HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

Yoga Roller inSPORTline

TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……...3
KARBANTARTÁS……..3
ELŐNYE……..3
TIPPEK……4
GYAKORLATOK……4
KÖRNYEZETVÉDELEM……..……6

- **Az izomfájdalom gyors enyhítése**
- **Támogatja és növeli a rugalmasságot**
- **Javítja a teljesítményt**

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM!

Ajánlott maximális terhelhetőség: 120 kg

Minden edzésprogram súlyos sérülésekhez vagy halálhoz is vezethet ha gondatlanul vagy felelőtlenül végzi. Bármely testmozgás megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét.

A használati útmutatóban szereplő utasítások csak tájékoztató jellegűek (különböző gyakorlatok és edzési technikák találhatók az útmutatóban). Tartsa be az összes biztonsági előírást.

A használati útmutatóban szereplő gyakorlatok csak szemléltető jellegűek, és minden felhasználónak minden egyes gyakorlatról és étrendről konzultálnia kell orvosával (a gyakorlatokat és a diétát az egészségügyi problémák befolyásolhatják).

• A jóga henger nem alkalmas gyerekeknek, tartsák távol a gyerekeket és a háziállatokat a sport kiegészítőtől. 18 év alatti felhasználók felnőtt felügyelete alatt használhatják ezt a terméket.

• A jóga henger veszélyesek lehet a gyerekekre és háziállatokra. Ne hagyja felügyelet nélkül a terméket gyermekek és háziállatok közelében.

• A gyakorlatok nem haladhatják meg a fizikai képességeit.

• Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és -cipőt.

• Használja a jógahengert a kézikönyvnek megfelelően.

KARBANTARTÁS

- A tisztításhoz használjon meleg, szappanos vizet. Ne használjon súrolószert. Ne merítse a hengert a vízbe.
- Ne tegye ki a hengert közvetlen napfénynek, szélsőséges hőmérsékletnek, ne tegye a hengert hőforrások vagy nyílt tűz közelében.
- Ez a kézikönyv a henger helyes használatát írja le. Tartsa meg a kézikönyvet ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Mindig kövesse kondíciójának és egészségi állapotának megfelelő edzésprogramot.
- Köszönjük, hogy megvásárolta a terméket. Fő célunk az ügyfelek elégedettsége.

ELŐNYÖK

• Gyors izomfájdalomcsillapítás

• Pihentető és stresszoldó

• Növeli a rugalmasságot

• A test erősítése és a keringés javítása

•Növeli a rugalmasságot a sérülések megelőzése érdekében

TIPPEK

A masszázs henger kiváló a trigger pontok kezelésére. Szabályozhatja a masszázs intenzitását a maximális stimuláció érdekében. A masszázshenger felhasználható az izomfeszültség csökkentésére, nyújtásra és a teljesítmény javítására.

Az edzés megkezdése előtt kérjen segítséget orvosától.

KEZDŐK: Masszírozza a test kritikus részét 15-20 másodpercig, hetente 1-2 alkalommal vagy amíg a feszültség megszűnik.

KÖZÉPHALADÓK: Masszírozza a test kritikus részét 30–45 másodpercig, hetente 3–4 alkalommal, vagy amíg a feszültség megszűnik.

A véraláfutás és a bőrprobléma a magas intenzitás jele - bármilyen probléma esetén hagyja abba az edzést vagy a masszázst.

• Vegyen mély lélegzetet edzés közben.

• A trigger pontokkal való érintkezés kicsit kellemetlen lehet

• Egyes testrészek érzékenyebbek lehetnek, az intenzitást az igényeinek megfelelően állíthatja be

• A túlzott intenzitás miatt enyhe zúzódások, foltok léphetnek fel, ami az izmok sérülésének jele.

• Ha bármilyen egészségügyi problémája lenne, azonnal hagyja abba az eszköz használatát.

• Használat után igyon vizet.

GYAKORLATOK

Sípcsont

Helyezze mindkét sípcsontját a hengerbe, és hagyja, hogy a testtömege mind az állát, mind a kezét csökkenjen. Gördítse a hengert a térdtől a bokáig.

Vigyázzon, hogy ne gördüljön közvetlenül a sípcsont csontos részén.

Vádli masszázs

Helyezze a vádlit a hengerre. A maximális stabilitás érdekében helyezze a kezét közvetlenül a vállai alá. Használja karjait hogy megemelje magát, emelje le a csípőjét a padlóról, és görgesse a vádliját a görgőn.

Felső comb masszázs

Helyezze a combját a görgőre. A maximális stabilitás érdekében helyezze a kezét közvetlenül a vállai alá. Karjai segítségével emelje fel a csípőjét a padlóról, és görgesse a combjait a görgőn.

Far masszázs

Hajlítsa be az egyik lábát és helyezze a másik térdére. Helyezze a testsúlyát a jobb fenekére és kezdje el görgetni a hengert alatta.

Csípő masszázs

Helyezze a jobb csípő külső részét a hengerre. Nyújtsa ki a bal lábát, és helyezze a lábujjait a padlóra, hogy megemelje a csípőjét.

Belső comb masszázs

Helyezze a görgőt a belső combra a jobb lábán, a csípőt nyitva tartva és a jobb lábat enyhén kifelé fordítva. Helyezze az alkarját a padlóra hogy megtámassza magát, és emelje fel a csípőjét a padlóról. Ismételje meg a másik oldalon.

Quadriceps masszázs

Helyezze a görgőt a quadriceps alá. Tartsa meg a testsúlyát az alkarja segítségével és tartsa meg a hasát a hát alsó részének megtámasztása érdekében

Hát

Feküdjön a földre görgővel a hát alatt, kezével a fejét megtámasztva. A térdét behajlítva görgesse a hengert a lapockától a hátán végig a derekáig, majd vissza.

Lapocka

Feküdjön a jobb oldalára és helyezze a hengert az oldalánál a lapocka alá, a jobb karját nyújtsa ki, a jobb lábát pedig helyezze egyenesen a földre, a bal lábat enyhén behajlítva a test mellé helyezze megtámasztva. Forduljon kissé hátra, hogy a jobb vállizom érintkezzen a hengerrel. Lassan gördítse a görgőt néhány cm-rel közelebb a lábakhoz, majd néhány cm-re a feje felé. Majd ismételje meg a másik oldallal.

KÖRNYEZETVÉDELEM

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.