

(HU) Tréning útmutató

Mindössze néhány gyakorlattal növelheti izomzata rugalmasságát és teljesítmőképességét. A masszázshenger néhány napi ráfordítás mellett is segít elérni a kitűzött céljait. Rendszeres és célzott edzésekkel regenerálhatja izmait.

A masszázshenger ideális segédeszköz az optimális bemelegítéshez sportolás előtt, illetve lazításhoz sportolás után.

Növelje a regenerálódás képességét nyomás és önmasszázs segítségével. Tegyen izmai és kötőszöveti fokozottabb rugalmasságáért.

A masszírozás intenzitását saját testtömegével szabályozhatja. Ülő vagy fekvő testhelyzetben tudja a legnagyobb nyomást kifejteni. Ha szabad kezével vagy lábával megtámasztja testét, növelni vagy csökkenteni tudja az intenzitást.

A masszázshenger fehér magjának eltávolításával növelheti vagy enyhítheti az izomzatra kifejtett nyomást. Maggal = nagyobb nyomás
Mag nélkül = enyhébb nyomás
Bármely testgyakorlat esetén: 8-12 ismétlés

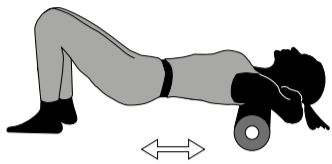
Általánosságban ügyeljen az alábbiakra: A masszázshenger használata saját felelősségre történik. Könnyű, sportos ruha viselése ajánlott.

Fontos:

A masszázshenger használata saját felelősségre történik. Könnyű, sportos ruha viselése ajánlott. Javasoljuk, hogy kérjen tanácsot fizioterapeutájától, gyógytornászától, masszázstól vagy szakorvosától, ha kétségei vannak és/vagy erős fájdalmat érez masszírozásakor, vagy visszatérő sérülései vannak.

HÁT ÉS VÁLLAK

Feküdjön rá a masszázshengerre úgy, hogy az a háta alatt legyen. Kezeit tegye a feje mögé. Feszítse meg hasizmait és gördüljön végig a hátán. Kezdje a farokcsigolyáktól a vállakig, majd gördüljön újra vissza. A lábak mindig legyenek stabilan letámasztva.



COMBOK FELSŐ RÉSZÉ

Csipője bal felével helyezkedjen el a masszázshengeren. Jobb lábát tegye keresztbe a bal lábán. Támassza ki felsőtestét a kezeivel a törzse előtt. Feszítse meg hasát és fenekét és gördüljön végig a csípőtől a térdig, majd vissza. Ezt követően forduljon a másik oldalra.



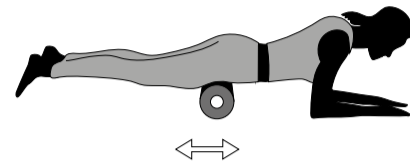
COMBOK HÁTOLDALA

Helyezkedjen el a hengeren. Felsőtestével finoman dőljön hátra, és kezeivel támassza meg magát. Húzza fel a jobb lábát. Haladjon fenéktől térdig, majd vissza, közben tartsa fenekét megemelve. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával.



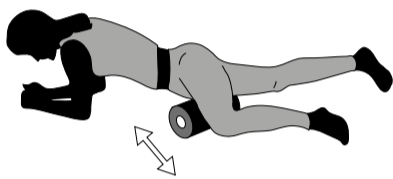
COMBOK ELÜLSŐ RÉSZÉ

Kinyújtózza fekvődjön fel a masszázshengerre. Fejét a gerincoszlop vonalában tartsa egyenesen és nézzen a talaj felé. Támasszkodjon meg a könyökén. Gördüljön csípőjétől a térdig, közben a hátát tartsa stabilan. A nyomás növeléséhez súlyt helyezze felváltva egyik lábáról a másikra.



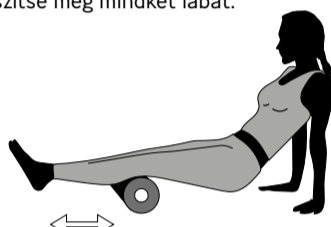
COMBOK BELSŐ RÉSZÉ

Feküdjön hasra és támasszkodjon az alkarjára. Húzza fel egyik lábát a vállá irányába. Helyezze a masszázshengert a combja alá. Görgesse combja belső felét térdtől csípőig és vissza.



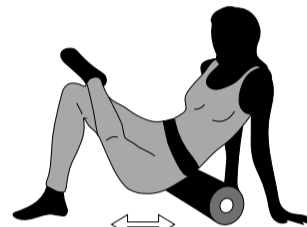
VÁDLI

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a lábait. Helyezze a masszázshengert a térdhajlatok alá. Kezeivel támasszkodjon meg a teste mögött. Emelje fel fenekét a padlóról. Most gördüljön végig a térdhajlattól a bokáig, majd vissza. Eközben tartsa stabilan felsőtestét, és feszítse meg mindkét lábát.



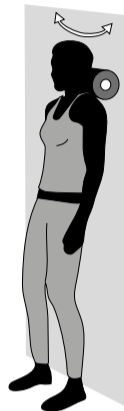
FENÉK

Üljön a masszázshengerre és a háta mögött támasszkodjon meg a kezeivel. Bal bokáját tegye keresztbe a jobb combján. Testtömegét helyezze a kezeire és fenekét egyik oldalával lassan gördüljön végig a masszázshengeren. Majd folytassa a másik oldallal.



NYAK

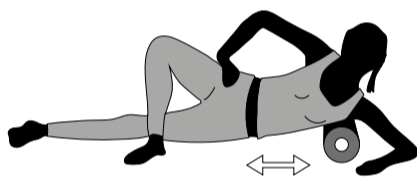
Álljon egy szabad falfelület elé. Helyezze a masszázshengert vízszintesen a nyaka és a fal közé. Fordítsa fejét jobbra, majd balra, eközben nyakát óvatosan nyújtsa ki.



HAS OLDALSÓ RÉSZÉ ÉS VÁLL

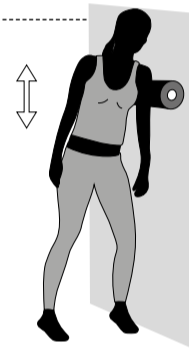
Feküdjön a bal oldalára és nyújtsa ki a bal lábát. Jobb lábát tegye rajta keresztbe és támassza le a teste előtt. Támasszkodjon meg a bal karján, jobb kezét tegye csípőre, és helyezze a masszázshengert a hóna alá.

Feszítse meg hasát és fenekét, majd lassan gördüljön végig a hóna aljától egészen a bordaívek végéig, majd vissza. Ezt követően forduljon a másik oldalára.



FELKAR

Álljon oldalirányban egy szabad falfelület elé. Helyezze a masszázshengert a fal és felkarja közé. Térd hajlításával mozogjon fel és le, így masszírozva a felkarját. A teste és a fal közt bezárt szög módosításával szabályozhatja az masszírozás erősségét.



(SI) Navodila za vadbo

Povečajte gibljivost in zmogljivost svojih mišic z le malo vadbe. Masažni valj vam omogoča, da z malo vsakodnevnega truda dosežete svoje cilje. Mišice regenerirate z rednim in usmerjenim treningom.

Masažni valj je idealni pripomoček za optimizirano ogrevalno vadbo pred športom ali kot pripomoček za sproščanje po športu.

Povečajte sposobnost regeneracije s pritiskom in samo-masažo. Poskrbite za več elastičnosti mišic in veznega tkiva. Intenzivnost samomasaže prilagodite 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.

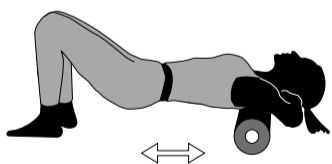
Z odstranitvijo belega jedra lahko ojačate ali oslabite pritisk na mišičevje.
Z jedrom = večji pritisk
Brez jedra = manjši pritisk
Za vse vaje velja: 8-12 ponovitev.

Pomembno:

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 fizioterapevtom, ročnim terapevtom, maserjem ali zdravnikom specialistom.

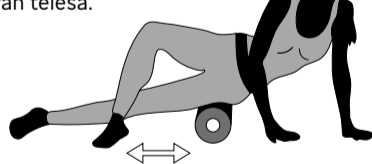
HRBET IN OBMOČJE PLEČ

S hrbtom se uležite na masažni valj. Roke prekrižajte 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 prekrižajte 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.



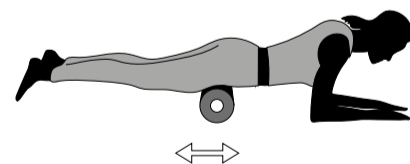
ZADNJI DEL STEGNA

Uležite 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.



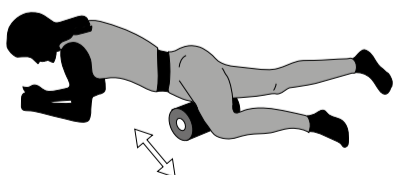
SPREDNJI DEL STEGNA

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.



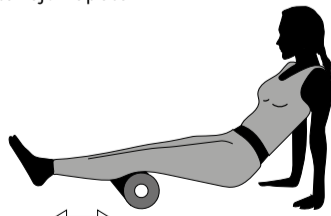
NOTRANJI DEL STEGNA

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



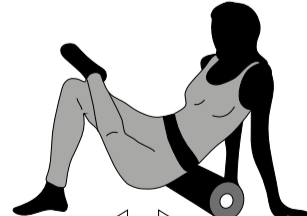
MEČA

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



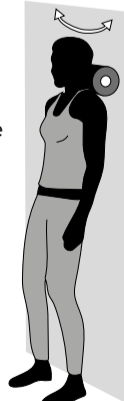
ZADNJIČKA

Uležite 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

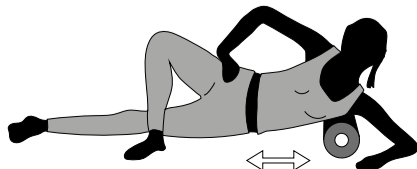
Postavite se pred prazno steno. Masažni valj postavite med steno in vratno. Glavo obračajte v desno in v levo, zaradi tega se zatilje nežno razteguje.



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 rebrnega roba sem in tja. Nato zamenjajte stran 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.

