

## Exercise chart

Increase the flexibility and performance of your muscles with a few easy exercises. The Massage Roller allows you to reach your workout goals with little daily effort, through targeted training to regenerate muscles and ensure long lasting relief of tension.

The Massage Roller is the ideal aid for an optimized warm-up before a workout or as a recovery-aid after a workout. Increase circulation and regenerative capacity through pressure and self-massage, allowing more elasticity in your muscles and connective tissues.

The intensity of self-massaging with the Massage Roller varies with your own body weight. While sitting or lying on the roller, you can exert the most pressure. By supporting your body with your arm or leg you can increase or reduce the intensity.

By removing the core of the massage roller, you can increase or decrease the pressure on the muscles.  
With core = higher pressure  
Without core = less pressure  
The following applies to all exercises:  
8-12 repetitions.

### Please be advised:

The use of the massage roller is performed at your own risk and responsibility. It is recommended to wear light and sports-appropriate clothing.  
We advise you to seek advice from a physical therapist, manual therapist, massage therapist, or specialist physician, if you have doubts and/or stronger pain after the self-massage, or in case of recurring injuries.

### 1 BACK AND SHOULDER

Sit/Lay on the roller. Cross your hands behind your head. Tighten your abdominal muscles and roll your back on the roller. Start from the tailbone and roll back to the shoulder area. Your feet should always be in a fixed position.

### 2 OUTER THIGH

Lay down with the left side of your body at waist level on the Massage Roller. Place your right leg over the left leg. Support your upper body by placing your arms in front of the body. Tighten your stomach and buttocks and roll back and forth from the knee to the hip, then switch to the other side of the body.

### 3 REAR THIGH

Sit on the roller with the upper body tilted slightly back and hold yourself up with your hands. Angle your right leg and move back and forth from the buttocks to the knee keeping your buttocks elevated. Repeat the exercise with the other leg.

### 4 FRONT THIGH

Lay down flat on the roller. Your head should be straight as an extension of the spine while you look at the floor. Support yourself with your elbows. Roll from the hip to the knee while your back remains stable. To enhance, switch your weight to only one leg, then the other.

### 5 INNER THIGH

Lay on your stomach and hold yourself up with your forearms. Bend one leg towards your shoulder. Place the massage roller under your thigh. Roll the inside of the thigh back and forth from the knee to the pelvis.

### 6 CALVES

Sit on the floor and straighten out your legs with the Massage Roller under your knees. Use your arms to support your body from behind. Lift your buttocks off the floor and roll back and forth from the knee to the ankle. Your upper body should remain stable while your legs stay tense.

### 7 BUTTOCK

Sit on the Massage Roller and support yourself by placing your arms behind your back. Place your left ankle on your right thigh. Shift your weight to your hands and slowly roll one side of your buttocks across the massage roller, then switch to the other side.

### 8 NECK

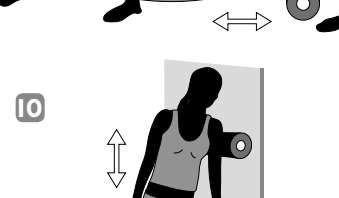
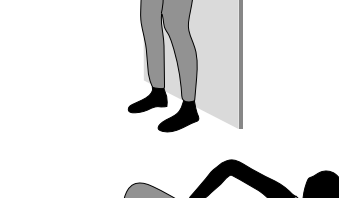
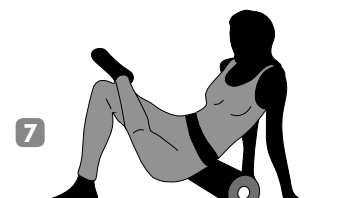
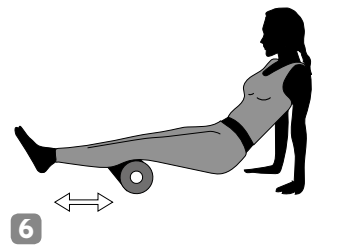
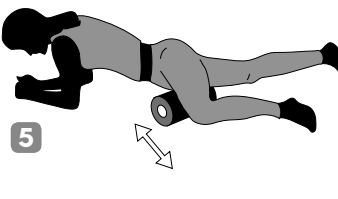
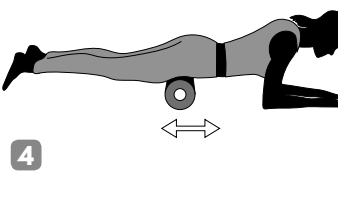
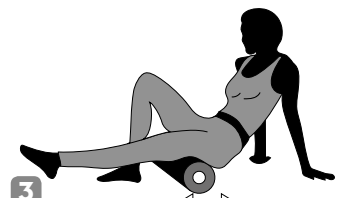
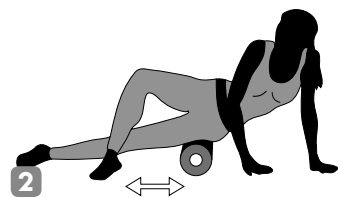
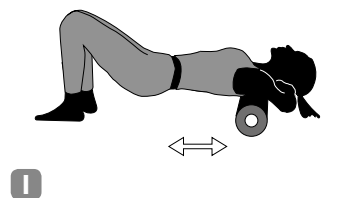
Stand in front of a wall free of obstructions. Place the Massage Roller horizontally between your neck and the wall. Turn your head to the right and the left causing your neck to gently stretch.

### 9 SIDE ABDOMEN AND SHOULDER

Lay on your left side and stretch your left leg out. Bend your right leg and place it over your extended left leg. Support yourself with your left arm and put your right hand on your hip. Put the Massage Roller under your armpit. Tighten your stomach and buttocks and move slowly back and forth from your armpit to the edge of the rib cage.

### 10 UPPER ARM

Stand sideways against an empty wall. Place the Massage Roller between the wall and your upper arm. With mild squats move up and down causing the upper arm to be massaged. By changing the angle of your body to the wall the degree of exercise can be increased.



## Tabla de ejercicios

Aumente la flexibilidad y el rendimiento muscular con estos sencillos ejercicios. El rodillo de masaje le permite alcanzar sus objetivos de ejercicio con mínimo esfuerzo diario mediante ejercicios dirigidos a regenerar los músculos y garantizar la reducción duradera de la tensión.

El rodillo de masaje es la herramienta ideal para calentar de forma óptima antes de hacer ejercicio o para recuperarse al acabar. Mejore la circulación y la capacidad regenerativa mediante presión y el automasaje para aumentar la elasticidad de los músculos y de los tejidos conjuntivos.

La intensidad del automasaje con el rodillo de masaje varía en función de su propio peso corporal. Aplicará la máxima presión al estar sentado o recostado. Puede aumentar o reducir la intensidad si soporta el cuerpo con el brazo o la pierna.

Al sacar el núcleo del rodillo de masaje, puede aumentar o reducir la presión sobre los músculos.

Con el núcleo = más presión  
Sin el núcleo = menos presión  
Para todos los ejercicios: 8-12 repeticiones

### Algo a tener en cuenta:

El uso del rodillo de masaje es bajo su cuenta y riesgo. Se recomienda vestir ropa ligera y deportiva. Le recomendamos seguir los consejos de un terapeuta físico, terapeuta manual, masajista o médico especialista si tiene dudas y/o siente más dolor después del automasaje, o en caso de que tenga lesiones recurrentes.

### 1 HOMBROS Y ESPALDA

Siéntese/Recuéstese sobre el rodillo. Cruce las manos detrás de la cabeza. Apriete los músculos abdominales y mueva la espalda sobre el rodillo. Comience en el cóccix y siga por la espalda hasta los hombros. Mantenga los pies en una posición fija.

### 2 EXTERIOR DEL MUSLO

Recuéstese con el lado izquierdo del cuerpo sobre el rodillo de masaje a la altura de la cintura. Coloque la pierna derecha sobre la pierna izquierda. Soporte la parte superior del cuerpo colocando los brazos delante del cuerpo. Apriete el estómago y los glúteos y desplácese sobre el rodillo, hacia arriba y abajo, desde la rodilla hasta la cadera; a continuación, cambie al otro lado del cuerpo.

### 3 POSTERIOR DEL MUSLO

Siéntese sobre el rodillo de masaje con la parte superior del cuerpo inclinada ligeramente hacia atrás y sosténgase con las manos. Doble la pierna derecha y muévase hacia delante y atrás, desde los glúteos hasta la rodilla, manteniendo los glúteos elevados. Repita el ejercicio con la otra pierna.

### 4 FRONTAL DEL MUSLO

Recuéstese boca abajo y recto sobre el rodillo. Su cabeza debe extenderse recta como una extensión de la columna vertebral mientras mira hacia el piso. Sosténgase con los codos. Muévase haciendo rodar el rodillo de la cadera hasta la rodilla mientras mantiene la espalda estable. Para mejorar este ejercicio, ponga todo el peso sobre una única pierna y luego la otra.

### 5 INTERIOR DEL MUSLO

Recuéstese sobre el estómago y sosténgase con los antebrazos para elevar el tronco. Doble una rodilla hacia el hombro. Coloque el rodillo de masaje debajo del muslo. Deslice el interior de la pierna sobre rodillo haciendo rodar desde la rodilla hasta la pelvis.

### 6 PANTORRILLA

Siéntese en el piso con las piernas rectas y el rodillo de masaje debajo de las rodillas. Coloque los brazos detrás del cuerpo para soportarlo. Levante los glúteos del piso y muévase para hacer rodar el rodillo desde la rodilla hasta el tobillo. El tronco debe permanecer estable mientras las piernas estén en tensión.

### 7 GLÚTEO

Siéntese sobre el rodillo de masaje y sopórtese colocando los brazos detrás de la espalda. Coloque el tobillo izquierdo en el muslo derecho. Ponga el peso sobre las manos y lentamente haga rodar un lado de los glúteos sobre el rodillo de masaje; a continuación, cambie al otro lado.

### 8 CUELLO

Párese delante de una pared sin obstrucciones. Coloque el rodillo de masaje horizontalmente entre su cuello y la pared. Gire la cabeza a la derecha y a la izquierda para estirar el cuello con suavidad.

### 9 LATERAL DEL ABDOMEN Y HOMBRO

Recuéstese sobre el costado izquierdo y estire la pierna izquierda. Doble la rodilla derecha y colóquela sobre la pierna izquierda extendida. Sopórtese con el brazo izquierdo y coloque la mano derecha sobre la cadera. Coloque el rodillo de masaje bajo la axila. Apriete el estómago y los glúteos y muévase lentamente sobre el rodillo desde la axila hasta el borde de la caja torácica.

### 10 PARTE SUPERIOR DEL BRAZO

Párese de lado contra una pared vacía. Coloque el rodillo de masaje entre la pared y la parte superior del brazo. Haga pequeñas sentadillas subiendo y bajando para masajear la parte superior del brazo. El nivel de ejercicio puede ajustarse variando el ángulo del cuerpo con la pared.