

Ved at øve dig regelmæssigt og målrettet kan du regenerere musklerne. Massagerullen er det perfekte hjælpemiddel for en optimeret opvarmning inden sporten eller som hjælp til afslapning efter sporten. Øg regenerationsevnen ved tryk og selvmassage. Opnå en større elasticitet af muskler og bindevæv.

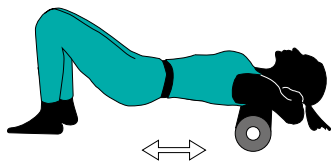
Du kan variere selvmassagens intensitet med din kropsvægt. Du kan udøve mest tryk, når du sidder eller ligger ned. Når du understøtter kroppen med den ubelastede arm/det ubelastede ben, kan du øge eller reducere intensiteten.

Ved at fjerne kernen af massage rulle, kan du øge presset på muskler eller svække. Med kerne = højere tryk  
Uden kerne = mindre tryk  
For alle øvelser gælder: 8-12 reps.

**Generelt bør du være opmærksom på:**  
Brug af massagerullen sker på eget ansvar. Det anbefales at bære let sportstøj. Vi anbefaler at konsultere en fysioterapeut, kiropraktor massør eller speciallæge, hvis du er i tvivl og/eller smerterne er taget til efter øvelserne eller du oplever gentagne skader.

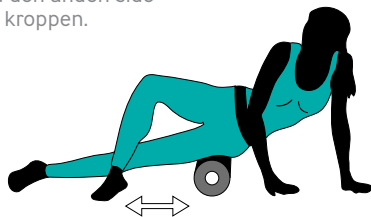
## RYG OG SKULDRE

Læg dig med ryggen på massagerullen. Fold hænderne bag hovedet. Spænd mavemusklene, og rul over på ryggen. Begynd nu at rulle fra halebenet og op til skulderne og tilbage. Fødderne forbliver sat stabilt på gulvet.



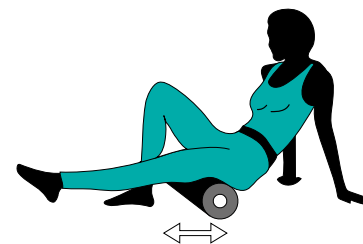
## UDVENDIG LÅRPARTI

Læg dig med venstre kropsside på massagerullen, der befinder sig i hoftehøjden. Bøj det højre ben hen over det venstre ben. Overkroppen støttes med armene foran kroppen. Spænd mave og balder, og rul frem og tilbage fra hofte til knæ. Skift derefter over på den anden side af kroppen.



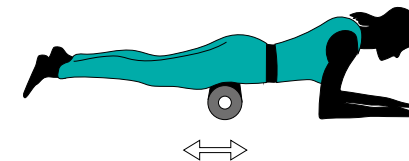
## LÅRENS BAGSIDE

Sæt dig på rullen. Bøj overkroppen lidt bagud, og støt dig af med hænderne. Bøj det højre ben. Flyt dig frem og tilbage fra balderne og ned til knæet, hold balderne oppe. Gentag øvelsen med det andet ben.



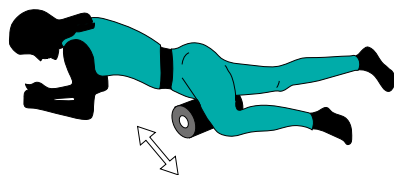
## LÅRENS FORSIDE

Læg dig udstrakt på massagerullen. Hovedet holdes lige i forlængelse af rygsøjlen, og blikket rettes mod gulvet. Støt dig på albuerne. Rul fra hoften til knæet, ryggen skal forblive lige. For at øge effekten, kan du flytte vægten fra et ben til det andet.



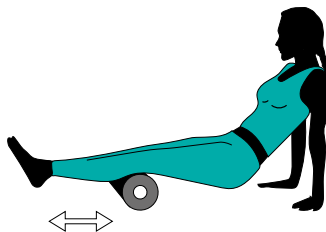
## LÅRENS INDVENDIGE SIDE

Læg dig på maven, og støt dig af på underarmene. Bøj et ben i retning skulder. Placer massagerullen under låret. Rul lårets inderside fra knæet til bækkenet og tilbage.



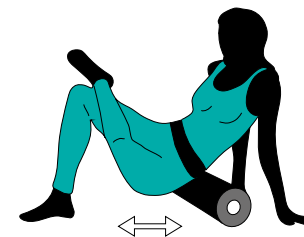
## LÆG

Sæt dig på gulvet, og stræk benene ud. Læg massagerullen under knæhaserne. Armene støtter kroppen bagud. Løft bagdelen fra gulvet. Nu ruller du frem og tilbage fra knæhaserne til fodleddene. Samtidigt holdes overkroppen stabil, benene forbliver spændt.



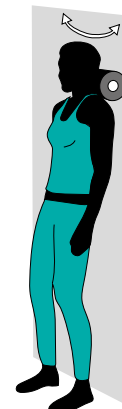
## BALDER

Sæt dig på massagerullen, og støt armene af bag ryggen. Læg venstre ankel på det højre lår. Flyt vægten på hænderne, og rul langsomt med den ene balde hen over massagerullen. Skift derefter til den anden side.



## NAKKE

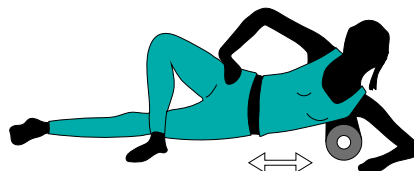
Stil dig foran en tom væg. Læg massagerullen vandret mellem din nakke og væggen. Drej hovedet mod højre og venstre, og stræk således nakken blidt.



## SIDEN AF MAVEN OG SKULDER

Læg dig på venstre side, og stræk venstre ben. Bøj højre ben og sæt foden på gulvet foran kroppen. Støt dig venstre Arm, læg højre hånd på hoften, og læg massagerullen under armhulen.

Spænd mave og baller godt, og bevæg dig langsomt frem og tilbage fra armhulen til ribbernes underkant. Skift derefter kropsside



## OVERARM

Stil dig sidelæns foran en tom væg. Læg massagerullen mellem væggen og din overarm. Bevæg dig op og ned med lette knæbøjninger, hvorved overarmen masseres. Øvelsens effekt kan øges ved at ændre din krops vinkel i forhold til væggen.

