

**(SI)** Povečajte gibljivost in zmogljivost svojih mišic z le malo vadbe. Masažni valj vam omogoča, da z malo vsakodnevnega truda dosežete svoje cilje. Z redno in ciljno vadbo obnovljate mišice in skrbite za trajno sproščenost nateznih obremenitev v mišičevju. Masažni valj je idealni pripomoček za optimizirano ogrevalno vadbo pred športom ali kot pripomoček za sproščanje po športu. S pritiskanjem in samomasažo povečajte prekrvavitvev in zmožnost regeneracije. Po-

skrbite za več elastičnosti mišic in veznega tkiva. Intenzivnost samomasaže prilagajate s svojo lastno telesno težo. Največji pritisk lahko ustvarite sede in leže.

S podporo telesa in neobremenjenih rok ali nog lahko povečate, ali zmanjšate intenzivnost.

S ciljno uporabo različnih struktur površine masažnega valja lahko prilagodite

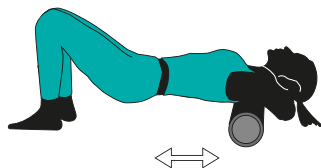
učinek masaže svojim potrebam. Struktura z velikimi površinami = lahkotno Struktura z malimi grbami = intenzivno Za vse vaje velja: 8-12 ponovitev.

Na splošno upoštevajte: Masažni valj uporabljate na lastno tveganje in odgovornost. Priporočamo, da nosite lahka in športna oblačila. Če dvomite in/ali imate hude bolečine po samomasaži ali ponavljajočih poškodbah

priporočamo, da se posvetujete s psihoterapevtom, ročnim terapevtom, maserjem ali zdravnikom specialistom.

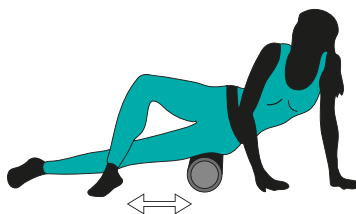
### HRBET IN OBMOČJE PLEČ

S hrbtom se uležite na masažni valj. Roke prekrížajte za glavo. Napnite trebušne mišice in se s hrbtom premikajte po valju. Začnite se premikati po valju naprej in znova nazaj od trtice do območja pleč. Stopala so ob tem vedno postavljena trdno na tla.



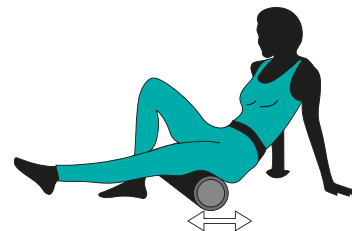
### ZUNANJI DEL STEGNA

Uležite se na masažni valj z levo stranjo telesa v višini bokov. Z desno nogo prekrížajte levo nogo. Zgornji del trupa podprite z rokami pred telesom. Napnite trebuh in zadnjico ter se premikajte po valju sem in tja od bokov do kolena. Nato zamenjajte na drugo stran telesa.



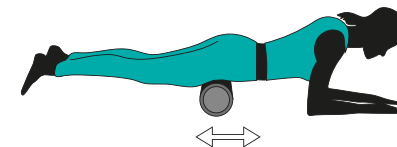
### ZADNJI DEL STEGNA

Usedite se na valj. Zgornji del telesa nagnite rahlo nazaj in se podprite z dlanmi. Upognite svojo desno nogo. Od zadnjice do kolena se premikajte sem in tja, zadnjico imejte zgoraj. Nato ponovite vajo z drugo nogo.



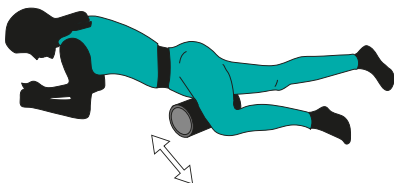
### SPREDNJI DEL STEGNA

Iztegnjeno se uležite na masažni valj. Glavo držite ravno kot podaljšek hrbtenice, pogled je usmerjen v tla. Oprite se na komolce. Po valju se premikajte od bokov do kolena, hrbet mora biti vedno stabilen. Če želite povečati učinkovitost vaje, prelagajte težo izmenično z ene na drugo nogo.



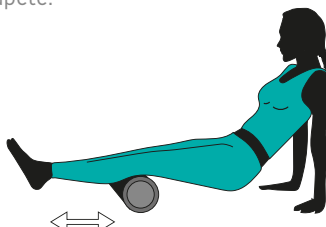
### NOTRANJI DEL STEGNA

Uležite se na trebuh in se oprite na podlahet. Eno koleno upognite v smeri ramen. Masažni valj namestite pod stegno. Notranji del stegna premikajte po valju od kolena do medenice in nazaj.



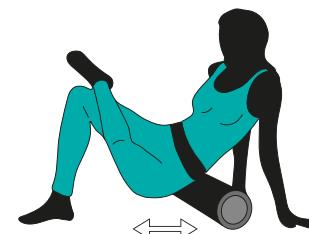
### MEČA

Usedite se na tla in iztegnite noge. Masažni valj položite pod kolenski zgib. Roke podpirajo telo nazaj. Zadnjico dvignite s tal. Zdaj se premikajte po valju od kolenskega zгиба do gležnja in nazaj. Ob tem držite zgornji del telesa stabilno, noge ostanejo napete.



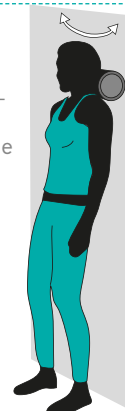
### ZADNJICA

Usedite se na masažni valj in roke podprite za hrbtom. Levi gleženj položite na desno stegno. Težo prenesite na roke in se z eno stranjo zadnjice počasi odmikajte po valju prek masažnega valja. Nato zamenjajte stran.



### ZATILJE

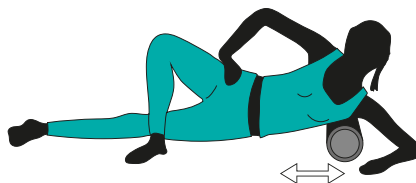
Postavite se pred prazno steno. Masažni valj položite vodoravno med zatilje in steno. Glavo obračajte v desno in v levo, zaradi tega se zatilje nežno razteguje.



### STRANSKI TREBUH IN RAMENA

Uležite se na levo stran in iztegnite levo nogo. Upognite desno nogo in njo postavite pred telo. Oprite se na levo roko, desno dlan položite na bok in postavite masažni valj pod pazduho.

Močno napnite trebuh in zadnjico ter se počasi premikajte do pazduhe do rebnega telesa.



### NADLAHET

Z bokom se postavite pred prazno steno. Masažni valj postavite med steno in nadlahet. Z rahlim upogibanjem kolena se premikajte gor in dol, s tem boste masirali nadlahet. S spreminjanjem kota telesa k steni lahko okrepite vajo.

