

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 das Wohlbefinden
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade

(HU) Massázshenger

Kis henger – óriási hatás

Könnyedén javíthatja izmai rugalmasságát és teljesítőképességét.

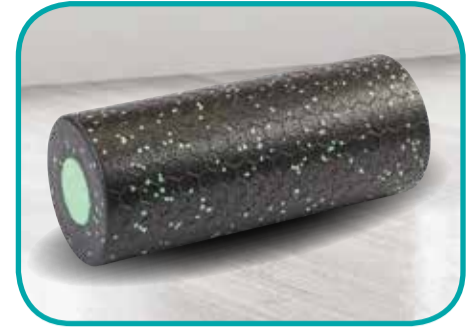
- az izompólyák egyszerű és hatékony masszírozásához
- terhelés után felgyorsítja az izmok regenerációját
- Növeli a közérzetet
- Anyag: EPP hab eltávolítható maggal a változtatható keménységhez
- A használati útmutató mellékelve (ld. hátoldal)

(SI) Masažni valj

Mali valj - veliki učinek

Z malo truda izboljšajte elastičnost in zmogljivost svojih mišic.

- za preprosto in učinkovito masažo mišičnih fascij
- pospešuje mišično obnovo po obremenitvah
- Poveča počutje
- 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

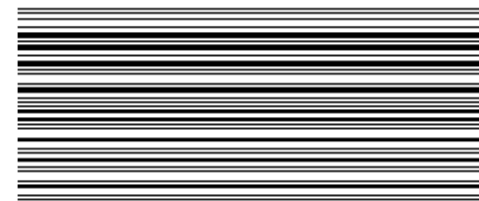

SZÁRMAZÁSI HELY: NÉMETORSZÁG

(AT) VERTRIEBEN DURCH / (HU) GYÁRTÓ / (SI) DISTRIBUTER:
 FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
 HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
 FLX-MR-01, PO4303012I

vi

809145

09/2021



4061461534547



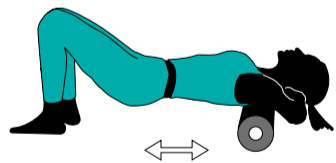
(AT)

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.

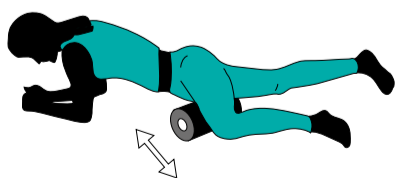
Die Massagerolle ist das ideale Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining. Verwenden Sie die Massagerolle vor dem

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

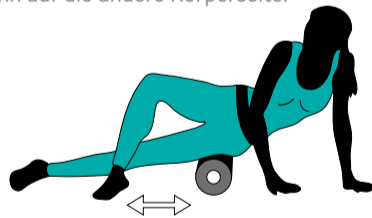
Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie das linke Bein aus. Ihr rechtes Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte und legen die Massagerolle unter die Achselhöhle.

Sport oder als Entspannungshilfe nach dem Sport. Steigern Sie die Regenerationsfähigkeit durch Druck und Selbstmassage. Sorgen Sie so für mehr Elastizität der Muskeln und des Bindegewebes.

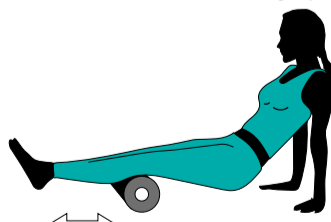
Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben.

ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE

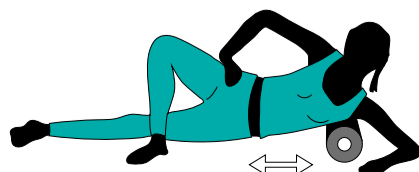
Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.


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.

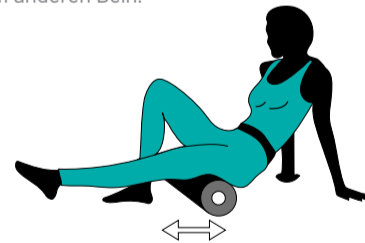


Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

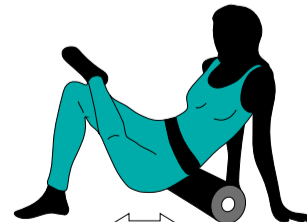
Durch herausnehmen des Kerns der Massagerolle können Sie den Druck auf die Muskulatur verstärken oder abschwächen.
 Mit Kern = höherer Druck
 Ohne Kern = weniger Druck
 Für alle Übungen gilt: 8-12 Wiederholungen.

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

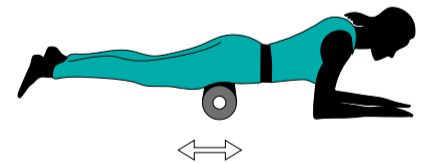
Stellen Sie sich seitlich zu einer leeren Wand. Legen Sie die Massagerolle zwischen Wand und Ihrem Oberarm. Bewegen Sie sich mit leichten Kniebeugen auf und ab, wodurch der Oberarm massiert wird. Durch die Veränderung des Winkels Ihres Körpers zur Wand, kann das Ausmaß der Übung gesteigert werden.

Wichtig:

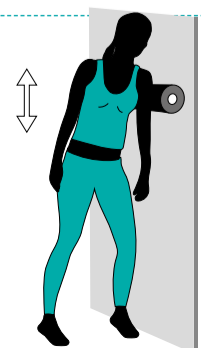
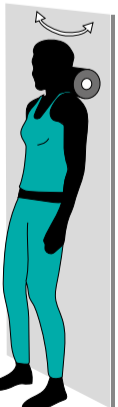
Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen 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 das Wohlbefinden
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade

(HU)
Massázshenger
Kis henger – óriási hatás

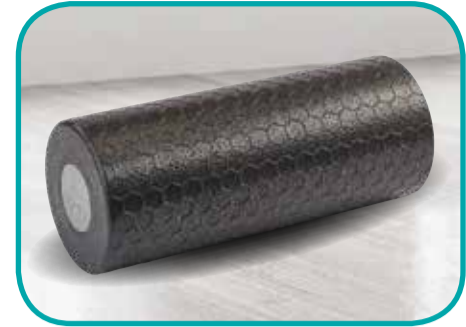
Könnyedén javíthatja izmai rugalmasságát és teljesítőképességét.

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

(SI)
Masažni valj
Mali valj - veliki učinek

Z malo truda izboljšajte elastičnost in zmogljivost svojih mišic.

- za preprosto in učinkovito masažo mišičnih fascij
- pospešuje mišično obnovo po obremenitvah
- Poveča počutje
- 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

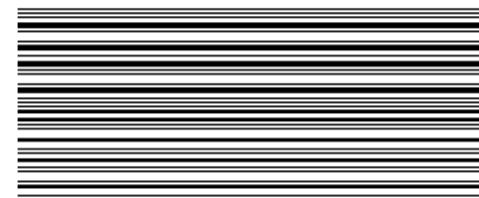

SZÁRMAZÁSI HELY: NÉMETORSZÁG

(AT) VERTRIEBEN DURCH / (HU) GYÁRTÓ / (SI) DISTRIBUTER:
 FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
 HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
 FLX-MR-01, P043030I2I

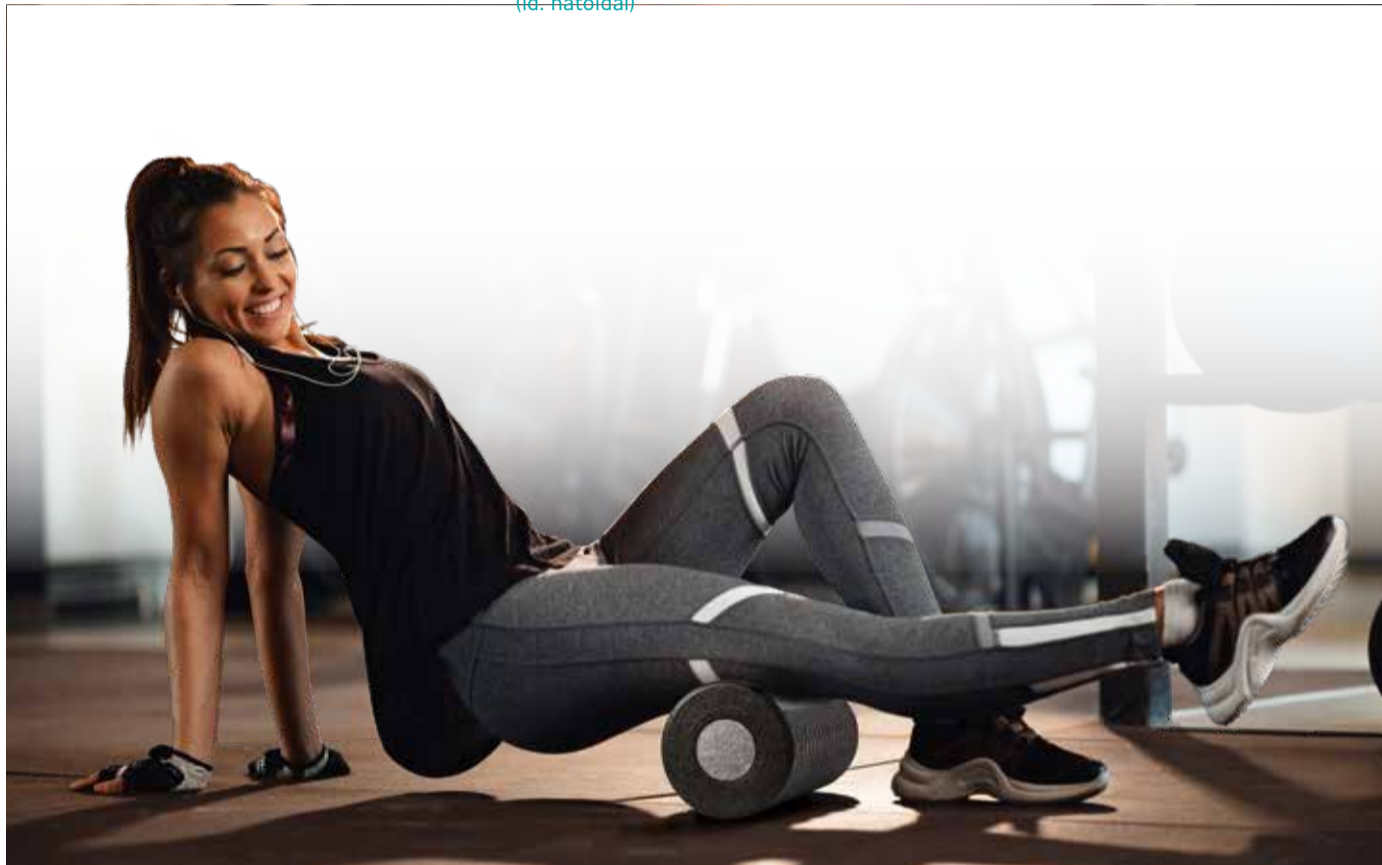
vi

809145

09/2021



4061461534530

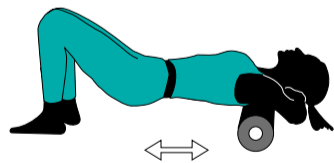

(AT)

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.

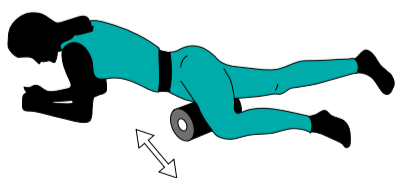
Die Massagerolle ist das ideale Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining. Verwenden Sie die Massagerolle vor dem

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

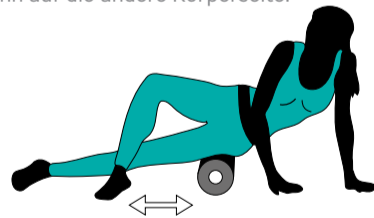
Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie das linke Bein aus. Ihr rechtes Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte und legen die Massagerolle unter die Achselhöhle.

Sport oder als Entspannungshilfe nach dem Sport. Steigern Sie die Regenerationsfähigkeit durch Druck und Selbstmassage. Sorgen Sie so für mehr Elastizität der Muskeln und des Bindegewebes.

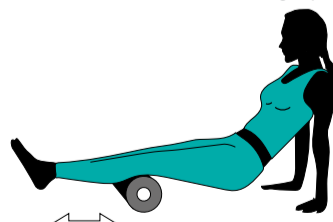
Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben.

ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE

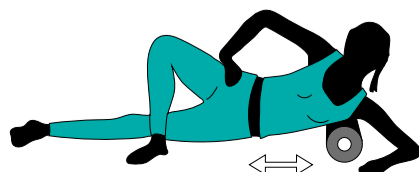
Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.


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.

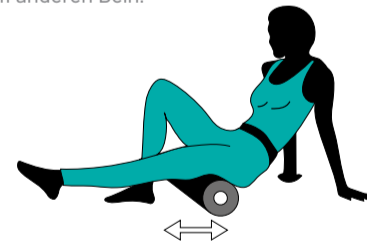


Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

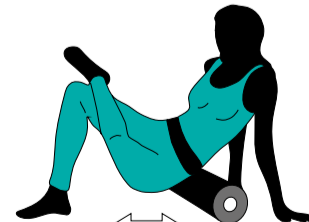
Durch herausnehmen des Kerns der Massagerolle können Sie den Druck auf die Muskulatur verstärken oder abschwächen.
 Mit Kern = höherer Druck
 Ohne Kern = weniger Druck
 Für alle Übungen gilt: 8-12 Wiederholungen.

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

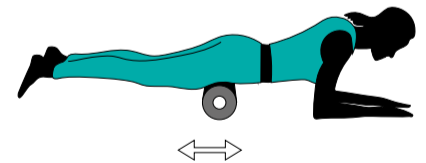
Stellen Sie sich seitlich zu einer leeren Wand. Legen Sie die Massagerolle zwischen Wand und Ihrem Oberarm. Bewegen Sie sich mit leichten Kniebeugen auf und ab, wodurch der Oberarm massiert wird. Durch die Veränderung des Winkels Ihres Körpers zur Wand, kann das Ausmaß der Übung gesteigert werden.

Wichtig:

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.

