

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 herstelvermogen 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.

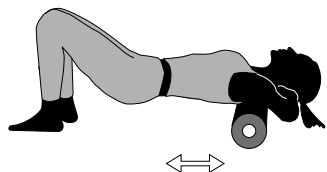
In het algemeen vragen wij u om in het oog te houden:

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 op de massagerol. 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.



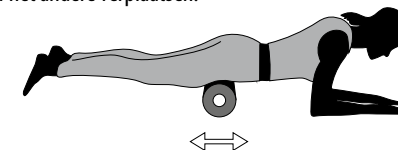
Achterkant van de dijbeenspier

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.



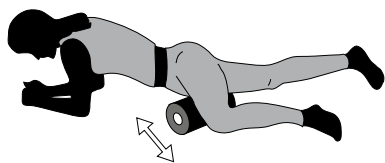
Voorkant van de dijbeenspier

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 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 linker enkel 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.



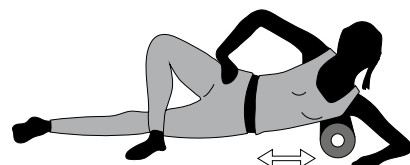
Nek

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 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.

