

**HU** Mindössze néhány gyakorlattal növelheti izomzata rugalmasságát és teljesítőképességét. A masszázshenger kevés napi ráfordítás mellett is segít elérni kijelölt céljait. Rendszeres és célzott edzésekkel regenerálhatja izmait és gondoskodhat róla, hogy izomzatában tartósan csökkenjen a feszültség. A masszázshenger ideális segédeszköz az optimális bemelegítéshez sportolás előtt, illetve lazításhoz sportolás után.

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

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.

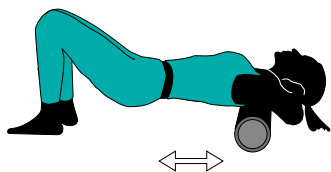
A célzott hatás érdekében eltérő kiképzésű felületek találhatóak a masszázshengeren, így a masszázs hatását saját igényei szerint alakíthatja.

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

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

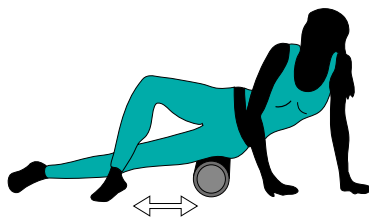
### HÁT ÉS VÁLLAK

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.



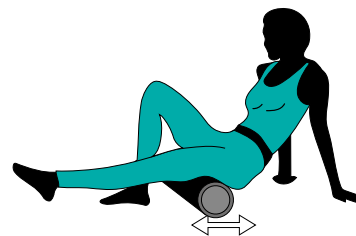
### COMBOK FELSŐ RÉSZE

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.



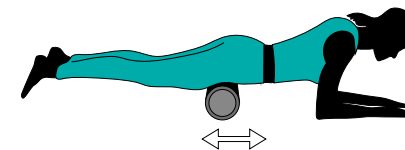
### COMBOK HÁTOLDALA

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.



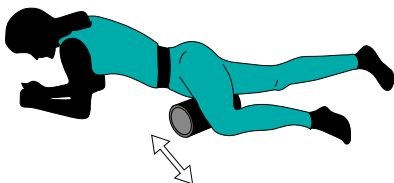
### COMBOK ELÜLSŐ RÉSZE

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



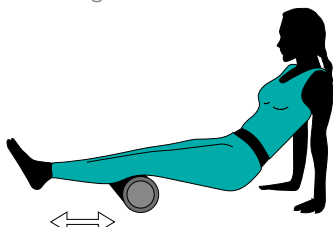
### COMBOK BELSŐ RÉSZÉ

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



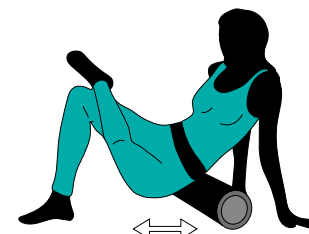
### VÁDLI

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.



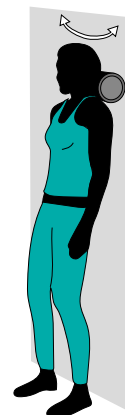
### FENÉK

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

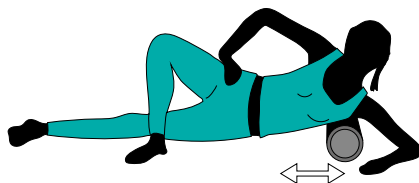
Álljon egy szabad falfelület elé. Helyezze a masszázshengert vízszintesen a nyaka és a fal közé. Fordítsa fejét jobbra, majd balra, mindeközben nyakát óvatosan nyújtsa ki.



### 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.

