



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**inSPORTline masszázsgörgők**



## TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ .....	3
FIGYELMEZTETÉSI!.....	3
KARBANTARTÁS .....	3
JÓTÉKONY HATÁSOK.....	4
AJÁNLÁSOK.....	4
TIPPEK.....	4
GYAKORLATOK .....	5

- Triggerpontok masszázsa
- Gyors enyhítés az izomfájdalmakra
- A rugalmasság támogatása és növelése
- Teljesítmény javítása

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

### FIGYELMEZTETÉS!

#### Ajánlott súlyhatár: 120 kg

Bármely edzésprogramhoz és edzéshez számos kockázat társul, amelyek súlyos vagy akár halálos sérüléseket is okozhatnak. Bármely edzésprogram vagy étrend megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával.

A kézikönyvben szereplő utasítások kizárólag tájékoztató jellegűek (azaz különböző edzés- és gyakorlati technikákat mutatnak be), és nem korlátozzák a felhasználót kizárólag a bemutatott gyakorlatokra. A kézikönyv elolvasásával Ön tudomásul veszi, hogy köteles orvosával konzultálni az edzésprogram és az egyes gyakorlatok megfelelőségéről. Kérjük, tartsa be a kézikönyvben szereplő összes utasítást és ajánlást.

A kézikönyvben szereplő gyakorlatok csupán illusztrációs jellegűek, és minden felhasználónak konzultálnia kell orvosával az egyes gyakorlatok és az étrend megfelelőségéről (egészségügyi problémák akadályozhatják a bemutatott gyakorlatok vagy az étrend végzését).

- A masszázs görgők nem gyermekek számára készültek, ezért tartsa őket gyermekektől elzárva. 18 év alatti személyek csak felnőtt felügyelete mellett gyakorolhatnak ezzel a segédeszközzel.
- A masszázsgörgő biztonsági kockázatot jelenthet a gyermekek és a háziállatok számára, ezért soha ne hagyja felügyelet nélkül a közelükben.
- A gyakorlatok kiválasztását mindig az aktuális fizikai állapotához és egészségi állapotához igazítsa.
- A termék használatából eredő károkért nem vállalunk felelősséget.
- Az edzéshez megfelelő sportruházatot és cipőt viseljen.
- A masszázs henger használatát kizárólag a kézikönyvben leírtak szerint végezze.

### KARBANTARTÁS

- A tisztításhoz használjon enyhe szappant és meleg vizet. Ne használjon súroló vagy vegyi tisztítószereket. Ne merítse a masszázs hengerét vízbe.
- Ne tegye ki a masszázshengert közvetlen napfénynek, szélsőséges hőmérsékletnek, és ne helyezze hőforrások vagy nyílt láng közelébe.

Ez a kézikönyv a masszázs hengerek helyes használatára vonatkozó útmutató. Kérjük, őrizze meg a kézikönyvet. Az edzésprogramot mindig az aktuális fizikai állapotához és egészségi állapotához igazítsa.

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Fő célunk a vásárlóink elégedettsége.

## JÓTÉKONY HATÁSOK

- Gyors enyhítés az izomfájdalmakra.
- Triggerpontok masszázsa.
- Pihenés és stresszoldás.
- A szervezet rugalmasságának helyreállítása és javítása.
- A test erősítése és a vérkeringés elősegítése.
- Sérülések megelőzése.

## AJÁNLÁS

A masszázs henger kiváló eszköz a triggerpontok terápiájához, amelynek segítségével önállóan szabályozhatja a masszázs intenzitását a maximális stimuláció elérése érdekében. A masszázs henger használható az izomfeszültség csökkentésére, a test nyújtására és a teljesítmény javítására, vagy a sérülés utáni rehabilitáció segédeszközeként.

*\* Bármilyen edzés- vagy rehabilitációs program megkezdése előtt konzultáljon orvosával annak megfelelőségéről.*

**Kezdők:** Masszírozza a kritikus területet 15–20 másodpercig, edzésenként 1–2 alkalommal, vagy amíg az izmok el nem lazulnak.

**HALADÓK:** Masszírozza a kritikus területet 30–45 másodpercig, edzésenként 3–4 alkalommal, vagy amíg az izmok el nem lazulnak.

*A zúzódások és a bőrproblémák a túlzott intenzitás jelei – bármilyen probléma esetén hagyja abba az edzést vagy a masszázst.*

## TIPPEK

- A maximális relaxációt és a legjobb eredményeket akkor éri el, ha mélyeket lélegez.
- A masszázsgörgő érintkezése a triggerponttal kissé kellemetlen lehet.
- Egyes területek érzékenyebbek lehetnek, ezért mindig igazítsa a masszázs intenzitását az igényeihez.
- A túlzott intenzitás következtében zúzódások jelenhetnek meg, amelyek az izomrostok károsodásának jelei.
- Bármilyen egészségügyi probléma esetén azonnal hagyja abba a masszázs henger használatát.
- A masszázsgörgős kezelés befejezése után ne felejtse el folyadékot pótolni.

## GYAKORLATOK

### A HÁT FELSŐ ÉS ALSÓ RÉSZÉNEK GYAKORLATAI

**1. LÉPÉS** – Helyezze a hengeret a lapockák szintje alá. Ha gyenge a nyakizomzata, támaszkodjon a kezével a fejére. Tolja szét a könyökét, hajlítsa be a térdét, és tartsa a talpát teljes felületével a földön.

**2. LÉPÉS** – Használja a lábait a mozgás kontrollálásához, emelje meg a medencét és a feneket, majd lassan csúsztassa a hengeret a hát alsó részére – az érzékeny vagy fájdalmas helyen hagyja a hengert egy pillanatra.

**3. LÉPÉS** – Tolja a masszázshengerét legfeljebb a fenék felső széléig, majd vissza a lapockákhoz, és ismétlje meg a gyakorlatot.

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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



### LAPOCKA

**1. LÉPÉS** – Feküdjön oldalra, helyezze a masszázshengerét a hónaljához, és nyújtsa ki a karját. A másik kezével támaszkodjon a földre. Az alsó lábát nyújtsa ki, és támaszkodjon a felső lábára.

**2. LÉPÉS** – A felső lábára és a kezére támaszkodva emelje meg kissé a medencét, és csúsztassa a hengeret a derék területére – az érzékeny vagy fájdalmas helyen hagyja a hengert egy pillanatra.

**3. LÉPÉS** – Ne tolja a masszázshengerét csípő szintje alá. Koncentráljon a mozgás kontrolljára. Tolja vissza a hengert a hónaljba, és ismétlje meg a gyakorlatot.

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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



### NÉGYFEJŰ COMBIZOM (QUADRICEPS)

**1. LÉPÉS** – A négyfejű combizom lazítása az egyik leghatékonyabb gyakorlat a masszázsgörgővel. Hasra fekve helyezze mindkét combját agörgőre. Hajlítsa be a karját, és támaszkodjon az alkarjára.

**2. LÉPÉS** – Tartsa egyenesen a hátát, helyezze át a súlypontját, és csúsztassa a görgőt a térdcsont és a comb felső széle közötti teljes hosszán. Nyújtsa ki a lábujjait, hogy a belső izomrostok is stimulálódjanak. A súly oldalra helyezésével fokozhatja a triggerpontok stimulációját.

*Az intenzívebb stimuláció érdekében keresztezze a lábait.*

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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



### **A COMBS BELSŐ OLDALA**

**KIINDULÓ POZÍCIÓ** – Támaszkodjon az alkarjával a földre, emelje meg a medencét, és helyezze a comb belső oldalát a hengerre. Szorítsa meg a vállait, hajlítsa be a hengerre helyezett lábát a térdénél, a másik lábát pedig nyújtsa ki.

**MOZGÁS** – Csúsztassa a hengert a comb belső oldalán egészen a térdig. Az intenzívebb stimuláció érdekében helyezze át a súlypontját a hengerre.

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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



### **OLDALRA TÁMASZ**

**1. LÉPÉS** – Oldalra fekvé helyezze a medencéjét a masszázshengerre. Az alsó karjával támaszkodjon a földre. Hajlítsa be a felső lábát, és tegye az alsó lába elé – ez biztosítja a stabilitást és a súly megfelelő elosztását a gyakorlat során.

**2. LÉPÉS** – A felső végtagok és a támaszkodó láb izmait is bevonva tolja a görgőt egészen a térdig – az érzékeny vagy fájdalmas ponton hagyja egy pillanatra a görgőt.

*Az intenzívebb stimuláció érdekében tegye a lábait egymásra, nyújtsa ki őket, és csak a felsőtestével tolja a hengert.*

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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



### **FENÉK**

**KIINDULÓ POZÍCIÓ** – Hajoljon előre, vagy helyezze át a súlyát oldalra, helyezze a hengert a medence felső része alá, és tegye a lábait egymásra úgy, hogy a bokája a másik láb combján legyen. Tegye a kezeit maga mögé, és támaszkodjon a földre.

**MOZGÁS** – Mozogjon előre és hátra a hengerrel, hogy átfogóan átmasszírozza a fenék területét. Ennél a fenékre irányuló gyakorlatnál a mozgás tartománya viszonylag kicsi.

*Az intenzívebb stimuláció érdekében nyomja a felemelt láb térdét a másik váll felé. Az egyensúlyt a támaszkodó lábával és kezeivel tartsa meg.*

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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



## HÁTSÓ COMBIZOM

**1. LÉPÉS** – Üljön le, tegye az egyik lábát a masszázsgörgőre, a másikat hajlítsa be, és tegye a talpát a földre. Támaszkodjon a kezeire, tartsa egyenes helyzetben a hátát/gerincét, és feszítse meg a hasizmokat.

**2. LÉPÉS** – Kezdjen lassan előre csúszni, a masszázst a térd és a fenék közötti területre összpontosítsa. A problémás területek intenzívebb stimulálása érdekében oldalra dőlhet. A komplex stimuláció érdekében mozgassa a talpát felfelé/lefelé.

*Ezt a gyakorlatot úgy is elvégezheti, hogy mindkét lábát a masszázsgörgőre helyezi.*

*Az intenzívebb stimuláció / a gyakorlat nagyobb megterhelése érdekében tegye a lábait egymásra.*

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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



## VÁDLI

**1. LÉPÉS** – Helyezze a masszázs hengerét a vádli alá (közvetlenül a boka fölé), és támaszkodjon meg a kezével. A másik lábát nyújtsa ki, és tegye a henger mellé.

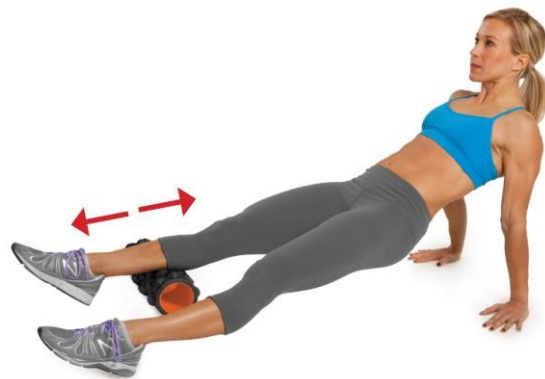
**2. LÉPÉS** – Emelje meg a medencét, lassan csúsztassa előre, amíg a henger a térdéhez nem ér – az érzékeny vagy fájdalmas helyen hagyja egy pillanatra a hengert. A lábujjhegyekkel mozogjon felfelé (dorsiflexió) és lefelé (plantáris flexió).

*Az intenzívebb stimuláció érdekében masszírozza mindkét vádli egyszerre, vagy tegye a lábait egymásra.*

*A vádliizmok belső/külső oldalának stimulálásához emelje fel/le a lábujjait.*

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült helyeken

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



## SÍPCSONT

**1. LÉPÉS** – Térdeljen le, helyezze a masszázs hengerre a sípcsontját, és támaszkodjon a kezével a padlóra. (Ha egyensúlyi problémái vannak, csak az egyik lábát helyezze a masszázs hengerre, a másikat pedig hagyja a földön.)

**2. LÉPÉS** – Nyújtsa ki a lábait, és csúsztassa a hengert a bokáktól a térdekig. Ezután húzza vissza a térdeit a testéhez, és ismételje meg a gyakorlatot. A lábszár oldalra fordításával elkerülheti a sípcsont közvetlen nyomását.

*Az intenzívebb stimuláció érdekében a lábait egymásra is helyezheti.*

**Kezdők:** Enyhe nyomás 15–20 másodpercig a merev/feszült területeken

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





## FIGYELMEZTETÉS



**FONTOS: Biztonsági okokból kérjük, olvassa el a kézikönyvben található összes utasítást a termék használata előtt.**

Súlyos vagy halálos sérülések veszélye áll fenn. Bármely edzésprogram egészségügyi kockázatot jelent. Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ezt a fitneszeszközt kizárólag felnőttek használhatják, és csak a kézikönyvben leírt/ábrázolt módon. A 18 év alatti személyek mindig felnőtt felügyelete mellett edzzenek. Minden edzés előtt olvassa át a kézikönyvben szereplő utasításokat. A gyakorlás során legyen óvatos, és tartsa be az egyes gyakorlatok helyes technikáját. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a masszázshenger nem mutat-e kopás vagy sérülés jeleit. Ha a masszázshenger kopott vagy sérült, ne használja tovább, és forduljon az eladóhoz. Ez a termék nem kereskedelmi célra készült.

## 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.



