

HU Tréning útmutató

Mindössze néhány gyakorlattal növelheti izomzata rugalmasságát és teljesítőképességét. 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 célzott hatás érdekében eltérő kiképzésű felületek találhatóak a masszázshengeren, így a masszázs hatását saját igényei szerint alakíthatja.

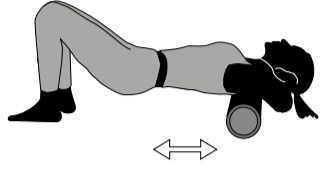
Nagy felületű blokkok = gyengéd
Kis felületű blokkok = intenzív
Bármely testgyakorlat esetén: 8-12 ismétlés.

Fontos:

A masszázshenger használata saját felősségre 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.

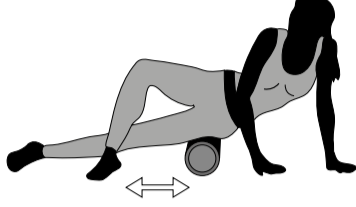
HÁT ÉS VÁLLAK

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.



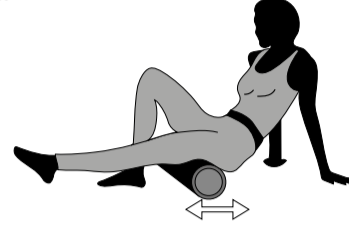
COMBOK FELSŐ RÉSE

Csípője 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.



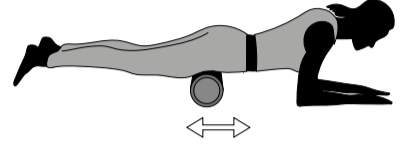
COMBOK HÁTOLDALA

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.



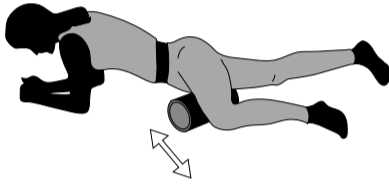
COMBOK ELÜLSŐ RÉSE

Kinyújtóva fekvődjön fel a masszázshengerre. Fejét a gerincoszlop vonalában tartsa egyenesen és nézzen a talaj felé. Támaszkodjon meg a könyökén. Gördüljön csípőjétől a térdéig, közben a hátát tartsa stabilan. A nyomás növeléséhez súlyát helyezze felváltva egyik lábáról a másikra.



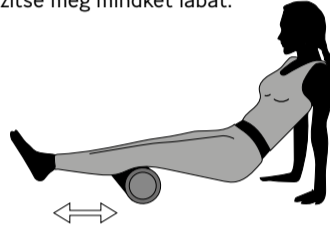
COMBOK BELSŐ RÉSE

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



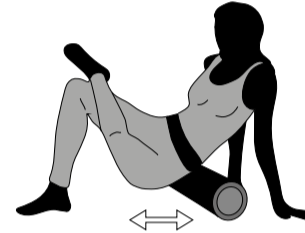
VÁDLI

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a lábait. Helyezze a masszázshengert a térdhajlatok alá. Kezeivel támaszkodjon 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 támaszkodjon 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 oldalal.



NYAK

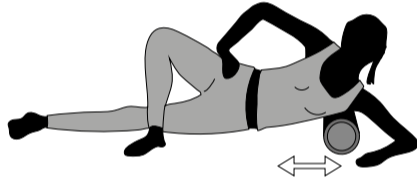
Álljon egy szabad falfelület elé. Helyezze a masszázshengert vízszintesen a nyaka és a fal közé. Fordítsa fejét jobbra, majd balra, eközben nyakát óvatosan nyújtsa ki.



HAS OLDALSÓ RÉSE ÉS VÁLL

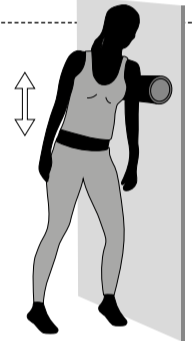
Feküdjön a bal oldalára és nyújtsa ki a bal lábát. Jobb lábát tegye rajta keresztbe és támassza le a teste előtt. Támaszkodjon meg a bal karján, jobb kezét tegye csípőre, és helyezze a masszázshengert a hóna alá.

Feszítse meg hasát és fenekét, majd lassan gördüljön végig a hóna aljától egészen a bordaívok 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.

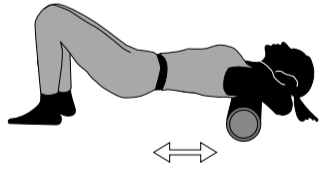
S ciljno uporabo različnih struktur površine masažnega valja lahko prilagodite učinek masaže svojim potrebam. Struktura z velikimi površinami = lahkotno. Struktura z malimi grbami = intenzivno. Za vse vaje velja: 8-12 ponovitev.

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.

HRBTOM IN OBLAČJE PLEČ

S hrbtom se uležite na masažni valj. Roke prekrizajte 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.



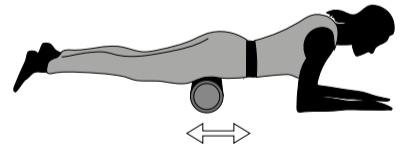
ZADNJI DEL STEGNA

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.



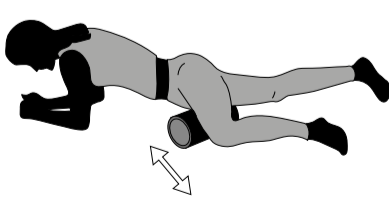
SPREDNJI DEL STEGNA

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, prelajajte težo izmenično z ene na drugo nogo.



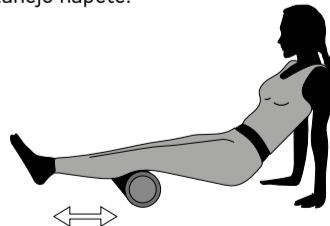
NOTRANJI DEL STEGNA

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.



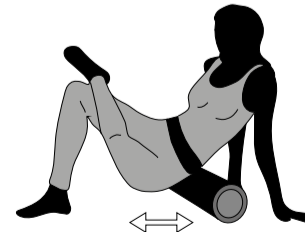
MEČA

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

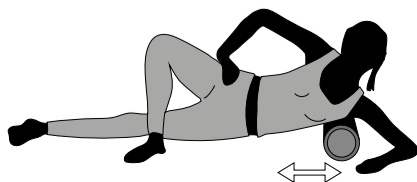
Postavite se pred prazno steno. Masažni valj položite vodoravno med zatilje in steno. Glavo obračajte v desno in v levo, zaradi tega se zatilje nežno razteguje.



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 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.

