

Aumente la flexibilidad y la capacidad de su musculatura con muy pocos ejercicios. El rodillo de masaje le permite alcanzar los objetivos que se ha fijado con tan solo unos minutos de esfuerzo al día. A través de un entrenamiento periódico y específico, regenerará los músculos y logrará una distensión permanente de las tensiones musculares. El rodillo de masaje es un instrumento ideal para un realizar calentamiento óptimo.

Utilice el rodillo de masaje antes de practicar deporte o como ayuda para relajarse después de practicarlo. Mejore la circulación sanguínea y la capacidad de regeneración mediante presión y automasaje y, en consecuencia, aumente la elasticidad los músculos y del tejido conjuntivo.

Puede modificar la intensidad del automasaje con el peso de su propio cuerpo. La mayor parte de la presión puede ejercerse mientras está sentado o tumbado.

Al apoyar el cuerpo con el brazo o la pierna que no están sometidos a carga, puede aumentar o reducir la intensidad del efecto.

Al extraer el núcleo blanco del rodillo de masaje puede intensificar o suavizar la presión sobre la musculatura.

Con núcleo: menos presión

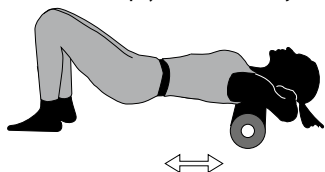
Sin núcleo: más presión

En todos los ejercicios, se recomienda repetir la secuencia descrita de 8 a 12 veces.

En general, tenga en cuenta las siguientes advertencias: El uso del rodillo el masaje corre por cuenta y riesgo del usuario y es su propia responsabilidad. Le recomendamos que lleve ropa ligera y deportiva. Si tiene dudas o dolor después del automasaje, o si experimenta lesiones constantes, le recomendamos que busque el asesoramiento de un fisioterapeuta, un terapeuta manual, un masajista o un médico especialista.

## Espalda y área de los hombros

Tumbese con la espalda apoyada sobre el rodillo de masaje. Cruce las manos por detrás de la cabeza. Tense la musculatura abdominal y ruede sobre la espalda. Ahora empiece a rodar desde del coxis hasta el área de los hombros y viceversa. Los pies deben estar apoyados de forma fija en todo momento.



## Parte exterior de los muslos

Tumbese sobre la parte izquierda del cuerpo con la cadera sobre el rodillo de masaje. Doble la pierna derecha sobre la pierna izquierda. Apoye el torso con los brazos por delante del cuerpo. Tense el abdomen y las nalgas y ruede desde la cadera hasta la rodilla y al revés. A continuación, cambie al otro lado del cuerpo.



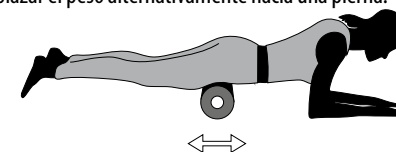
## Parte trasera de los muslos

Siéntese en el rodillo. Incline el torso ligeramente hacia atrás y apóyese con las manos. Doble la pierna derecha. Muévase desde las nalgas hasta la rodilla y viceversa manteniendo el trasero levantado. Repita el ejercicio con la otra pierna.



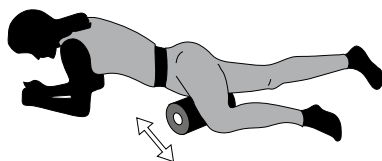
## Parte delantera de los muslos

Tumbese estirado sobre el rodillo de masaje. Mantenga la cabeza recta como prolongación de la columna vertebral y con la mirada hacia el suelo. Apóyese sobre los codos. Ruede desde la cadera hasta la rodilla, asegurándose de que la espalda permanece estable. Para reforzar el efecto, puede desplazar el peso alternativamente hacia una pierna.



## Parte interna de los muslos

Colóquese boca abajo y apóyese sobre los antebrazos. Doble una pierna en dirección a los hombros. Coloque el rodillo de masaje debajo del muslo. Ruede el lado interno del muslo desde la rodilla hasta la pelvis y viceversa.



## Pantorrillas

Siéntese en el suelo y estire las piernas. Coloque el rodillo de masaje por debajo de las corvas. Los brazos apoyan el cuerpo hacia atrás. Eleve las nalgas respecto al suelo. Ahora ruede desde las corvas hasta las articulaciones del pie y al revés. Mantenga para ello el torso estable y las piernas tensadas.



## Nalgas

Siéntese en el rodillo de masaje y apoye los brazos por detrás de la espalda. Coloque el tobillo izquierdo sobre el muslo derecho. Desplace su peso hacia las manos y ruede lentamente con un lado del trasero alejado del rodillo de masaje. A continuación, cambie al otro lado.



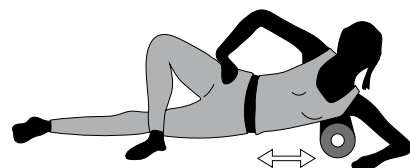
## Cuello

Colóquese delante de una pared vacía. Coloque el rodillo de masaje en sentido horizontal entre el cuello y la pared. Gire la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda, estirando suavemente el cuello.



## Lateral del abdomen y de los hombros

Colóquese sobre el lado izquierdo y estire la pierna izquierda. Doble la pierna derecha y colóquela delante del cuerpo. Apóyese sobre el brazo izquierdo, apoye la mano derecha sobre la cadera y coloque el rodillo de masaje debajo de la axila. Tense fuertemente el abdomen y las nalgas y muévase lentamente desde la axila hasta el borde de las costillas y viceversa. A continuación, cambie de lado.



## Parte superior del brazo

Colóquese de lado respecto a una pared vacía. Coloque el rodillo de masaje entre la pared y la parte superior del brazo. Muévase doblando ligeramente la rodilla hacia arriba y hacia abajo, de manera que se masajee la parte superior del brazo. Cambie el ángulo del cuerpo respecto a la pared para aumentar la intensidad del ejercicio.

