

Anwendung:

1. Setzen Sie sich mit dem Rücken zum Massagetrainer auf den Boden.
2. Fassen Sie die Griffe links und rechts.
3. Stellen sie die Beine in einem leichten Winkel auf. Damit haben sie während der Übungen etwas Kontrolle über die Belastung.

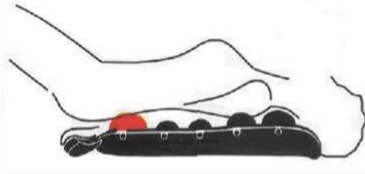


4. Legen sie sich nun langsam mit dem Rücken zentral auf die Rollen, schließen sie die Augen und konzentrieren sie sich auf ihren Rücken.

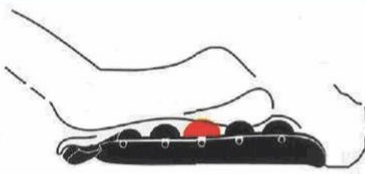


5. Wenn sie die Übung zum ersten Mal machen können sie leichte Schmerzen spüren. Das ist ein Hinweis auf die physiologischen Prozesse, die stattfinden. Dieses Gefühl vergeht nach wenigen Tagen, später wird man sogar den Druck erhöhen wollen, dafür gibt es gerippte Rollen als Zubehör. Am Anfang genügt es nur auf dem Massagetrainer zu liegen, sobald sie sich wohl fühlen bewegen sie sich vor und zurück, das führt zu einem Massageeffekt, als ob ein Therapeut ihre Rückenmuskulatur mit seinen Daumen und Fingerknöcheln massiert.
6. Die Rollen können sie unterschiedlich anordnen, je nachdem, welchen Bereich ihres Rückens sie behandeln wollen positionieren sie die große Rolle im Lendenwirbel oder zentralen Rückenbereich oder dem Nackenbereich. Wenn sie den Nacken bearbeiten wollen entfernen sie die 4. Rolle, dadurch wird der Massageeffekt erhöht.

Exercise 1



Exercise 2



Exercise 3



7. Es genügt 1 Minute pro Übung, oder eben nach ihrem Wohlbefinden.

8. Eine gute Übung, vor allem für den unteren und Gesäßbereich ist es, sich wie gewohnt auf den Massagetrainer zu legen, die große Rolle befindet sich im Lendenwirbelbereich, dann legt man ein Bein unter das andere und beginnt mit den Bewegungen.



9. Wenn sie mit der Übung fertig sind, bringen sie sich wieder in die aufrechte Sitzposition, die Hände noch immer an den Griffen strecken sie den Rücken durch und atmen sie zweimal ein- und aus, bevor sie aufstehen.