

# Massagerolle

Rouleau de massage | Rullo per massaggi

CH

Kleine Rolle – grosse Wirkung

Verbessern Sie mit geringem Aufwand die Elastizität und das Leistungsvermögen Ihrer Muskulatur.

- zur einfachen und effektiven Massage der Muskelfasziien
- beschleunigt die muskuläre Regeneration nach Belastung
- steigert die Durchblutung und löst Verspannungen
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade
- inkl. Trainingsanleitung (siehe Rückseite)

Petit rouleau - Grande sensation

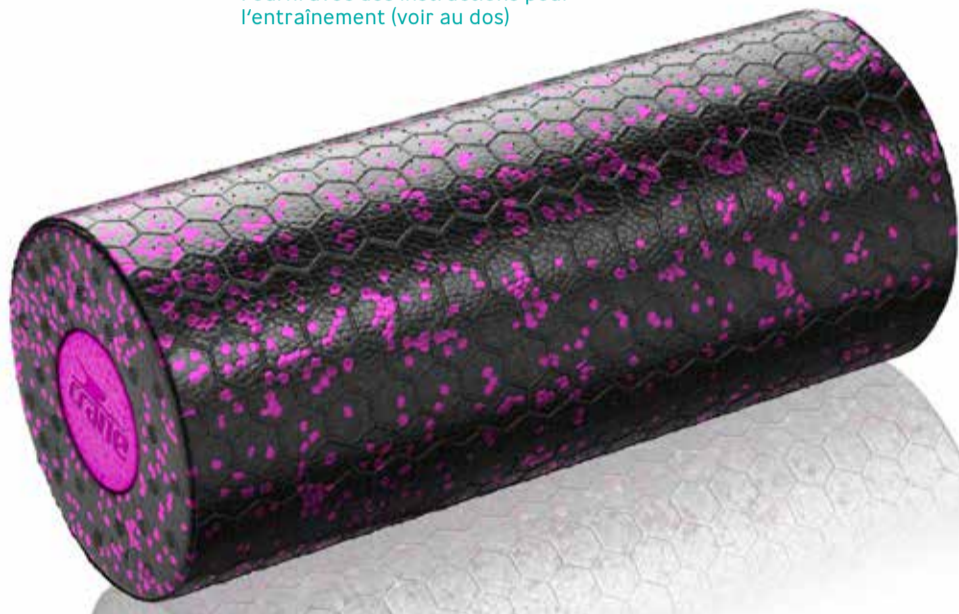
Améliorez à peu de frais l'élasticité et les performances de vos muscles.

- Pour un massage simple et efficace des fascias musculaires
- Accélère la régénération musculaire après l'effort
- Stimule la circulation sanguine et dénoue les tensions
- Matériau : mousse EPP sur cylindre amovible pour obtenir différents niveaux de dureté
- Fourni avec des instructions pour l'entraînement (voir au dos)

Piccolo rullo - grandi effetti

Migliorate con pochi sforzi l'elasticità e le prestazioni della vostra muscolatura.

- per un facile ed efficace massaggio delle fasce muscolari
- accelera la rigenerazione muscolare dopo lo stress
- aumenta la circolazione e scioglie le tensioni
- Materiale: Schiuma EPP con anima rimovibile per diversi livelli di durezza
- Incl. Istruzioni per gli esercizi (vedi retro)



**Masse / Dimensions / Dimensioni:**  
**Durchmesser / Diamètre /**  
**Diametro: 14 cm**  
**Länge / Longueur / Lunghezza: 33 cm**



VERTRIEBEN DURCH / COMMERCIALISÉ PAR /  
 COMMERCIALIZZATO DA:  
 FLEXXTRADE GmbH & Co. KG  
 Hofstr. 64, 40723 Hilden, Germany  
 FLX-MR-02, PO43000921

20068004

01/2018

95581

CH

Steigern Sie die Flexibilität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates mit wenigen Übungen. Die Massagerolle ermöglicht Ihnen, mit geringem täglichen Aufwand Ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und sorgen für eine dauerhafte Lösung von Spannungen im Muskelapparat. Die Massagerolle ist das ideale Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining.

Verwenden Sie die Massagerolle vor dem Sport oder als Entspannungshilfe nach dem Sport. Steigern Sie die Durchblutung und Regenerationsfähigkeit durch Druck und Selbstmassage. Sorgen Sie so für mehr Elastizität der Muskeln und des Bindegewebes.

Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben. Durch Unterstützung des

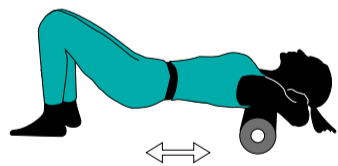
Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

Durch herausnehmen des weissen Kerns der Massagerolle können Sie den Druck auf die Muskulatur verstärken oder abschwächen.  
 Mit Kern = weniger Druck  
 Ohne Kern = höherer Druck  
 Für alle Übungen gilt: 8-12 Wiederholungen.

Generell bitten wir zu beachten: Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen haben.

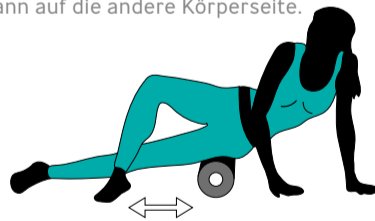
## RÜCKEN UND SCHULTERBEREICH

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Massagerolle. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und rollen auf den Rücken. Beginnen Sie nun, vom Steissbein an hin zum Schulterbereich und wieder zurück zu rollen. Die Füße sind dabei immer fest aufgestellt.



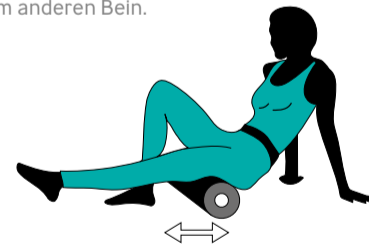
## ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE

Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.



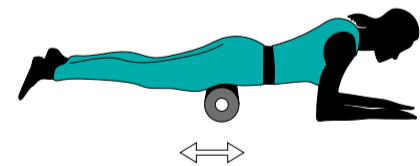
## HINTERE OBERSCHENKELPARTIE

Setzen Sie sich auf die Rolle. Den Oberkörper neigen Sie leicht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab. Winkeln Sie ihr rechtes Bein an. Bewegen Sie sich vom Po bis zum Knie hin und her, halten Sie den Po oben. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



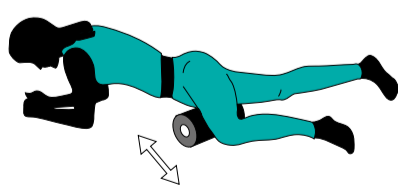
## VORDERE OBERSCHENKELPARTIE

Legen Sie sich gestreckt auf die Massagerolle. Der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gerade gehalten und der Blick geht in Richtung Boden. Stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie, wobei der Rücken stabil bleiben soll. Zur Steigerung können Sie das Gewicht abwechselnd auf ein Bein verlagern.



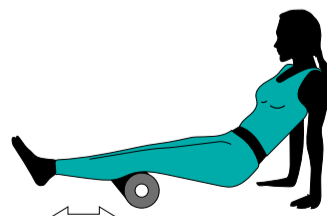
## INNERE OBERSCHENKELPARTIE

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schulter an. Platzieren Sie die Massagerolle unter den Oberschenkel. Rollen Sie die Innenseite des Oberschenkels vom Knie bis zum Becken und zurück.



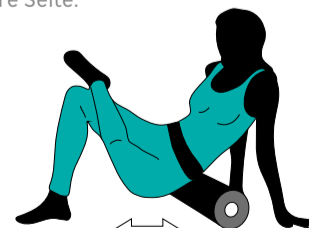
## WADEN

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Die Massagerolle legen Sie unterhalb der Kniekehlen. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden ab. Nun rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fussgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihre Beine bleiben angespannt.



## PO

Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken ab. Legen Sie den linken Knöchel auf dem rechten Oberschenkel. Ihr Gewicht verlagern Sie auf die Hände und rollen langsam mit einer Seite Ihres Pos über die Massagerolle hinweg. Dann wechseln Sie auf die andere Seite.



## NACKEN

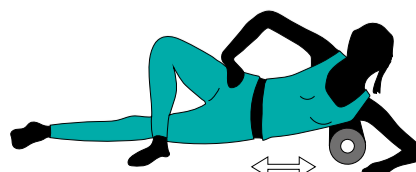
Stellen Sie sich vor eine leere Wand. Legen Sie die Massagerolle waagrecht zwischen Ihren Nacken und die Wand. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und nach links, wodurch Ihr Nacken sanft gedehnt wird.



## SEITLICHER BAUCH UND SCHULTER

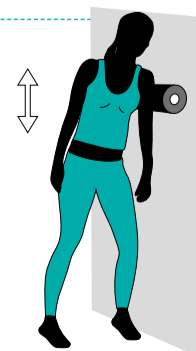
Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie das linke Bein aus. Ihr rechtes Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte und legen die Massagerolle unter die Achselhöhle.

Spannen Sie den Bauch und Po fest an und bewegen Sie sich langsam von der Achselhöhle bis zum Rand des Rippenbogens hin und her. Dann wechseln Sie die Körperseite.



## OBERRARM

Stellen Sie sich seitlich zu einer leeren Wand. Legen Sie die Massagerolle zwischen Wand und Ihren Oberarm. Bewegen Sie sich mit leichten Kniebeugen auf und ab, wodurch der Oberarm massiert wird. Durch die Veränderung des Winkels Ihres Körpers zur Wand, kann das Ausmass der Übung gesteigert werden.



# Massagerolle

Rouleau de massage | Rullo per massaggi

CH

Kleine Rolle – grosse Wirkung

Verbessern Sie mit geringem Aufwand die Elastizität und das Leistungsvermögen Ihrer Muskulatur.

- zur einfachen und effektiven Massage der Muskelfasziien
- beschleunigt die muskuläre Regeneration nach Belastung
- steigert die Durchblutung und löst Verspannungen
- Material: EPP Schaum mit entfernbarem Kern für unterschiedliche Härtegrade
- inkl. Trainingsanleitung (siehe Rückseite)

Petit rouleau - Grande sensation

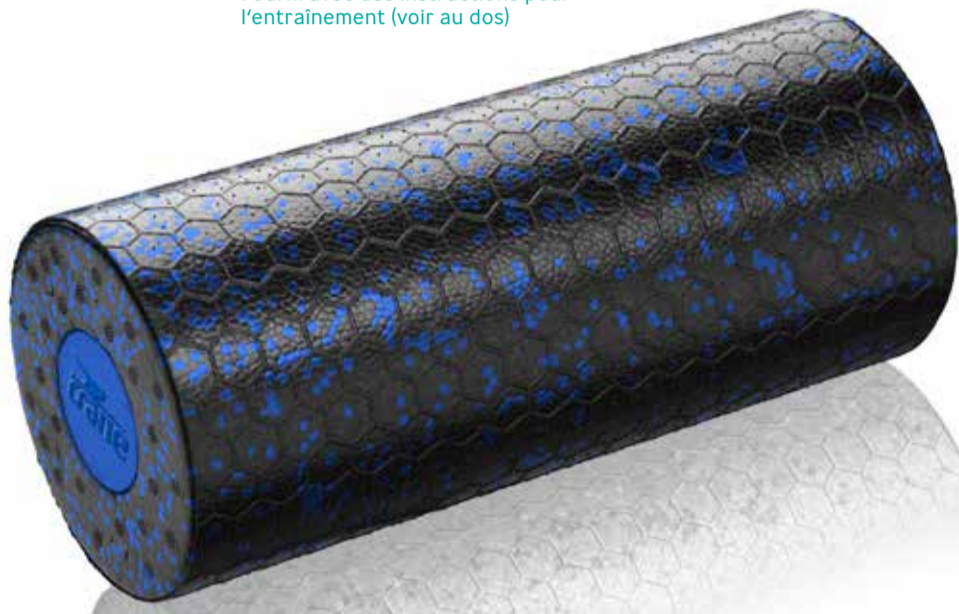
Améliorez à peu de frais l'élasticité et les performances de vos muscles.

- Pour un massage simple et efficace des fascias musculaires
- Accélère la régénération musculaire après l'effort
- Stimule la circulation sanguine et dénoue les tensions
- Matériau : mousse EPP sur cylindre amovible pour obtenir différents niveaux de dureté
- Fourni avec des instructions pour l'entraînement (voir au dos)

Piccolo rullo - grandi effetti

Migliorate con pochi sforzi l'elasticità e le prestazioni della vostra muscolatura.

- per un facile ed efficace massaggio delle fasce muscolari
- accelera la rigenerazione muscolare dopo lo stress
- aumenta la circolazione e scioglie le tensioni
- Materiale: Schiuma EPP con anima rimovibile per diversi livelli di durezza
- Incl. Istruzioni per gli esercizi (vedi retro)



**Masse / Dimensions / Dimensioni:**  
**Durchmesser / Diamètre /**  
**Diametro: 14 cm**  
**Länge / Longueur / Lunghezza: 33 cm**



VERTRIEBEN DURCH / COMMERCIALISÉ PAR /  
 COMMERCIALIZZATO DA:  
 FLEXXTRADE GmbH & Co. KG  
 Hofstr. 64, 40723 Hilden, Germany  
 FLX-MR-02, PO4300092I

200680II

01/2018

95581

CH

Steigern Sie die Flexibilität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates mit wenigen Übungen. Die Massagerolle ermöglicht Ihnen, mit geringem täglichen Aufwand Ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und sorgen für eine dauerhafte Lösung von Spannungen im Muskelapparat. Die Massagerolle ist das ideale Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining.

Verwenden Sie die Massagerolle vor dem Sport oder als Entspannungshilfe nach dem Sport. Steigern Sie die Durchblutung und Regenerationsfähigkeit durch Druck und Selbstmassage. Sorgen Sie so für mehr Elastizität der Muskeln und des Bindegewebes.

Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben. Durch Unterstützung des

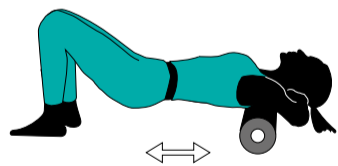
Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

Durch herausnehmen des weissen Kerns der Massagerolle können Sie den Druck auf die Muskulatur verstärken oder abschwächen.  
 Mit Kern = weniger Druck  
 Ohne Kern = höherer Druck  
 Für alle Übungen gilt: 8-12 Wiederholungen.

Generell bitten wir zu beachten: Die Nutzung der Massagerolle erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen haben.

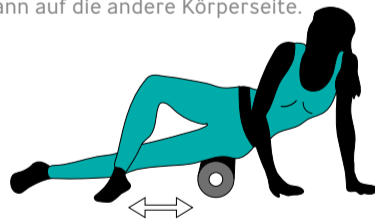
## RÜCKEN UND SCHULTERBEREICH

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Massagerolle. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und rollen auf den Rücken. Beginnen Sie nun, vom Steissbein an hin zum Schulterbereich und wieder zurück zu rollen. Die Füße sind dabei immer fest aufgestellt.



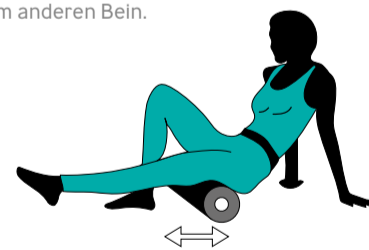
## ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE

Legen Sie sich mit der linken Körperseite in Hüfthöhe auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie dann auf die andere Körperseite.



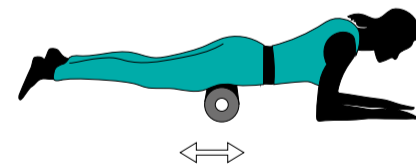
## HINTERE OBERSCHENKELPARTIE

Setzen Sie sich auf die Rolle. Den Oberkörper neigen Sie leicht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab. Winkeln Sie ihr rechtes Bein an. Bewegen Sie sich vom Po bis zum Knie hin und her, halten Sie den Po oben. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



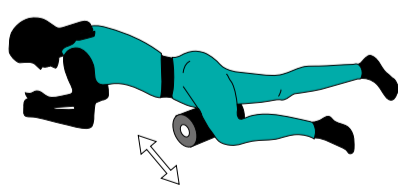
## VORDERE OBERSCHENKELPARTIE

Legen Sie sich gestreckt auf die Massagerolle. Der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gerade gehalten und der Blick geht in Richtung Boden. Stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie, wobei der Rücken stabil bleiben soll. Zur Steigerung können Sie das Gewicht abwechselnd auf ein Bein verlagern.



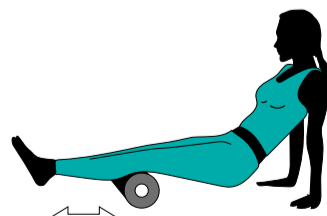
## INNERE OBERSCHENKELPARTIE

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schulter an. Platzieren Sie die Massagerolle unter den Oberschenkel. Rollen Sie die Innenseite des Oberschenkels vom Knie bis zum Becken und zurück.



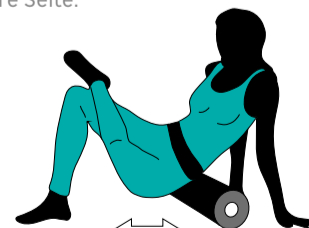
## WADEN

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Die Massagerolle legen Sie unterhalb der Kniekehlen. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden ab. Nun rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fussgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihre Beine bleiben angespannt.



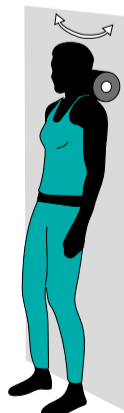
## PO

Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken ab. Legen Sie den linken Knöchel auf dem rechten Oberschenkel. Ihr Gewicht verlagern Sie auf die Hände und rollen langsam mit einer Seite Ihres Pos über die Massagerolle hinweg. Dann wechseln Sie auf die andere Seite.



## NACKEN

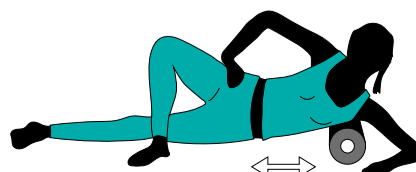
Stellen Sie sich vor eine leere Wand. Legen Sie die Massagerolle waagrecht zwischen Ihren Nacken und die Wand. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und nach links, wodurch Ihr Nacken sanft gedehnt wird.



## SEITLICHER BAUCH UND SCHULTER

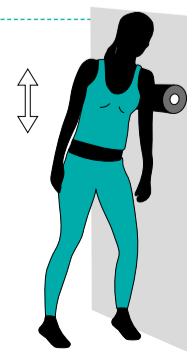
Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie das linke Bein aus. Ihr rechtes Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte und legen die Massagerolle unter die Achselhöhle.

Spannen Sie den Bauch und Po fest an und bewegen Sie sich langsam von der Achselhöhle bis zum Rand des Rippenbogens hin und her. Dann wechseln Sie die Körperseite.



## OBERRARM

Stellen Sie sich seitlich zu einer leeren Wand. Legen Sie die Massagerolle zwischen Wand und Ihrem Oberarm. Bewegen Sie sich mit leichten Kniebeugen auf und ab, wodurch der Oberarm massiert wird. Durch die Veränderung des Winkels Ihres Körpers zur Wand, kann das Ausmass der Übung gesteigert werden.



Augmentez la flexibilité et les performances de vos muscles à l'aide de quelques exercices. Le rouleau de massage vous permet à peu de frais d'atteindre les objectifs souhaités. Un entraînement régulier et ciblé vous permet de régénérer les muscles et d'éliminer durablement les tensions du système musculaire. Le rouleau de massage est l'outil idéal pour s'échauffer de manière idéale avant de débiter votre activité sportive ou pour se détendre après celle-ci.

Stimulez la circulation sanguine et la capacité de régénération en exerçant une pression à différents endroits et grâce à l'automassage. Obtenez ainsi une élasticité plus élevée des muscles et du tissu conjonctif.

Vous pouvez varier l'intensité de l'automassage à l'aide de votre propre poids. Vous pouvez exercer la plupart des pressions en étant assis ou debout.

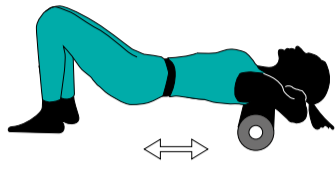
Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité en soutenant votre corps à l'aide du bras ou de la jambe non sollicité(e).

En retirant le cylindre blanc du rouleau de massage, vous pouvez augmenter ou diminuer la pression sur les muscles. Avec le cylindre = moins de pression Sans le cylindre = pression plus élevée Pour tous les exercices, la règle est : 8 à 12 répétitions.

De façon générale nous vous prions de respecter : L'utilisation du rouleau de massage se fait à vos propres risques et périls, et sous votre entière responsabilité. Il est recommandé de porter des vêtements légers et sportifs. Nous vous conseillons de rendre visite à un physiothérapeute, un thérapeute manuel, un masseur ou un médecin spécialiste si vous avez des doutes et/ou de fortes douleurs après l'automassage ou des blessures récurrentes.

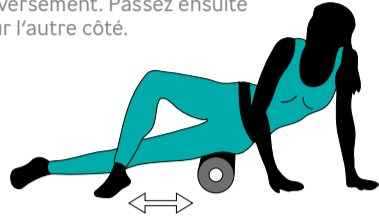
**DOS ET ÉPAULES**

Allongez-vous avec le dos sur le rouleau de massage. Placez les mains derrière la tête. Contractez les muscles abdominaux et faites rouler le rouleau sur votre dos. Commencez au niveau du coccyx et remontez jusqu'aux épaules puis faites le mouvement inverse. Les pieds restent toujours posés au sol.



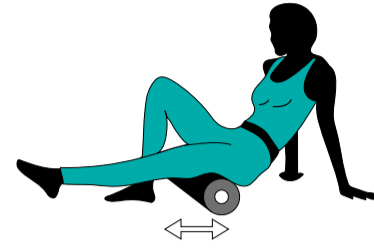
**EXTÉRIEUR DES CUISSES**

Placez-vous sur le côté gauche du corps au niveau des hanches sur le rouleau de massage. Passez la jambe droite au-dessus de la gauche. Prenez appui sur les bras en les positionnant devant votre corps. Contractez le ventre et le fessier et faites rouler le rouleau de la hanche au genou puis inversement. Passez ensuite sur l'autre côté.



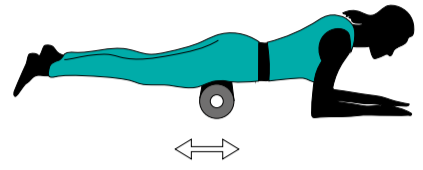
**ARRIÈRE DES CUISSES**

Placez-vous sur le rouleau. Inclinez légèrement le torse vers l'arrière et prenez appui sur les mains. Pliez la jambe droite. Déplacez-vous du fessier au genou d'avant en arrière, maintenez le fessier en hauteur. Renouvelez l'exercice avec l'autre jambe.



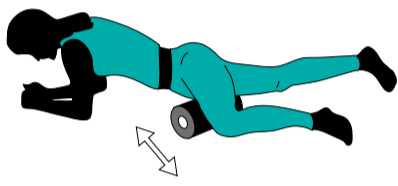
**AVANT DES CUISSES**

Allongez-vous en étant tendu sur le rouleau de massage. Maintenez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et regardez au sol. Appuyez-vous sur les coudes. Roulez de la hanche au genou, votre dos devant rester stable. Pour augmenter les effets, vous pouvez déplacer votre poids sur une jambe en alternance.



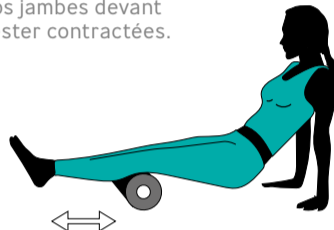
**INTÉRIEUR DES CUISSES**

Placez-vous sur le ventre et prenez appui sur les avant-bras. Enroulez une jambe en direction de l'épaule. Placez le rouleau de massage en dessous de la cuisse. Faites rouler le rouleau sur l'intérieur de la cuisse du genou au bassin et inversement.



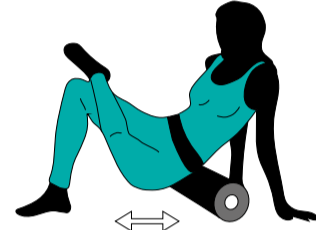
**MOLLETS**

Asseyez-vous et étendez les jambes. Placez le rouleau de massage en dessous des creux des genoux. Prenez appui sur les bras vers l'arrière. Soulevez le fessier. Faites rouler le rouleau des creux des genoux jusqu'aux articulations des pieds. Conservez le torse stable, vos jambes devant rester contractées.



**FESSIER**

Placez-vous sur le rouleau de massage et prenez appui sur les bras dans le dos. Placez la cheville gauche sur la cuisse droite. Déplacez le poids de votre corps sur les mains et faites rouler lentement le rouleau sur un côté du fessier. Passez ensuite sur l'autre côté.



**NUQUE**

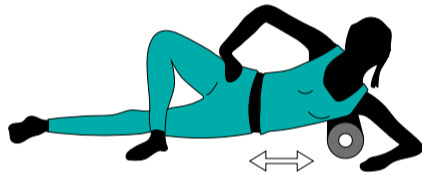
Placez-vous devant un mur dégagé. Placez le rouleau de massage à l'horizontale entre votre nuque et le mur. Tournez votre tête vers la droite et la gauche, en étirant doucement votre nuque.



**OBLIQUES ET ÉPAULES**

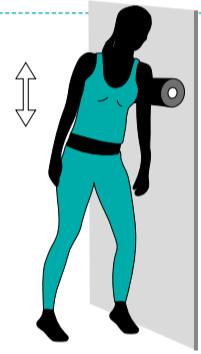
Placez-vous sur le côté gauche et étendez la jambe gauche. Faites passer votre jambe droite par-dessus et placez-la devant. Prenez appui sur le bras gauche, placez la main droite sur la hanche et positionnez le rouleau de massage sous le creux de l'aisselle.

Contractez le ventre et le fessier et déplacez lentement le rouleau du creux de l'aisselle jusque l'arc costal et inversement. Changez ensuite de côté.



**BRAS**

Placez-vous sur le côté devant un mur dégagé. Placez le rouleau de massage entre le mur et votre bras. Faites de petits mouvements de haut en bas en fléchissant les genoux, ce qui entraîne le massage du bras. En modifiant l'angle de votre corps par rapport au mur, vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice.



Aumentare la flessibilità e l'efficienza del vostro sistema muscolare con pochi esercizi. Il rullo per massaggi vi consente di raggiungere i vostri obiettivi con pochi esercizi quotidiani. Con un allenamento regolare e sistematico rigenerate i muscoli e garantite una soluzione duratura da tensioni nel sistema muscolare.

Il rullo per massaggi è lo strumento ideale per ottimizzare gli esercizi di

riscaldamento prima di uno sport o come aiuto per rilassarsi dopo lo sport. Aumentate la circolazione sanguigna e la capacità di rigenerazione con la pressione e l'auto-massaggio. Garantite maggiore elasticità dei muscoli e del tessuto connettivo.

L'intensità dell'auto-massaggio varia con il proprio peso corporeo. Seduti e sdraiati è possibile esercitare più pressione.

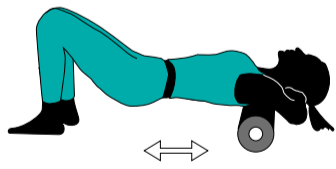
Sostenendo il corpo con il braccio o la gamba non di carico è possibile aumentare o ridurre l'intensità.

Rimuovendo l'anima bianca del rullo per massaggi è possibile aumentare o diminuire la pressione sulla muscolatura. Con anima = meno pressione Senza anima = maggiore pressione Per tutti gli esercizi vale quanto segue: 8-12 ripetizioni.

In generale chiediamo di osservare: L'utilizzo del rullo per massaggi avviene a proprio rischio e sotto la propria responsabilità. È consigliabile indossare abiti leggeri e sportivi. Si consiglia di chiedere il parere di un fisioterapista, terapista manuale, massaggiatore o medico specialista in caso di dubbi e/o forti dolori dopo l'automassaggio oppure lesioni ricorrenti.

**SCHIENA E SPALLA**

Non adagiarsi con la schiena sul rullo per massaggi. Intrecciate le mani dietro la testa. Mettere in tensione la muscolatura addominale e rotolare sulla schiena. Iniziare adesso a rotolare dal cocchige fino alla zona delle spalle e di nuovo indietro. I piedi devono essere sempre ben uniti.



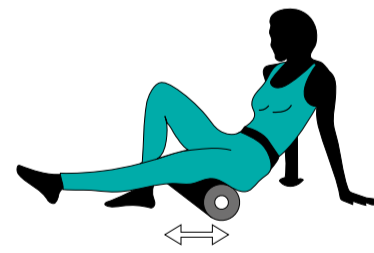
**PARTE ESTERNA DELLA COSCIA**

Sdraiarsi sul lato sinistro del corpo a livello dell'anca sul rullo per massaggi. Piegare la gamba destra sulla gamba sinistra. Il corpo superiore deve essere sostenuto con le braccia davanti al corpo. Tendere gli addominali ed i glutei e rotolare dal fianco al ginocchio in avanti e indietro. Passare quindi all'altro lato del corpo.



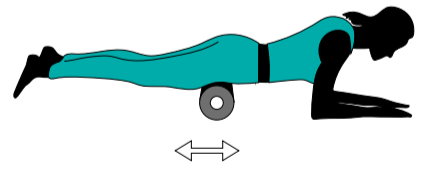
**PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA**

Sedete sul rullo. Inclinate leggermente indietro il corpo superiore e reggersi con le mani. Piegare la gamba destra. Spostarsi dal sedere al ginocchio in avanti e indietro e tenere il sedere in su. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



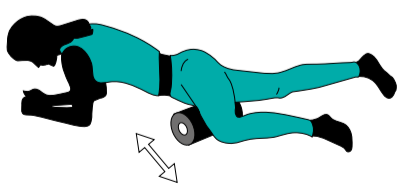
**PARTE ANTERIORE DELLA COSCIA**

Sdraiarsi sul rullo per massaggi. La testa viene tenuta dritta come prolungamento della colonna vertebrale e lo sguardo va raccolto verso il pavimento. Sostenersi sui gomiti. Rotolare dai fianchi fino al ginocchio, mentre la parte posteriore deve rimanere stabile. Per appesantire l'esercizio, il peso può essere spostato alternativamente su una gamba.



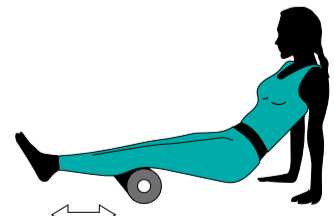
**PARTE INTERNA DELLA COSCIA**

Sdraiatevi a pancia in giù e sostenetevi con gli avambracci. Piegare una gamba verso la spalla. Posizionare il rullo per massaggi sotto la coscia. Far rotolare la parte interna della coscia dal ginocchio al bacino e viceversa.



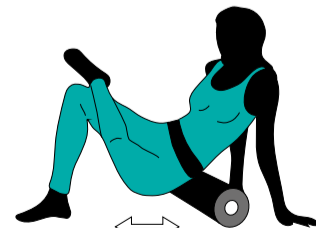
**POLPACCI**

Sedersi sul pavimento ed allungare le gambe. Il rullo per massaggi deve essere posizionato sotto il ginocchio. Le braccia sostengono il corpo indietro. Sollevare il sedere dal pavimento. A questo punto rotolare in avanti ed indietro dalle ginocchia alle caviglie. Tenere stabile la parte superiore del corpo e tendere le gambe.



**SEDERE**

Sedersi sul rullo per massaggi e posizionare le braccia dietro la schiena. Posizionare la caviglia sinistra sulla coscia destra. Il vostro peso deve essere spostato sulle mani e lentamente rotolare con un lato del sedere sul rullo per massaggi. Quindi passare sull'altro lato



**COLLO**

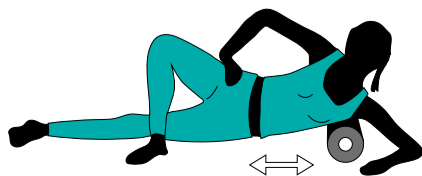
Posizionatevi davanti ad una parete vuota. Posizionare il rullo per massaggi in senso orizzontale tra il collo e la parete. Gira la testa verso destra e verso sinistra allungando il collo delicatamente.



**ADDOMINALI LATERALI E SPALLA**

Stendersi sul lato sinistro ed allungare la gamba sinistra. Piegare la gamba destra e posizionarla davanti al corpo. Sostenersi sul braccio sinistro, mettere la mano destra sul fianco e posizionare il rullo per massaggi sotto l'ascella.

Tendere gli addominali ed i glutei e spostarsi lentamente dall'ascella fino al bordo dell'arcata costale in avanti ed indietro. Quindi cambiare il lato del corpo.



**PARTE SUPERIORE DEL BRACCIO**

Posizionatevi lateralmente verso una parete vuota. Posizionare il rullo per massaggi tra la parete e la parte superiore del braccio. Spostarsi su e giù piegando leggermente le ginocchia in modo tale che il braccio venga massaggiato. Cambiando l'angolo del corpo rispetto alla parete, è possibile aumentare il grado di difficoltà dell'esercizio.

