

Verhoog de flexibiliteit en prestaties van uw spierstelsel met slechts een paar oefeningen. Met de massageroller kunt u uw gestelde doelen bereiken met weinig dagelijkse inspanning. Door regelmatig en gericht te sporten, regenereert u de spieren.

De massageroller is het ideale hulpmiddel voor een optimale warming-uptraining.

Gebruik de massageroller voor het sporten of als ontspanningsmiddel na het sporten. Verhoog het regenererend vermogen door druk- en zelfmassage. Zo zorgt u voor meer elasticiteit van de spieren en het bindweefsel.

U varieert de intensiteit van de zelfmassage met uw eigen lichaamsgewicht. U kunt de meeste druk uitoefenen terwijl u zit of ligt.

U kunt de intensiteit verhogen of verlagen door het lichaam te ondersteunen met de onbelaste arm of het onbelaste been.

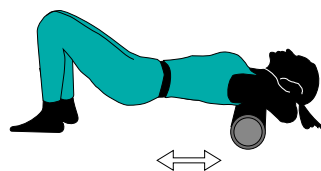
Door het gerichte gebruik van de verschillende oppervlaktestructuren van de massageroller, kunt u het massage-effect aanpassen aan uw behoeften. Structuur met grote oppervlakten = licht  
Structuur met kleine oneffenheden = intensief  
Voor alle oefeningen geldt: 8-12 herhalingen.

## BELANGRIJK:

Het gebruik van de massageroller is voor eigen risico en verantwoordelijkheid. Het wordt aangeraden om lichte en sportieve kleding te dragen. Wij raden u aan advies in te winnen bij een fysiotherapeut, manueel therapeut, masseur of specialist als u twijfelt en/of meer ernstige pijn heeft na zelfmassage of bij terugkerende blessures.

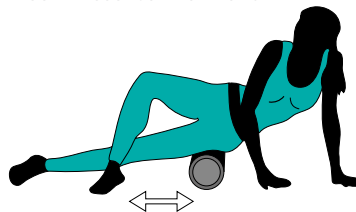
### RUG EN SCHOUDERS

Ga met uw rug op de massageroller liggen. Vlecht uw handen achter uw hoofd. Span de buikspieren aan en rol op uw rug. Rol nu van het staartbeen naar het schoudergebied en weer terug. De voeten staan hierbij altijd stevig op de grond.



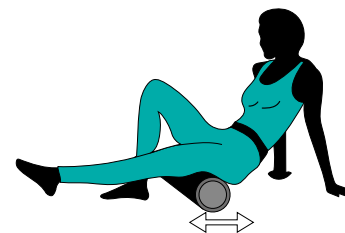
### BUITENKANT VAN HET DIJBEEN

Ga met de linkerkant van uw lichaam op heuphoogte op de massageroller liggen. Plaats het rechterbeen met gebogen knie over het linkerbeen. Ondersteun het bovenlichaam met de armen voor het lichaam. Span uw buik en billen aan en rol vanuit uw heupen naar uw knieën heen en weer. Wissel dan van kant.



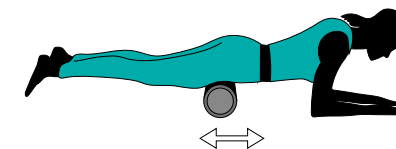
### ACHTERKANT VAN HET DIJBEEN

Ga op de roller zitten. Kantel uw bovenlichaam iets naar achteren en steun met uw handen. Buig uw rechterbeen eveneens. Beweeg heen en weer van uw billen naar uw knie, houd uw billen boven. Herhaal de oefening met het andere been.



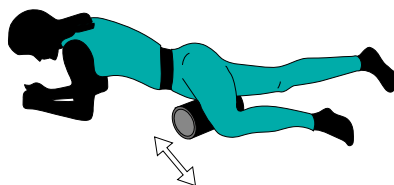
### VOORKANT VAN HET DIJBEEN

Ga met uw rug op de massageroller liggen. Het hoofd wordt recht gehouden in het verlengde van de ruggengraat en de blik is op de vloer gericht. Leun op uw ellebogen. Rol van heup naar knie, waarbij uw rug stabiel moet worden gehouden. Om te verhogen, kunt u het gewicht op één been afwisselen.



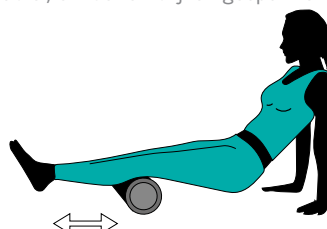
### BINNENKANT VAN HET DIJBEEN

Ga op uw buik liggen en leun op uw onderarmen. Breng één been met gebogen knie naar de schouder. Plaats de massageroller onder de dij. Rol de binnenkant van de dij vanaf de knie naar het bekken en terug.



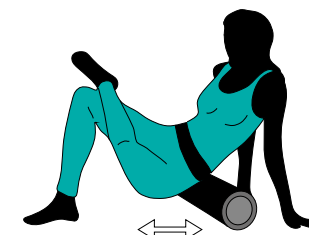
### KUITEN

Ga op de vloer zitten en strek uw benen. Leg de massageroller onder de achterkant van de knie. Gebruik uw armen om uw lichaam van achteren te ondersteunen. Til uw billen van de vloer. Nu rolt u heen en weer van de achterkant van de knie naar de enkels. Hierbij houdt u uw bovenlichaam stabiel, uw benen blijven gespannen.



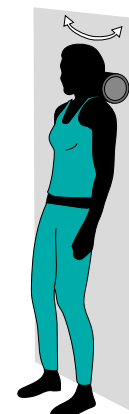
### BILLEN

Ga op de massageroller zitten en leun op uw armen achter uw rug. Leg de linkerankel op de rechterdij. Verplaats uw gewicht naar uw handen en rol langzaam met één kant van uw billen over de massageroller. Wissel dan van kant.



### NEK

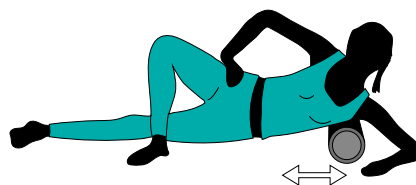
Ga rechtop voor een beschikbare muur staan. Plaats de massageroller horizontaal tussen uw nek en de muur. Draai uw hoofd naar rechts en naar links, waardoor uw nek zachtjes wordt gestrekt.



### ZIJKANT VAN DE BUIK EN SCHOUDER

Ga op uw linkerzij liggen en strek uw linkerbeen. Til uw rechterbeen op en zet het voor uw lichaam. Leun op uw linkerarm, leg uw rechterhand op uw heup en plaats de massageroller onder uw oksel.

Span de buik en billen aan en beweeg langzaam heen en weer van de oksel naar de rand van de ribbenkast. Wissel dan van kant.



### BOVENARM

Ga zijwaarts tegen een beschikbare muur staan. Plaats de massageroller tussen de muur en uw bovenarm. Beweeg op en neer met lichte kniebuigingen, waardoor de bovenarm wordt gemasseerd. Door de hoek van uw lichaam ten opzichte van de muur te veranderen, kan het aantal oefeningen worden verhoogd.

