



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26531 Yoga Roller inSPORTline Pressori

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.inSPORTline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Soha ne használja a terméket a tervezett céltól eltérő módon.
- Ne javítsa és ne módosítsa a terméket saját kezűleg.
- Ne hagyja gyermekeket vagy állatokat felügyelet nélkül a termék közelében.
- Ne tárolja hőforrások és nyílt láng közelében.
- Ne tárolja nedves helyeken.
- A terméket száraz, árnyékos és jól szellőző helyen tárolja.
- Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot.
- Az eladó nem vállal felelősséget a nem megfelelő használatból eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- Ne terhelje túl magát az edzés során, és tartsa be a megfelelő folyadékbevitelre vonatkozó szabályokat.
- Ne használjon sérült terméket.
- Otthoni használatra alkalmas.
- Teherbírás: legfeljebb 600 kg

KARBANTARTÁS

- Edzés után törölje le a görgőről az izzadságot és a szennyeződéseket.
- A görgőt nedves ruhával tisztíthatja. Ne használjon maró hatású tisztítószerket (oldószereket, benzol- vagy alkoholalapú szereket).
- A görgőt tárolás előtt szárítsa meg.
- Száraz, árnyékos és jól szellőző helyen tárolja.
- Ne tegye ki magas hőmérsékletnek, és ne tárolja nyílt láng közelében.

GYAKORLATOK

FELSŐ ÉS ALSÓ HÁT

1. LÉPÉS – Helyezze a görgőt a lapockák szintje alá.
Ha gyenge a nyakizomzata,

Kezdők: 15-20 másodpercig enyhe nyomást gyakoroljon a merev/fesztes területekre.

Haladó: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig merev testhelyzetben

Támaszkodjon a kezével a fejére. Tolja szét a könyökét, hajlítsa be a térdét, és tartsa a lábát telitalppal a földön.

2. LÉPÉS – A lábait használva irányítsa a mozgást, emelje meg a medencéjét és a fenekét, és lassan mozgassa a görgőt az alsó hátára – hagyja a görgőt egy ideig az érzékeny vagy fájdalmas területen.

3. LÉPÉS – Mozgassa a masszázsgörgőt a fenék felső széléig, majd vissza a lapockákig, és ismételje meg a gyakorlatot.

/ feszes területek



LAPOCKA

1. LÉPÉS – Feküdjön az oldalára, helyezze a masszázsgörgőt a hónalja alá, és keresztezze a karját. A másik kezével támaszkodjon a földre. Cserélje ki az alsó lábát, és dőljön a felső lábra.

2. LÉPÉS – A felső lábszár és a kéz támaszával emelje meg kissé a medencét, és mozgassa a görgőt a derék területére – hagyja a görgőt egy ideig az érzékeny vagy fájdalmas területen.

3. LÉPÉS – Ne mozgassa a masszázsgörgőt a csípő szintje alá. Koncentráljon a mozgás irányítására.

Vigye vissza a görgőt a hónalj alá, és ismételje meg a gyakorlatot.

Kezdők: 15-20 másodpercig enyhe nyomás a merev/feszes területeken

Haladók: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig a merev

/ feszes területeken



COMBIZOM 1. LÉPÉS – A négyfejű izom masszázsa az egyik leghatékonyabb masszázsgörgős gyakorlat. Hason fekvő helyzetben helyezze mindkét combját a görgőre. Hajlítsa meg a kezét, és támaszkodjon az alkarjára. 2. LÉPÉS – Tartsa egyenesen a hátát, helyezze át a súlypontját, és csúszassa a görgőt teljes hosszában a térde teteje és a combja teteje között. Váltson a lábujjakra, hogy stimulálja a belső izomrostokat. A súlyát oldalra helyezve fokozhatja a trigger pontok stimulálását. <i>A lábait keresztezve intenzívebb stimulációt érhet el.</i>	Kezdők: 15-20 másodpercig enyhe nyomás a merev/fesztes területeken Haladók: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig a merev / fesztes területeken 
BELSŐ COMB KIINDULÓ POZÍCIÓ – Támaszkodjon az alkarjával a földre, emelje meg a medencéjét, és helyezze a belső combját a görgőre. Erősítse meg a vállait, hajlítsa be a görgőn lévő lábának térdét, majd váltson a másik lábára. MOVEMENT – Mozgassa a görgőt a belső combon lefelé a térdig. Az intenzívebb stimuláció érdekében helyezze át a súlypontját a görgőre.	Kezdők: Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/fesztes területeken Haladók: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig a merev / fesztes területeken 
OLDALIRÁNYÚ ELLENÁLLÁS 1. LÉPÉS – Feküdjön oldalra a masszázsgörgőre. Az alsó karját nyomja a földre. Hajlítsa be a felső lábát, és tegye az alsó lába elé – ez biztosítja a stabilitást és a megfelelő súlyeloszlást a gyakorlat során. 2. LÉPÉS – A felső végtagok és a támasztó láb izmait megfeszítve mozgassa a görgőt a térdig – hagyja a görgőt egy ideig az érzékeny vagy fájdalmas területen. <i>Az intenzívebb stimuláció érdekében tegye össze a lábait, cserélje meg őket, és csak a felsőtestét használva mozgassa a görgőt.</i>	Kezdők: Enyhe nyomás 15-20 másodpercig a merev/fesztes területeken Haladók: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig a merev / fesztes területeken 

FENÉK KIINDULÓ POZÍCIÓ – Hajoljon előre vagy helyezze át súlyát oldalra, helyezze a görgőt a medence felső része alá, és keresztezze a lábait úgy, hogy a bokája a másik láb combján legyen. Tegye a kezét maga mögé, és nyomja magát a földre. MOVEMENT – Mozgassa a görgőt előre-hátra, hogy átfogóan masszírozza a fenék területét. A mozgás tartománya viszonylag kicsi ebben a gyakorlatban, amely a farizmokat célozza meg. <i>Az intenzívebb stimuláció érdekében nyomja a felemelt láb térdét a szemközti váll felé. Tartsa meg egyensúlyát a keresztbe tett lábakkal és karokkal.</i>	Kezdők: 15-20 másodpercig enyhe nyomás a merev/fesztes területeken Haladók: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig a merev / fesztes területeken 
HÁTSÓ COMBIZOM 1. LÉPÉS – Üljön le, helyezze az egyik lábát a masszázsgörgőre, hajlítsa be a másik lábát, és helyezze a teljes lábát a padlóra. Támaszkodjon meg a kezével, tartsa egyenes helyzetben a hátát/gerincét, és feszítse meg a hasizmokat. 2. LÉPÉS – Kezdjen lassan előre mozogni, a masszázst a térd és a fenék közötti területre összpontosítva. A problémás területek intenzívebb stimulálása érdekében oldalra dőlhet. A lábfejét mozgassa fel/le a teljes stimulálás érdekében. <i>Ez a gyakorlat mindkét lábbal a masszázsgörgőn is elvégezhető.</i> <i>Az intenzívebb stimuláció/nagyobb nehézség érdekében helyezze a lábait egymásra.</i>	Kezdők: 15-20 másodpercig enyhe nyomás a merev/fesztes területeken Haladó: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig merev / fesztes területeken 
VÁDLI 1. LÉPÉS – Helyezze a masszázsgörgőt a vádli alá (közvetlenül a boka felett), és támaszkodjon meg a kezével. Keresztezze a másik lábát, és helyezze a görgő mellé. 2. LÉPÉS – Emelje meg a medencéjét, lassan mozogjon előre, amíg a henger a térdéhez nem ér – hagyja a hengert egy ideig az érzékeny vagy fájdalmas területen. Mozgassa a lábujjait felfelé (dorsiflexió) és lefelé (plantáris flexió). <i>Erősebb stimuláció érdekében masszírozza egyszerre mindkét vádli, vagy tegye a lábait egymásra.</i> <i>A vádliizmokbelső/külső oldalának stimulálásához fordítsa a görgőt felfelé/lefelé.</i>	Kezdők: 15-20 másodpercig enyhe nyomás a merev/fesztes területeken Haladók: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig a merev / fesztes területeken 

SÍPCSONT

1. LÉPÉS – Térdeljen le, helyezze a masszázsgörgőt a sípcsontjára, és tegye a kezét a padlóra.

(Ha egyensúlyproblémái vannak, csak az egyik lábát helyezze a masszázsgörgőre, a másikat pedig hagyja a földön.)

2. LÉPÉS – Keresztezze a lábait, és mozgassa a görgőt a bokájától a térdéig. Ezután húzza vissza a térdét a testéhez, és ismételje meg a gyakorlatot. A sípcsont oldalra fordításával elkerülheti a sípcsontra nehezedő közvetlen nyomást.

Erősebb stimuláció érdekében a lábait egymásra helyezheti.

Kezdők: Enyhe nyomás 15-20 másodpercig a merev/fesztes területeken

Haladók: Erősebb nyomás 30–45 másodpercig a merev / fesztes területeken



FIGYELMEZTETÉS



FONTOS: Biztonsági okokból kérjük, olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást, mielőtt a terméket használná.

Súlyos vagy halálos sérülések veszélye áll fenn. Bármely edzésprogram egészségügyi kockázatot jelent. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ezt az eszközt csak felnőttek használhatják, és csak a kézikönyvben leírtaknak/ábrázoltaknak megfelelően. A 18 év alatti személyek mindig felnőtt felügyelete alatt edzhetnek. Minden edzés előtt olvassa el újra a kézikönyvben szereplő utasításokat. Legyen óvatos az edzés során, és kövesse az egyes gyakorlatok helyes technikáját. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a masszázshenger nem kopott-e vagy sérült-e. Ha a masszázshenger kopott/sérült, ne használja tovább, és forduljon az eladóhoz. Ez a termék nem kereskedelmi használatra készült.

KÖRNYEZETVÉDELME

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.

