Flexibilität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates mit wenigen Übungen. Die Massagerolle ermöglicht Ihnen, mit geringem täglichen Aufwand Ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und sorgen für eine dauerhafte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

**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.


**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.


**SEITLICHER BAUCH UND SCHULTER**

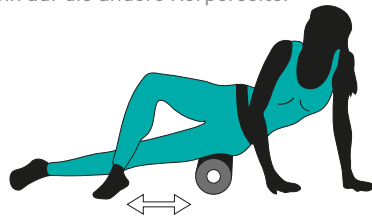
Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie das linke Bein aus. Ihr rechtes Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte und legen die Massagerolle unter die Achselhöhle.

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.

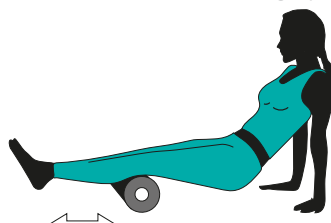
Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben.

**ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE**

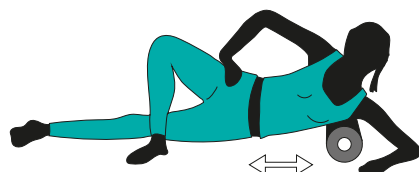
Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.


**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.



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.

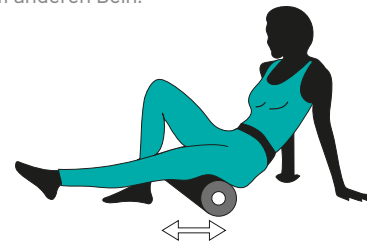


Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

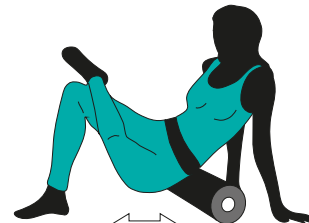
Durch herausnehmen des Kerns der Massagerolle können Sie den Druck auf die Muskulatur verstärken oder abschwächen. Mit Kern = höherer Druck Ohne Kern = weniger Druck Für alle Übungen gilt: 8-12 Wiederholungen.

**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.


**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.

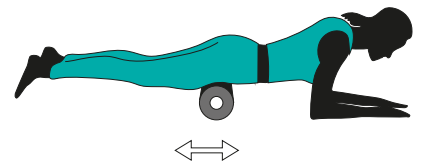

**OBERRARM**

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.

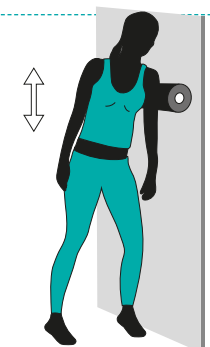
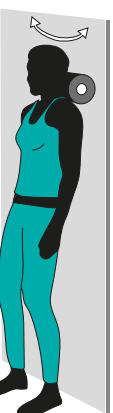
Generell bitten wir zu beachten: Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie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

**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.


**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.





**HU** Mindössze néhány gyakorlattal növelheti izomzata rugalmasságát és teljesítményességét. 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 előtt, illetve lazításhoz sportolás után.

A masszírozás által javul a véráramlás és a regenerálóképesség. Tegyen izmai és kötőszöveti fokozottabb rugalmasságáért.

A masszírozás intenzitását saját testtömegével szabályozhatja. Ülő vagy fekvő testhelyzetben tudja a legnagyobb nyomást kifejteni. Ha szabad kezével vagy lábával megtámasztja testét, növelni vagy csökkenteni tudja az intenzitást.

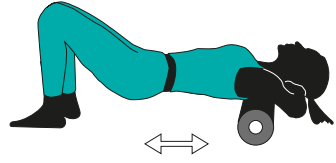
A masszázshenger fehér magjának eltávolításával növelheti vagy enyhítheti az izomzatra kifejtett nyomást. Maggal = nagyobb nyomás  
Mag nélkül = enyhébb nyomás  
Bármely testgyakorlat esetén: 8-12 ismétlés

Általánosságban ügyeljen az alábbiakra: A masszázshenger használata saját felelősségre történik. Könnyű, sportos ruha viselése ajánlott.

Általánosságban ügyeljen az alábbiakra: A masszázshenger használata saját felelősségre történik. Könnyű, sportos ruha viselése ajánlott. Javasoljuk, hogy kérjen tanácsot fizioterapeutájától, gyógytornászától, masszőrétől vagy szakorvosától, ha kétségei vannak és/vagy erős fájdalmat érez masszírozásakor, vagy visszatérő sérülései vannak.

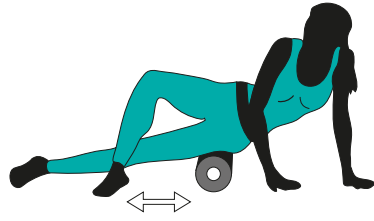
## HÁT ÉS VÁLLAK

Feküdjön rá a masszázshengerre úgy, hogy az a háta alatt legyen. Kezeit tegye a feje mögé. Feszítse meg hasizmait és gördüljön végig a hátán. Kezdje a farokcsigolyáktól a vállakig, majd gördüljön újra vissza. A lábak mindig legyenek stabilan letámasztva.



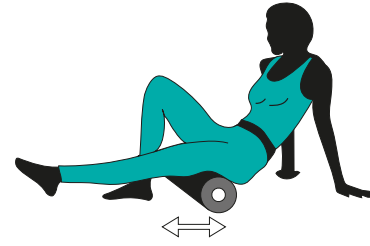
## COMBOK FELSŐ RÉSZÉ

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.



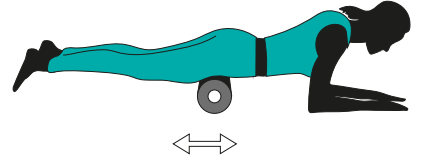
## COMBOK HÁTOLDALA

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



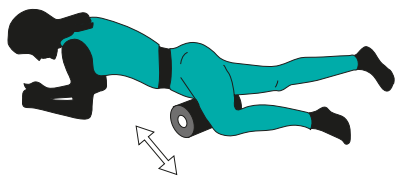
## COMBOK ELÜLSŐ RÉSZÉ

Kinyújtva fekvődjön 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 súlyát helyezze felváltva egyik lábáról a másikra.



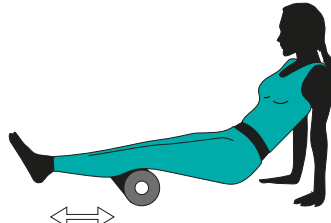
## COMBOK BELSŐ RÉSZÉ

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



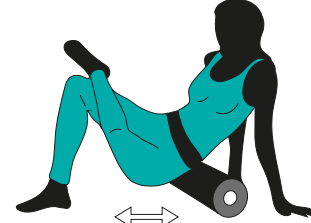
## VÁDLI

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.



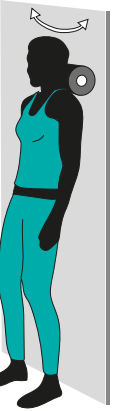
## FENÉK

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



## NYAK

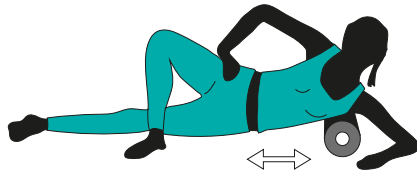
Álljon egy szabad falfelület elé. Helyezze a masszázshengert vízszintesen a nyaka és a fal közé. Fordítsa fejét jobbra, majd balra, mindeközben nyakát óvatosan nyújtsa ki.



## HAS OLDALSÓ RÉSZÉ ÉS VÁLL

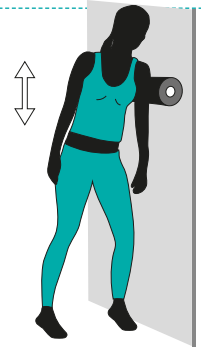
Feküdjön a bal oldalára és nyújtsa ki a bal lábát. Jobb lábát tegye rajta keresztbe és támassza le a teste előtt. Támaszkodjon meg a bal karján, jobb kezét tegye csípőre, és helyezze a masszázshengert a hóna alá.

Feszítse meg hasát és fenekét, majd lassan gördüljön végig a hóna aljától egészen a bordaívok végéig, majd vissza. Ezt követően forduljon a másik oldalára.



## FELKAR

Álljon oldalirányban 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 masszírozás erősségét.



**SI** Povečajte gibljivost in zmogljivost svojih mišic z le malo vadbe. Masažni válj vam omogoča, da z malo vsakodnevnega truda dosežete svoje cilje. Z redno in ciljno vadbo obnavljate mišice in skrbite za trajno sproščenost nateznih obremenitev v mišičevju. Masažni válj je idealni pripomoček za optimizirano ogrevalno vadbo pred športom ali kot pripomoček za sproščanje po športu.

S pritiskanjem in samomasažo povečajte prekrvavitve 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.

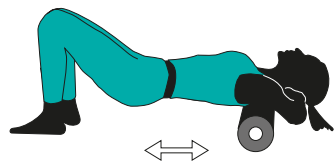
S podporo telesa in neobremenjenih rok ali nog lahko povečate, ali zmanjšate intenzivnost.

Z odstranitvijo belega jedra lahko ojačate ali oslabite pritisk na mišičevje. Z jedrom = večji pritisk  
Brez jedra = manjši pritisk  
Za vse vaje velja: 8-12 ponovitev.

Na splošno upoštevajte: Masažni válj uporabljate na lastno tveganje in odgovornost. Priporočamo, da nosite lahka in športna oblačila. Če dvomite in/ali imate hude bolečine po samomasaži ali ponavljajočih poškodbah priporočamo, da se posvetujete s fizioterapevtom, ročnim terapevtom, maserjem ali zdravnikom specialistom.

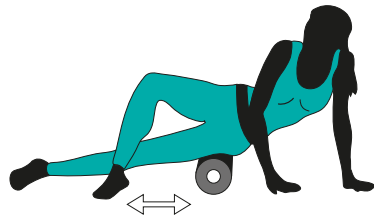
## HRBET IN OBMOČJE PLEČ

S hrbtom se uležite na masažni válj. Roke prekrížajte za glavo. Napnite trebušne mišice in se s hrbtom premikajte po válju. Začnite se premikati po válju naprej in znova nazaj od trtice do območja pleč. Stopala so ob tem vedno postavljena trdno na tla.



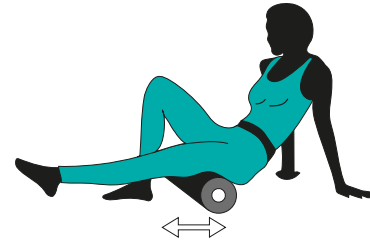
## ZUNANJI DEL STEGNA

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



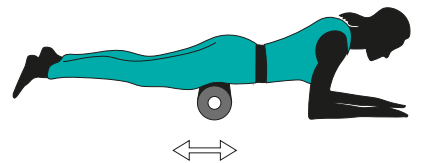
## ZADNJI DEL STEGNA

Usedite se na válj. 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.



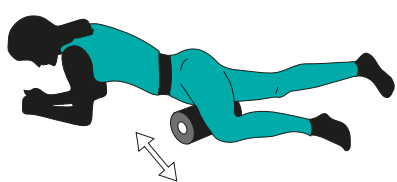
## SPREDNJI DEL STEGNA

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



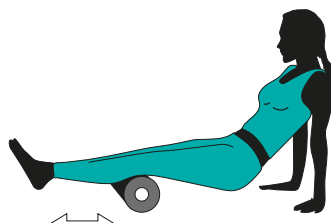
## NOTRANJI DEL STEGNA

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



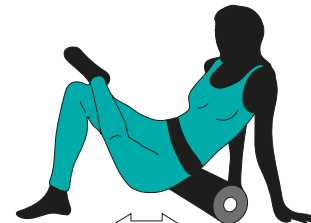
## MEČA

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



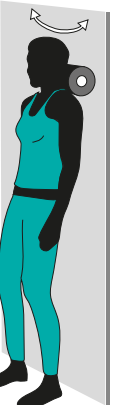
## ZADNJICA

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



## ZATILJE

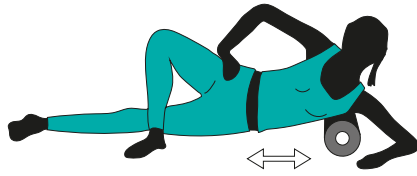
Postavite se pred prazno steno. Masažni válj položite vodoravno med zatilje in steno. Glavo obračajte v desno in v levo, zaradi tega se zatilje nežno razteguje.



## STRANSKI TREBUH 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 válj pod pazduho.

Močno 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 válj postavite med steno in nadlahet. Z rahlim upogibanjem kolena se premikajte gor in dol, s tem boste masirali nadlahet. S spreminjanjem kota telesa k steni lahko okrepite vajo.

