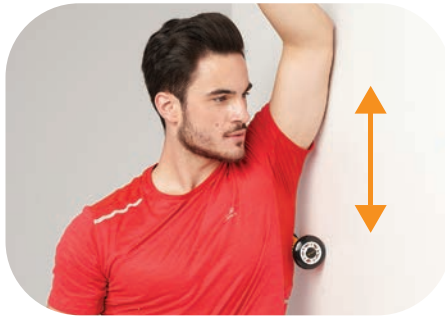


QMED Tüskés masszázshenger felhasználási javaslat



A lenti gyakorlatokat egy sima falfelületnek dőlve végezze. Először emelje fel a könyökét a képen látható módon és helyezze a tüskés masszázshengert a hónalj magasságába. Térdét behajlítva mozgassa a hengert a tricepsz irányába, majd lábait kinyújtva vissza a kiindulási pozícióba.



A csípő környéki izmok masszírozását végezheti szintén fal mellett, a tüskés masszázshengert a csípője és a fal közé szorítva. Térdi hajlításával és nyújtásával gördítse a masszázshengert felfelé és lefelé. Ennél nagyobb nyomást tud kifejteni, amennyiben elhelyezkedik a talajon a képen látható módon, oldalsó kartámasszal szabályozva a masszázshengerre helyezett súlyt.



Helyezze a tüskés masszázshengert az egyik oldali farizom alá. Az érintett oldalon hajlítsa be a térdét és keresztezze a lábát a másik térd fölött. Másik lábával támaszkodjon stabilan a talajon, így a masszázshengerre helyezett súlyt is szabályozni tudja. Karjaival támaszkodjon maga mögött a talajon, majd gördítse a masszázshengert előre-hátra. Ezt követően nyújtsa ki a lábát és helyezze a masszázshengert a combhajlító izom alá és ismételje meg az előre-hátra gördítő mozdulatot.



A láb masszírozását végezheti ülve vagy állva is, naponta 5-10 percen keresztül.



Ülő pozícióban helyezze a tüskés masszázshengert az alsó lábszára alá. A karjaival a talajon támaszkodva gördítse a hengert előre-hátra.



Helyezkedjen el kényelmesen egy széken egy sima asztalfelület mellett. Helyezze a tüskés masszázshengert az asztalra, majd mozgassa alkarját előre-hátra a hengeren. A gyakorlatot folytathatja a kéz és az ujjak masszírozásával.

