

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

(HU) Massázshenger

Kis henger – óriási hatás

Könnyedén javíthatja izmai rugalmasságát és teljesítmőképességét.

- az izompólyák egyszerű és hatékony masszírozásához
- terhelés után felgyorsítja az izmok regenerációját
- Növeli a jó közérzetet
- 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
- z navodili za vadbo (glejte hrbtno stran)



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



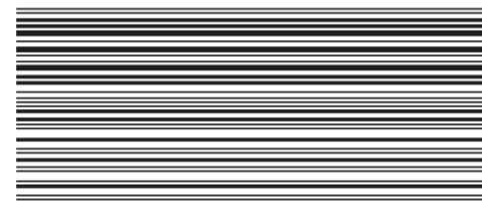
SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

(AT) VERTRIEBEN DURCH / **(HU)** GYÁRTÓ / **(SI)** DISTRIBUTER:
 FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
 HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
 FLX-MREP-03, PO43030141

vi

810317

01/2022



4061461829452

(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 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.

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

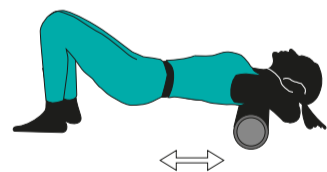
Durch gezielten Einsatz der unterschiedlichen Oberflächenstrukturen der Massagerolle, können Sie die Massagewirkung Ihren Bedürfnissen anpassen. Struktur mit großen Flächen = leicht Struktur mit kleinen Höckern = intensiv Für alle Übungen gilt: 8–12 Wiederholungen.

WICHTIG:

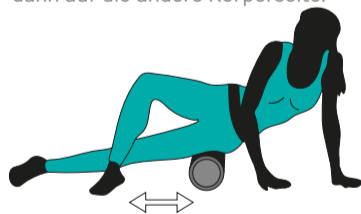
Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen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

RÜCKEN UND SCHULTERBEREICH

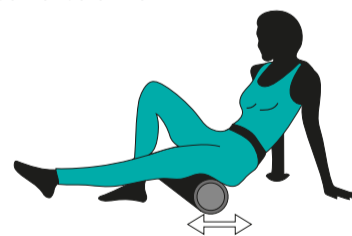
Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Massagerolle. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und rollen auf den Rücken. Beginnen Sie nun, vom Steißbein an hin zum Schulterbereich und wieder zurück zu rollen. Die Füße sind dabei immer fest aufgestellt.


ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE

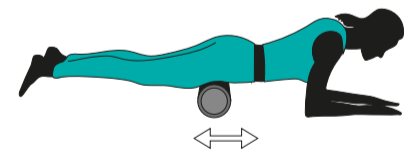
Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.


HINTERE OBERSCHENKELPARTIE

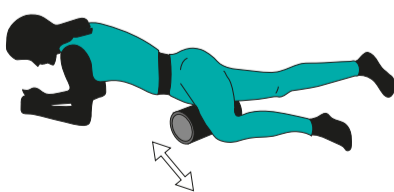
Setzen Sie sich auf die Rolle. Den Oberkörper neigen Sie leicht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab. Winkeln Sie ihr rechtes Bein an. Bewegen Sie sich vom Po bis zum Knie hin und her, halten Sie den Po oben. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.


VORDERE OBERSCHENKELPARTIE

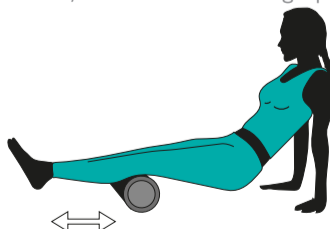
Legen Sie sich gestreckt auf die Massagerolle. Der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gerade gehalten und der Blick geht in Richtung Boden. Stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie, wobei der Rücken stabil bleiben soll. Zur Steigerung können Sie das Gewicht abwechselnd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


INNERE OBERSCHENKELPARTIE

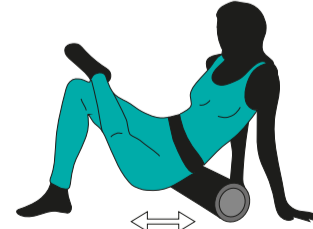
Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schulter an. Platzieren Sie die Massagerolle unter den Oberschenkel. Rollen Sie die Innenseite des Oberschenkels vom Knie bis zum Becken und zurück.


WADEN

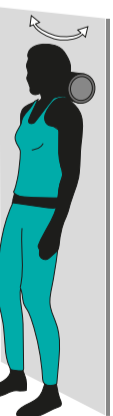
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Die Massagerolle legen Sie unterhalb der Kniekehlen. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden ab. Nun rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fußgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihre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


PO

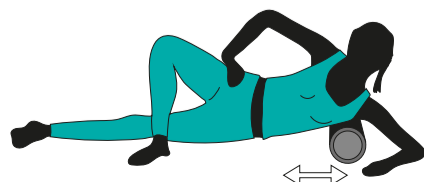
Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken ab. Legen Sie den linken Knöchel auf dem rechten Oberschenkel. Ihr Gewicht verlagern Sie auf die Hände und rollen langsam mit einer Seite Ihres Pos über die Massagerolle hinweg. Dann wechseln Sie auf die andere Seite.


NACKEN

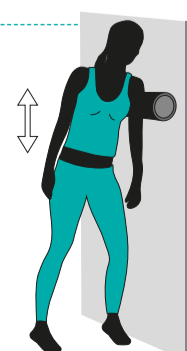
Stellen Sie sich vor eine leere Wand. Legen Sie die Massagerolle waagrecht zwischen Ihren Nacken und die Wand. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und nach links, wodurch Ihr Nacken sanft gedehnt wird.


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.


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.



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

(HU) Massázshenger

Kis henger – óriási hatás

Könnyedén javíthatja izmai rugalmasságát és teljesítmőképességét.

- az izompólyák egyszerű és hatékony masszírozásához
- terhelés után felgyorsítja az izmok regenerációját
- Növeli a jó közérzetet
- 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
- z navodili za vadbo (glejte hrbtno stran)



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



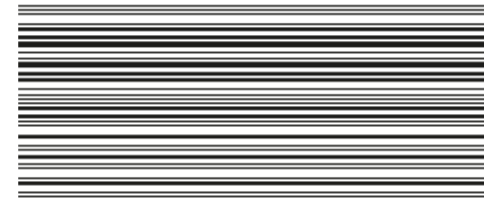
SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

(AT) VERTRIEBEN DURCH / (HU) GYÁRTÓ / (SI) DISTRIBUTER:
 FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
 HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
 FLX-MREP-03, PO43030141

vi

810317

01/2022



4061461829513

(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 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.

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

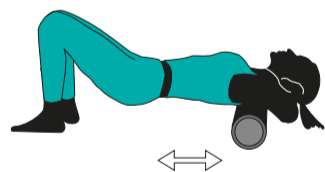
Durch gezielten Einsatz der unterschiedlichen Oberflächenstrukturen der Massagerolle, können Sie die Massagewirkung Ihren Bedürfnissen anpassen. Struktur mit großen Flächen = leicht Struktur mit kleinen Höckern = intensiv Für alle Übungen gilt: 8–12 Wiederholungen.

WICHTIG:

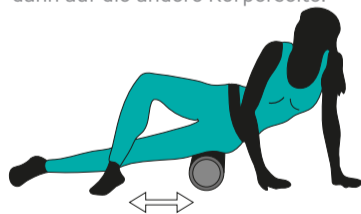
Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen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

RÜCKEN UND SCHULTERBEREICH

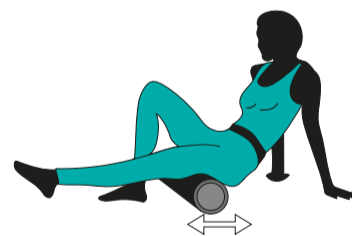
Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Massagerolle. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und rollen auf den Rücken. Beginnen Sie nun, vom Steißbein an hin zum Schulterbereich und wieder zurück zu rollen. Die Füße sind dabei immer fest aufgestellt.


ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE

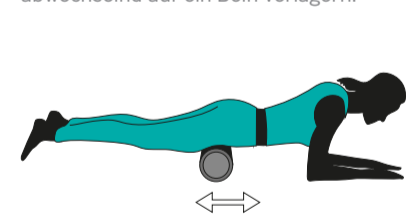
Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.


HINTERE OBERSCHENKELPARTIE

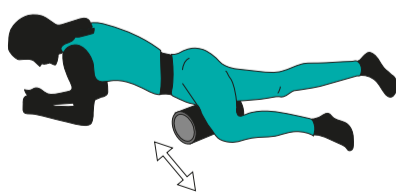
Setzen Sie sich auf die Rolle. Den Oberkörper neigen Sie leicht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab. Winkeln Sie ihr rechtes Bein an. Bewegen Sie sich vom Po bis zum Knie hin und her, halten Sie den Po oben. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.


VORDERE OBERSCHENKELPARTIE

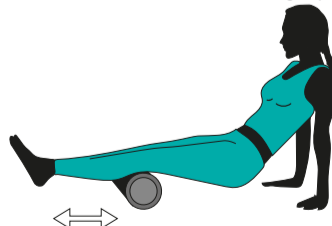
Legen Sie sich gestreckt auf die Massagerolle. Der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gerade gehalten und der Blick geht in Richtung Boden. Stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie, wobei der Rücken stabil bleiben soll. Zur Steigerung können Sie das Gewicht abwechselnd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


INNERE OBERSCHENKELPARTIE

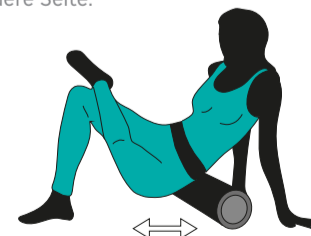
Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schulter an. Platzieren Sie die Massagerolle unter den Oberschenkel. Rollen Sie die Innenseite des Oberschenkels vom Knie bis zum Becken und zurück.


WADEN

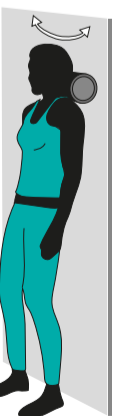
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Die Massagerolle legen Sie unterhalb der Kniekehlen. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden ab. Nun rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fußgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihre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


PO

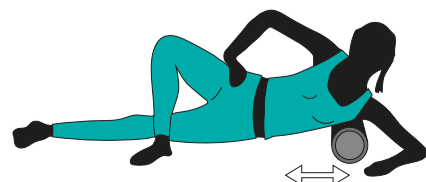
Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken ab. Legen Sie den linken Knöchel auf dem rechten Oberschenkel. Ihr Gewicht verlagern Sie auf die Hände und rollen langsam mit einer Seite Ihres Pos über die Massagerolle hinweg. Dann wechseln Sie auf die andere Seite.


NACKEN

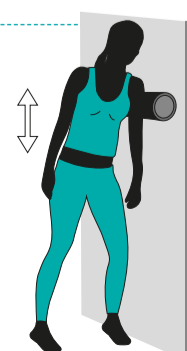
Stellen Sie sich vor eine leere Wand. Legen Sie die Massagerolle waagrecht zwischen Ihren Nacken und die Wand. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und nach links, wodurch Ihr Nacken sanft gedehnt wird.


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.


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.



Mindössze néhány gyakorlattal növelheti izomzata rugalmasságát és teljesíthetőségét. A masszázshenger néhány napi ráfordítás mellett is segít elérni a kitűzött céljait. Rendszeres és célzott edzésekkel regenerálhatja izmait.

A masszázshenger ideális segédeszköz az optimális bemelegítéshez sportolás előtt, illetve lazításhoz sportolás után.

Növelje a regenerálódás képességét nyomás és önmasszázs segítségével. Tegyen izmai és kötőszöveti fokozottabb rugalmosságáért.

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 célzott hatás érdekében eltérő kiképzésű felületek találhatóak a masszázshengeren, így a masszázs hatását saját igényei szerint alakíthatja.

Nagy felületű blokkok = gyengéd
Kis felületű blokkok = intenzív
Bármely testgyakorlat esetén: 8-12 ismétlés.

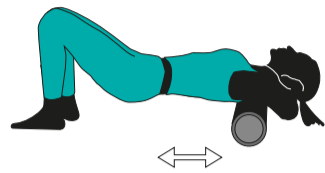
Fontos:

A masszázshenger használata saját felelősségre történik. Könnyű, sportos ruha viselése ajánlott. Javasoljuk, hogy kérjen tanácsot fizioterapeútjától, gyógytornásztól, masszázstól vagy szakorvosától, ha kétségei vannak és/vagy erős fájdalmat érez masszírozásakor, vagy visszatérő sérülései vannak.

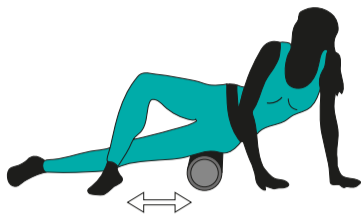
Tréning útmutató Navodila za vadbo

HÁT ÉS VÁLLAK

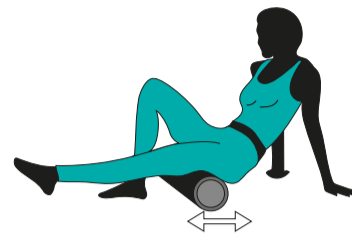
Feküdjön rá a masszázshengerre úgy, hogy az a háta alatt legyen. Kezeit tegye a feje mögé. Feszítse meg hasizmait és gördüljön végig a hátán. Kezdje a farokcsigolyáktól a vállakig, majd gördüljön újra vissza. A lábak mindig legyenek stabilan letámasztva.


COMBOK FELSŐ RÉSZÉ

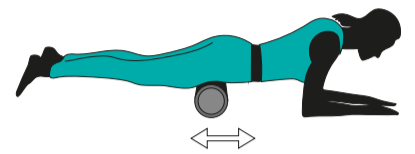
Csípője bal felével helyezkedjen el a masszázshengeren. Jobb lábát tegye keresztbe a bal lábán. Támassza ki felsőtestét a kezeivel a törzse előtt. Feszítse meg hasát és fenekét és gördüljön végig a csípőtől a térdig, majd vissza. Ezt követően forduljon a másik oldalra.


COMBOK HÁTOLDALA

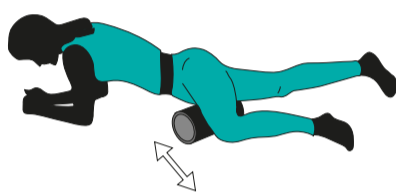
Helyezkedjen el a hengeren. Felsőtestével finoman dőljön hátra, és kezeivel támassza meg magát. Húzza fel a jobb lábát. Haladjon fenéktől térdig, majd vissza, közben tartsa fenekét megemelve. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.


COMBOK ELÜLSŐ RÉSZÉ

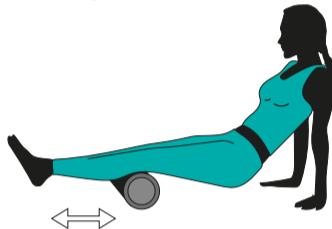
Kinyújtóva feküdjön fel a masszázshengerre. Fejét a gerincoszlop vonalában tartsa egyenesen és nézzen a talaj felé. Támaszkodjon meg a könyökén. Gördüljön csípőjétől a térdéig, közben a hátát tartsa stabilan. A nyomás növeléséhez súlyát helyezze felváltva egyik lábáról a másikra.


COMBOK BELSŐ RÉSZÉ

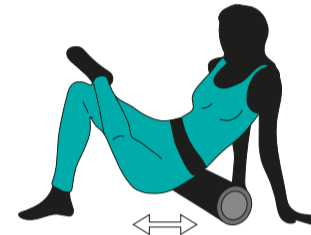
Feküdjön hasra és támaszkodjon az alkarjára. Húzza fel egyik lábát a váll irányába. Helyezze a masszázshengert a combja alá. Görgesse combja belső felét térdtől csípőig és vissza.


VÁDLI

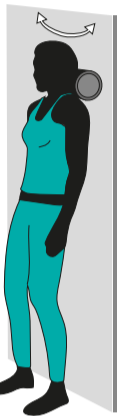
Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a lábait. Helyezze a masszázshengert a térdhajlatok alá. Kezeivel támaszkodjon meg a teste mögött. Emelje fel fenekét a padlóról. Most gördüljön végig a térdhajlattól a bokáig, majd vissza. Eközben tartsa stabilan felsőtestét, és feszítse meg mindkét lábát.


FENÉK

Üljön a masszázshengerre és a 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 oldallal.

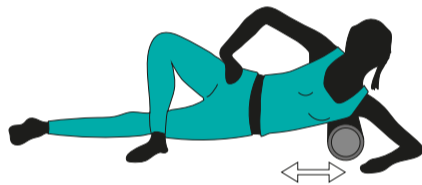

NYAK

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

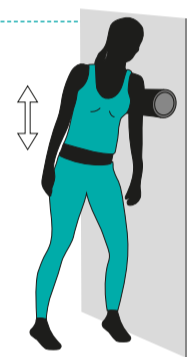

HAS OLDALSÓ RÉSZÉ ÉS VÁLL

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.



Povečajte gibljivost in zmogljivost svojih mišic z le malo vadbe. Masažni valj vam omogoča, da z malo vsakodnevnega truda dosežete svoje cilje. Mišice regenerirate z rednim in usmerjenim treningom.

Masažni valj je idealni pripomoček za optimizirano ogrevalno vadbo pred športom ali kot pripomoček za sproščanje po športu.

Povečajte sposobnost regeneracije s pritiskom in samo-masažo. Poskrbite za več elastičnosti mišic in veznega tkiva. Intenzivnost samomasaže prilagodite 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.

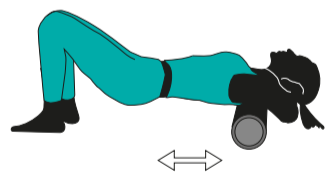
S ciljno uporabo različnih struktur površine masažnega valja lahko prilagodite učinek masaže svojim potrebam. Struktura z velikimi površinami = lahkotno Struktura z malimi grbami = intenzivno Za vse vaje velja: 8-12 ponovitev.

Pomembno:

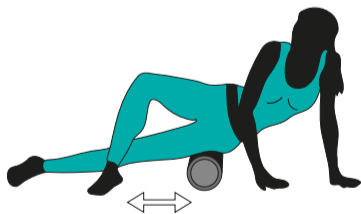
Masažni valj uporabljate na lastno tveganje in odgovornost. Priporočamo, da nosite lahka in športna oblačila. Če dvomite in/ali imate hude bolečine po samomasaži ali ponavljajočih poškodbah priporočamo, da se posvetujete s fizioterapevtom, ročnim terapevtom, maserjem ali zdravnikom specialistom.

HRBET IN OBMOČJE PLEČ

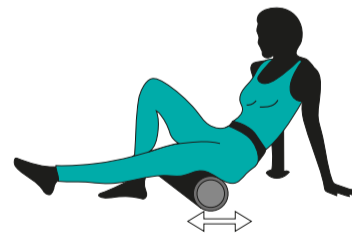
S hrbtom se uležite na masažni valj. Roke prekrižajte za glavo. Napnite trebušne mišice in se s hrbtom premikajte po valju. Začnite se premikati po valju naprej in znova nazaj od trtice do območja pleč. Stopala so ob tem vedno postavljena trdno na tla.


ZUNANJI DEL STEGNA

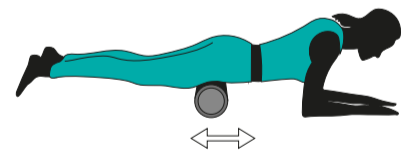
Uležite se na masažni valj z levo stranjo telesa in v višini bokov. Z desno nogo prekrižajte levo nogo. Zgornji del trupa podprite z rokami pred telesom. Napnite trebuh in zadnjico ter se premikajte po valju sem in tja od bokov do kolena. Nato zamenjajte na drugo stran telesa.


ZADNJI DEL STEGNA

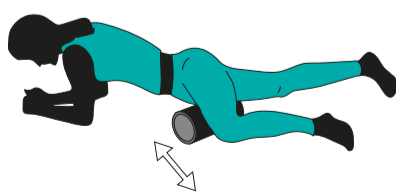
Usedite se na valj. Zgornji del telesa nagnite rahlo nazaj in se podprite z dlanmi. Upognite svojo desno nogo. Od zadnjice do kolena se premikajte sem in tja, zadnjico imejte zgoraj. Nato ponovite vajo z drugo nogo.


SPREDNJI DEL STEGNA

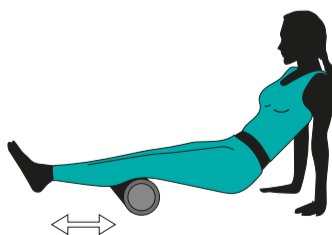
Iztegnjeno se uležite na masažni valj. Glavo držite ravno kot podaljšek hrbtenice, pogled je usmerjen v tla. Oprite se na komolce. Po valju se premikajte od bokov do kolena, hrbet mora biti vedno stabilen. Če želite povečati učinkovitost vaje, prelajajte težo izmenično z ene na drugo nogo.


NOTRANJI DEL STEGNA

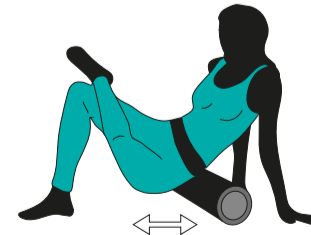
Uležite se na trebuh in se oprite na podlahet. Eno koleno upognite v smeri ramen. Masažni valj namestite pod stegno. Notranji del stegna premikajte po valju od kolena do medenice in nazaj.


MEČA

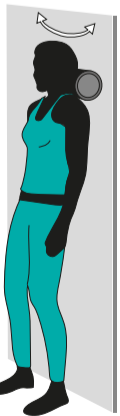
Usedite se na tla in iztegnite noge. Masažni valj položite pod kolenski zgib. Roke naj podpirajo telo nazaj. Zadnjico dvignite s tal. Zdej se premikajte po valju od kolenskega zгиба do gležnja in nazaj. Ob tem držite zgornji del telesa stabilno, noge naj ostanete napete.


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.

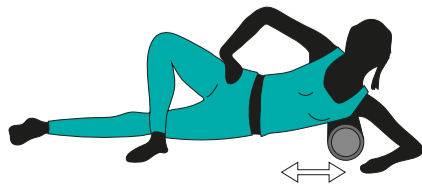

ZATILJE

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 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 valj 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 valj 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.

