



MASSAGEROLLE - MASSAGE ROLL - MASSAGE ROULEAU

DE - Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt benutzen. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.

Allgemeine Sicherheitshinweise: Verwenden Sie die Massagerolle nur wie in der Anleitung beschrieben. Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen, die Gesundheit gefährden oder das Produkt beschädigen. Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie Zweifel an der Eignung und/oder Schmerzen nach der Anwendung haben. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Verletzungsgefahr!

Reinigung und Lagerung: Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt lagern.

Anwendung: Tragen sie leichte, eng anliegende Kleidung. Eine Übung sollte aus ca. 8-12 Wiederholungen bestehen. Zwischen den Übungen wird eine Pause von ca. 30 Sekunden empfohlen. Beginnen Sie die Übungen mit leichtem Druck. Die Intensität können Sie durch den Einsatz Ihres Körpergewichtes variieren. Vermeiden Sie zu starken Druck auf die Wirbelsäule und Nierengegend.

EN - Read and observe the user manual and any other information before using this product. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

General safety information: Use the product only as described in the instructions. Improper use can lead to injuries, endanger health, or damage the product. Consult a doctor if you have any doubts about suitability and / or pain after use. This product is not a toy. Always keep out of the reach of children. Risk of injury!

Storage and maintenance: Do not use strong detergents for cleaning. Use a damp cloth. Store the product in a dry place and protect it from direct sunlight.

Usage: Wear light, tight-fitting clothing. An exercise should consist of about 8-12 repetitions. A break of around 30 seconds is recommended between exercises. Start the exercises with light pressure. You can vary the intensity by using your body weight. Avoid excessive pressure on the spine and kidney area.

FR - Lisez et observez le manuel d'utilisation et toute autre information avant d'utiliser ce produit. Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.

Informations générales de sécurité: Utilisez le produit uniquement comme décrit dans les instructions. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures, mettre en danger la santé ou endommager le produit. Consultez un médecin si vous avez des doutes sur l'adéquation et / ou la douleur après utilisation. Ce produit n'est pas un jouet. Gardez toujours hors de la portée des enfants. Risque de blessure!

Stockage et entretien: N'utilisez pas de détergents puissants pour le nettoyage. Utilisez un chiffon humide. Stockez le produit dans un endroit sec et protégez-le de la lumière directe du soleil.

Usage: Portez des vêtements légers et moulants. Un exercice doit comprendre environ 8 à 12 répétitions. Une pause d'environ 30 secondes est recommandée entre les exercices. Commencez les exercices avec une légère pression. Vous pouvez faire varier l'intensité en utilisant votre poids corporel. Évitez toute pression excessive sur la colonne vertébrale et les reins.

ES - Lea y observe el manual del usuario y cualquier otra información antes de usar este producto. Este producto fue diseñado solo para el uso privado. No es apto para el uso comercial.

Información general de seguridad: Utilice el producto solo como se describe en las instrucciones. Un uso inadecuado puede provocar lesiones, poner en peligro la salud o dañar el producto. Consulte a un médico si tiene alguna duda sobre la aptitud y/o dolor después del uso. Este producto no es un juguete. Manténgase siempre fuera del alcance de los niños. ¡Riesgo de lesiones!

Almacenamiento y mantenimiento: No utilice detergentes fuertes para limpiar. Utilice un paño húmedo. Almacene el producto en un lugar seco y fuera de exposición a la luz del sol directa.

Uso: Use solo ropa ligera y ajustada. Un ejercicio debería consistir de unas 8-12 repeticiones. Se recomienda una pausa de unos 30 segundos entre los ejercicios. Empiece los ejercicios con una ligera presión. Puede variar la intensidad utilizando su peso corporal. Evite presión fuerte en la región de la columna vertebral y la área de los riñones.

IT - Leggere e osservare il manuale dell'utente e qualsiasi altra informazione prima di utilizzare questo prodotto. Questo prodotto è stato progettato solo per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.

Informazioni generali sulla sicurezza: Utilizzare il prodotto solo come descritto nelle istruzioni. Un uso improprio può provocare lesioni, pericolo per la salute o danneggiare il prodotto. Consultare un medico in caso di dubbi sull'idoneità e / o sul dolore dopo l'uso. Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. Rischio di lesione!

Conservazione e manutenzione: Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Usa un panno umido. Conservare il prodotto in un luogo asciutto e proteggerlo dalla luce solare diretta.

Utilizzo: Indossa abiti leggeri e aderenti. Un esercizio dovrebbe consistere in circa 8-12 ripetizioni. Si consiglia una pausa di circa 30 secondi tra gli esercizi. Inizia gli esercizi con una leggera pressione. Puoi variare l'intensità utilizzando il tuo peso corporeo. Evita una pressione eccessiva sulla colonna vertebrale e sui reni.

PT - Leia e observe o manual do usuário e quaisquer outras informações antes de usar este produto. Este produto foi projetado apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.

Informações gerais de segurança: Use o produto apenas conforme descrito nas instruções. O uso impróprio pode causar ferimentos, pôr em perigo a saúde ou danificar o produto. Consulte um médico se tiver dúvidas sobre a adequação e / ou dor após o uso. Este produto não é um brinquedo. Mantenha sempre fora do alcance das crianças. Risco de ferimentos!

Armazenamento e manutenção: Não use detergentes fortes para limpeza. Use um pano úmido. Armazene o produto em local seco e proteja-o da luz solar direta.

Uso: Use roupas leves e justas. Um exercício deve consistir em cerca de 8-12 repetições. Recomeça-se uma pausa de cerca de 30 segundos entre os exercícios. Comece os exercícios com uma leve pressão. Você pode variar a intensidade usando seu peso corporal. Evite pressão excessiva na coluna e na área dos rins.

NL - Lees en volg de gebruikershandleiding en alle andere informatie voordat u dit product gebruikt. Dit product is uitsluitend bedoeld voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.

Algemene veiligheidsinformatie: Gebruik het product alleen zoals beschreven in de instructies. Onjuist gebruik kan leiden tot letsel, gevaar voor de gezondheid of schade aan het product. Raadpleeg een arts bij twijfel over geschiktheid en / of pijn na gebruik. Dit product is geen speelgoed. Altijd buiten bereik van kinderen bewaren. Gevaar voor letsel!

Opslag en onderhoud: Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen om te reinigen. Gebruik een vochtige doek. Bewaar het product op een droge plaats en bescherm het tegen direct zonlicht.

Gebruik: Draag lichte, nauwsluitende kleding. Een oefening moet uit ongeveer 8-12 herhalingen bestaan. Tussen de oefeningen door wordt een pauze van ongeveer 30 seconden aanbevolen. Start de oefeningen met lichte druk. U kunt de intensiteit variëren door uw lichaamsgewicht te gebruiken. Vermijd overmatige druk op de wervelkolom en de nieren.

SV - Läs och följ bruksanvisningen och annan information innan du använder den här produkten. Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Det är inte lämpligt för kommersiellt bruk.

Allmän säkerhetsinformation: Använd endast produkten enligt anvisningarna. Felaktig användning kan leda till personskador, äventyra hälsan eller skada produkten. Kontakta läkare om du är osäker på lämplighet och / eller smärta efter användning. Denna produkt är inte en leksak. Förvara alltid utom räckhåll för barn. Risk för skada!

Lagring och underhåll: Använd inte starka rengöringsmedel för rengöring. Använd en fuktig trasa. Förvara produkten på en torr plats och skydda den mot direkt solljus.

Användande: Använd lätta, åtsittande kläder. En övning bör bestå av cirka 8-12 repetitioner. En paus på cirka 30 sekunder rekommenderas mellan övningarna. Börja övningarna med lätt tryck. Du kan variera intensiteten genom att använda din kroppsvikt. Undvik alltför stort tryck på ryggraden och njureområdet.

HR - Prije upotrebe ovog proizvoda procitajte i pridržavajte se korisničkog priručnika i svih ostalih podataka. Ovaj je proizvod dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladan za komercijalnu upotrebu.

Opće sigurnosne upute: Koristite proizvod samo onako kako je opisano u uputama. Nepravilna uporaba može dovesti do ozljeda, ugroziti zdravlje ili oštetiti proizvod. Posavjetujte se s liječnikom ako sumnjate u prikladnost i / ili bol nakon upotrebe. Ovaj proizvod nije igracka. Uvijek cuvajete izvan dohvata djece. Opasnost od ozljeda!

Skладиштење i održavanje: Za čišćenje nemojte koristiti jake deterđente. Koristite vlažnu krpu. Proizvod čuvajte na suhom mjestu i zaštitite ga od izravne sunčeve svjetlosti.

Upotreba: Nosite laganu, pripijenu odjeću. Vježba bi se trebala sastojati od oko 8-12 ponavljanja. Između vježbi preporučuje se stanica od oko 30 sekundi. Vježbe započnite laganim pritiskom. Intenzitet možete mijenjati pomoću tjelesne težine. Izbjegavajte pretjerani pritisak na kralježnicu i područje bubrega.

SL - Pred uporabo izdelka preberite in upoštevajte uporabniški priročnik in vse druge informacije. Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.

Splošne varnostne informacije: Izdelka uporabljajte samo v skladu z navodili. Nepravilna uporaba lahko povzroči poškodbe, ogrozi zdravje ali poškoduje izdelek. Če imate kakršne koli dvome o primernosti in / ali bolečini po uporabi, se posvetujte z zdravnikom. Ta izdelek ni igraca. Vedno hranite izven dosega otrok. Nevarnost telesnih poškodb!

Skладищенje in vzdrževanje: Za čiščenje ne uporabljajte močnih detergentov. Uporabite vlažno krpo. Izdelek hranite na suhem in ga zaščitite pred neposrednimi sončnimi žarki.

Uporaba: Nosite lahka, oprijeta oblačila. Vaja naj obsega približno 8-12 ponovitev. Med vajami je priporočljiv odmor približno 30 sekund.Vaje začnite z rahlim pritiskom. Intenzivnost lahko spreminjate s telesno težo.Izogibajte se pretiranemu pritisku na hrbtenico in ledvice.

PL - Przeczytaj i przestrzegaj instrukcji obsługi i wszelkich innych informacji przed użyciem tego produktu. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do użytku komercyjnego.

Opólne informacje dotyczace bezpieczeñstwa: Uzywaj produktu tylko zgodnie z opisem w instrukcji. Niewlasciwe uzytkowanie moze prowadzic do obrazen, zagrozenia zdrowia lub uszkodzenia produktu. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do przydatności i / lub bólu po użyciu. Ten produkt nie jest zabawka. Zawsze przechowywac poza zasięgiem dzieci. Niebezpieczeństwo obrażeń!

Przechowywanie i konserwacja: Do czyszczenia nie uzywaj silnych detergentów. Użyj wilgotnej szmatki. Produkt przechowywać w suchym miejscu i chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Stosowanie: Noś lekką, obcisłą odzież. Ćwiczenie powinno składać się z około 8-12 powtórzeń. Pomiędzy ćwiczeniami zalecana jest przerwa około 30 sekund. Rozpocznij ćwiczenia z lekkim naciskiem. Możesz zmieniać intensywność za pomocą masy ciała. Unikaj nadmiernego nacisku na kręgosłup i okolice nerek.

HU - A termék használatá elott olvassa el és vegye figyelembe a felhasználói kézikönyvet és az egyéb információkat. Ezt a terméket csak magáncélra tervezték. Nem alkalmas kereskedelmi használatra.

Általános biztonsági információk: A terméket csak az utasításokban leírtak szerint használja. A nem rendeltetésszerű használat sérülésekhez, az egészség veszélyeztetéséhez vagy a termék károsodásához vezethet. Forduljon orvoshoz, ha kétségei vannak a használat utáni alkalmassággal és / vagy fájdalommal kapcsolatban. Ez a termék nem játék. Mindig tartsa gyermekektol elzárva. Sérülésveszély!

Tárolás és karbantartás: Ne használjon eros mosószert a tisztításhoz. Használjon nedves ruhát. A terméket száraz helyen tárolja, és óvja a közvetlen napfénytől.

Használat: Viseljen könnyű, szoros ruházatot. Egy gyakorlatnak körülbelül 8-12 ismétlésből kell állnia. Körülbelül 30 másodperces szünetet ajánlunk a gyakorlatok között. Kezdje a gyakorlatokat enyhe nyomással. A testtömeg használatával változtathatja az intenzitást. Kerülje a gerinc és a vese területének túlzott nyomását.

CS - Pred použitím tohoto produktu si precetete a dodržujte uživatelskou příručku a veškeré další informace. Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.

Obecné bezpečnostní informace: Produkt používejte pouze způsobem popsáným v pokynech. Nesprávné použití může vést ke zranění, ohrožení zdraví nebo poškození produktu. Pokud máte po použití jakékoli pochybnosti o vhodnosti a / nebo bolesti, poraďte se s lékařem. Tento výrobek není hračka. Uchovávejte vždy mimo dosah dětí. Nebezpečí úrazu!

Skladování a údržba: K čištění nepoužívejte silné čisticí prostředky. Použijte vlhký hadřík. Produkt skladujte na suchém místě a chráňte jej před přímým slunečním zářením.

Používání: Noste lehké přílehavé oblečení. Cvičení by mělo sestávat z přibližně 8–12 opakování. Mezi cvičeními se doporučuje pauza asi 30 sekund. Cvičení začněte lehkým tlakem. Intenzitu můžete měnit pomocí své tělesné hmotnosti. Vyvarujte se nadměrného tlaku na oblast páteře a ledvin

SK - Pred použitím tohto produktu si precítajte a dodržiavajte používateľskú príručku a ďalšie informácie. Tento produkt bol navrhnutý iba na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie.

Všeobecné bezpečnostné informácie: Výrobok používajte iba podľa pokynov v pokynoch. Nesprávne použitie môže viesť k zraneniu, ohrozeniu zdravia alebo poškodeniu produktu. Ak máte po použití pochybnosti o vhodnosti a / alebo bolesti, poraďte sa s lekárom. Tento výrobok nie je hračka. Uchovávejte vždy mimo dosahu detí. Nebezpečenstvo poranenia!

Skladovanie a údržba: Na cistenie nepoužívajte silné čistiace prostriedky. Použite vlhkú handricku. Skladujte výrobok na suchom mieste a chráňte ho pred priamym slnečným žiarením.

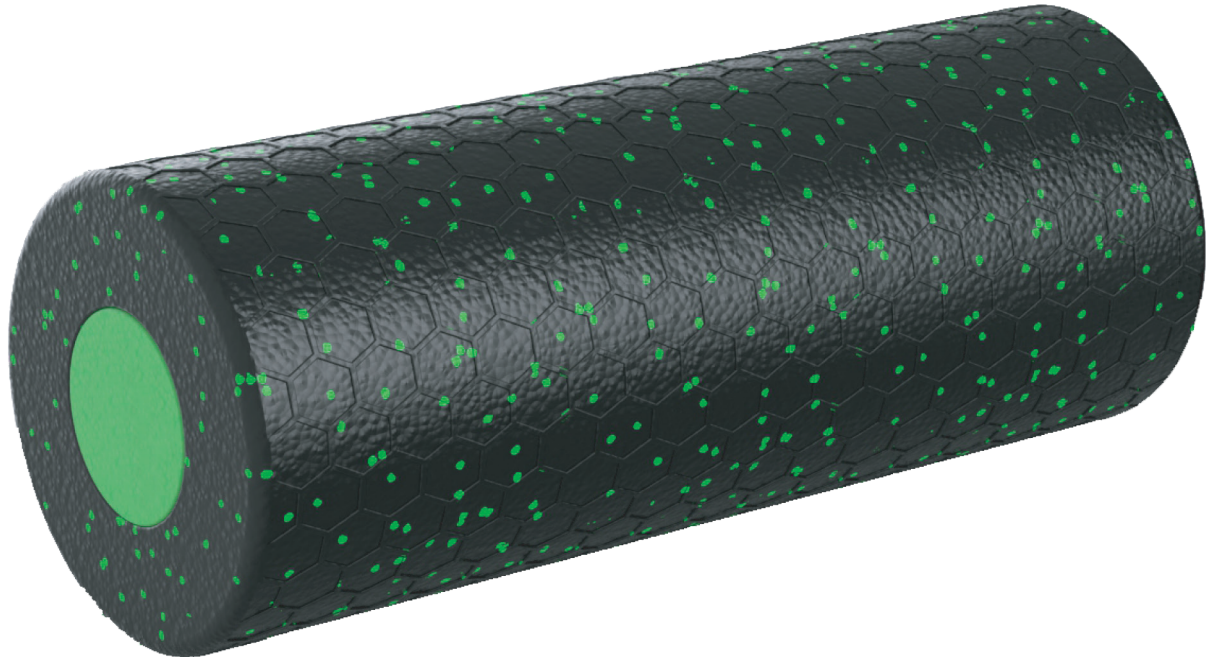
Použitie: Noste ľahké a priliehavé oblečenie. Cvičenie by malo pozostávať z približne 8 - 12 opakovaní. Medzi cvičeniami sa odporúča prestávka okolo 30 sekúnd. Cviky začnite ľahkým tlakom. Intenzitu môžete meniť podľa svojej telesnej hmotnosti. Zabráňte nadmernému tlaku na oblasť chrbtice a obličiek.

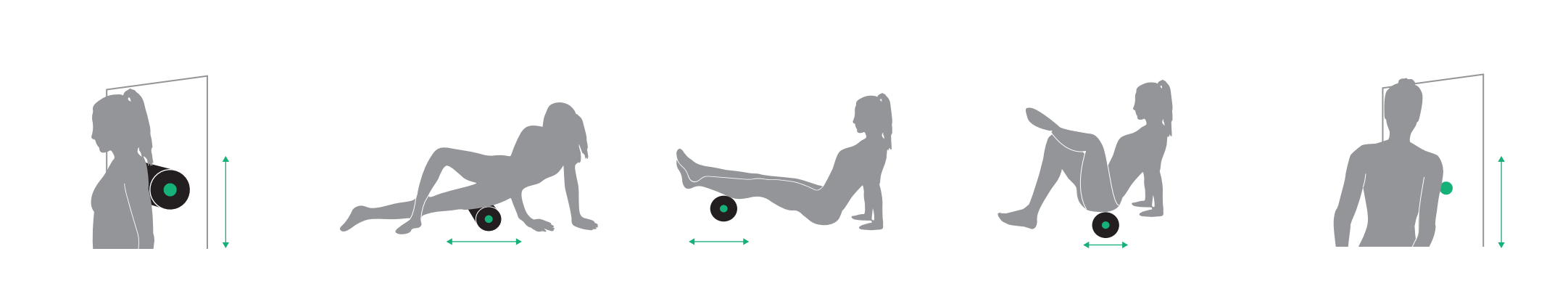
RO - Citi _i i respecta _i manualul de utilizare i orice alte informa _ii înainte de a utiliza acest produs. Acest produs a fost conceput doar pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comercial.

Informa _ii generale de siguran a: Utiliza _i produsul numai a _a cum este descris în instruc _iuni. Utilizarea necorespunzatoare poate duce la raniri, poate pune în pericol sanatatea sau poate deteriora produsul. Consultați un medic dacă aveți îndoieli cu privire la adecvarea și / sau durerea după utilizare. Acest produs nu este o jucarie. A nu se lasa înotdeauna la îndemâna copiilor. Pericol de rănire!

Depozitare i între inere: Nu folosi _i detergent _i puternici pentru cura _are. Folosi _i o cârpa umeda. Păstrați produsul într-un loc uscat și protejați-l de lumina directă a soarelui.

Utilizare: Purtați haine ușoare și strânse. Un exercițiu ar trebui să conțină aproximativ 8-12 repetări. Se recomandă o pauză de aproximativ 30 de secunde între exerciții. Începeți exercițiile cu o presiune ușoară. Puteți varia intensitatea utilizând greutatea corporală. Evitați presiunea excesivă asupra coloanei vertebrale și a rinichilor.





DE - Oberer Rücken: Stellen Sie sich aufrecht an eine Wand und platzieren Sie den Artikel zwischen dem oberen Rückenbereich und der Wand. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit ca. eine Fußlänge von der Wand ab nach vorne und gehen Sie in eine leichte Kniebeuge. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Machen Sie mit geradem Rücken kleine Auf- und Abwärtsbewegungen. Die Bewegungen erfolgen aus den Kniegelenken.

EN - Upper back: Stand upright against a wall and place the roll between the upper back area and the wall. Put your feet shoulder-width about a foot's length from the wall to the front and go into a slight squat. Tense the buttocks and abdominal muscles. Move your straight back up and down. The movements are carried out from the knee joints.

FR - Haut du dos: Tenez-vous debout contre un mur et placez l'objet entre la partie supérieure du dos et le mur. Mettez vos pieds au niveau de l'épaule à environ un pied de longueur du mur vers l'avant et faite comme un léger squat. Relâchez la musculature des fessiers et abdominaux. Faire de petits mouvements de bas en haut en maintenant le dos droit. Les mouvements sont activés par l'articulation du genou.

ES - Parte superior de la espalda: Póngase de pie contra una pared y coloque el rollo entre la parte superior de la espalda y la pared. Coloque los pies a la altura de los hombros aproximadamente a un pie de largo desde la pared hacia el frente y haga una ligera sentadilla. Tensa los glúteos y los músculos abdominales. Mueva su espalda recta hacia arriba y hacia abajo. Los movimientos se realizan desde las articulaciones de la rodilla.

IT - Parte superiore della schiena: stare in piedi contro un muro e posizionare il rotolo tra la parte superiore della schiena e il muro. Metti i piedi alla larghezza delle spalle di circa un piede di lunghezza dal muro in avanti e vai in un leggero squat. Tendete i glutei e i muscoli addominali. Muovi la schiena dritta su e giù. I movimenti vengono eseguiti dalle articolazioni del ginocchio.

PT - Parte superior das costas: Fique em pé contra a parede e coloque o rolo entre a parte superior das costas e a parede. Coloque os pés na largura dos ombros cerca de 30 centímetros da parede à frente e faça um leve agachamento. Contraia as nádegas e os músculos abdominais. Mova suas costas retas para cima e para baixo. Os movimentos são realizados a partir das articulações do joelho.

NL - Bovenrug: Ga rechtop tegen een muur staan en plaats de rol tussen de bovenrug en de muur. Zet je voeten op schouderbreedte ongeveer een voet van de muur naar voren en ga in een lichte hurkzit. Span de billen en buikspieren aan. Beweeg je rechte rug op en neer. De bewegingen worden uitgevoerd vanuit de kniegewrichten.

SV - Övre rygg: Stå upprätt mot en vägg och placera rullen mellan det övre ryggområdet och väggen. Sätt dina fötter axelbredd ungefär en fot längd från väggen till framsidan och gå in i en liten huk. Spänn skinkorna och magmusklerna. Flytta din raka rygg upp och ner. Rörelserna utförs från knälederna.

HR - Gornji dio leđa: Stanite uspravno na zid i postavite kolut između gornjeg dijela leđa i zida. Stavite noge na širinu ramena otprilike duljine stope od zida prema naprijed i udite u lagani čučanj. Napnite stražnjicu i trbušne mišiće. Pomaknite ravno ravno gore i dolje. Pokreti se izvode iz zglobova koljena.344 / 5000

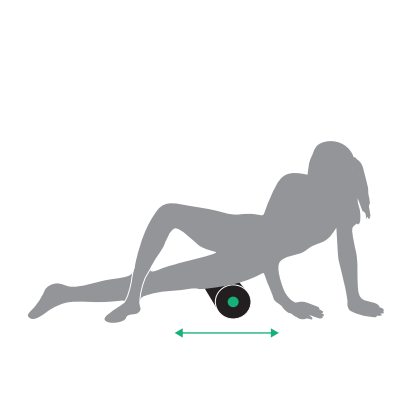
SL - Zgornji del hrbta: Stojte pokonci ob steni in zvitek položite med zgornji del hrbta in steno. Stopala postavite v širino ramen približno meter dolžine od stene naprej in pojdlite v rahel počep. Napnite zadnjico in trebušne mišice. Premaknite naravnost nazaj gor in dol. Gibi se izvajajo iz kolenskih sklepov.

PL - Górna część pleców: Stań prosto przy ścianie i umieść rolę między górną częścią pleców a ścianą. Połóż stopy na szerokość ramion na około 30 cm od ściany do przodu i wykonaj lekki przysiad. Napnij pośladki i mięśnie brzucha. Poruszaj prostymi plecami w górę iw dół. Ruchy wykonywane są ze stawów kolanowych.

HU - Hát felső része: Álljon egyenesen a falhoz, és helyezze a tekercset a hátsó felső rész és a fal közé. Tegye a lábát vállig szélesre, körülbelül egy láb hosszúra a faltól az elejéig, és menjen enyhé guggolásba. Feszítse meg a feneket és a hasizmokat. Mozgassa az egyenes hátát felfelé és lefelé. A mozdulatokat a térdzületekről hajtják végre.

CS - Horní část zad: Postavte se vzpřímeně ke zdi a položte roli mezi oblast horní části zad a zed'. Položte nohy na šířku ramen asi na délku nohy od stěny dopředu a jděte do mírného dřepu. Napněte hýždě a břišní svaly. Pohybujte rovnou zády nahoru a dolů. Pohyby se provádějí z kolenních kloubů.

RO - Partea superioară a spatelui: Stați în poziție verticală împotriva peretelui și așezați rola între zona superioară a spatelui și perete. Puneți picioarele la lățimea umerilor la o lungime de un picior de la perete în față și mergeți într-o ușoară genuflexiune. Încordează fesele și mușchii abdominali. Mutați-vă drept înapoi în sus și în jos. Mișcările se efectuează de la articulațiile genunchiului.



DE - Hüfte und Außenseite Oberschenkel: Legen Sie sich seitlich auf den Boden und stellen Sie das obere Bein gekreuzt über das seitlich gestreckte Bein in den Seitenstütz. Legen Sie die Rolle waagrecht unter den ausgestreckten Oberschenkel und stützen Sie sich mit den Händen ab. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Rollen Sie langsam von der Hüfte bis zum Knie hin und her. Wechseln Sie die Körperseite.

EN - Hip and outer thighs: Lie sideways on the floor and place the upper leg crossed over the side stretched leg into the side plank. Lay the roller horizontally under the lateral outstretched thighs and support yourself with your hands. Straighten your upper body and tense the abdominal muscles. Slowly roll from hips to knees. Change the body side.

FR - Hanches et parties externes de la cuisse : Allongez-vous par terre sur le côté et placez la jambe supérieure croisée sur la jambe latérale tendue. Placez le rouleau de massage horizontalement sous les cuisses latérales tendues et soutenez-vous avec vos mains. Redressez le haut du corps et resserrez vos muscles abdominaux. Roulez lentement d'avant en arrière de la hanche au genou. Changez le côté du corps.

ES - Cadera y parte externa de los muslos: Acuéstese de costado en el suelo y coloque la parte superior de la pierna cruzada sobre la pierna estirada lateral en la plancha lateral. Coloque el rodillo horizontalmente debajo de los muslos extendidos laterales y apóyese con las manos. Estire la parte superior de su cuerpo y tense los músculos abdominales. Gire lentamente desde las caderas hasta las rodillas. Cambia el lado del cuerpo.

IT - Fianchi e cosce esterne: sdraiati di lato sul pavimento e posiziona la parte superiore della gamba incrociata sopra la gamba tesa laterale nella tavola laterale. Appoggia il rullo orizzontalmente sotto le cosce tese laterali e sosteniti con le mani. Raddrizza la parte superiore del corpo e contra i muscoli addominali. Rotola lentamente dalle anche alle ginocchia. Cambia il lato del corpo.

PT - Quadril e parte externa das coxas: Deite-se de lado no chão e coloque a coxa cruzada sobre a perna esticada lateralmente na prancha lateral. Coloque o rolo horizontalmente sob as coxas estendidas laterais e apoie-se com as mãos. Endireite a parte superior do corpo e contraia os músculos abdominais. Role lentamente dos quadris até os joelhos. Mude o lado do corpo.

NL - Heup en buitenkant van de dijen: ga zijwaarts op de grond liggen en plaats het bovenbeen gekruist over het gestrekte zijbeen in de zijplank. Leg de roller horizontaal onder de lateraal gestrekte dijen en ondersteun uzelf met uw handen. Strek uw bovenlichaam en span de buikspieren. Rol langzaam van heupen naar knieën. Verander de lichaamszijde.

SV - Höft och yttre lår: Ligga i sidled på golvet och placera överbenet korsat över sidan utsträckt ben i sidoplanken. Lågg rullen horisontellt under de laterala utsträckta låren och stöd dig själv med händerna. Råta ut överkroppen och spänn magmusklerna. Rulla långsamt från höfterna till knäna. Byt kroppssidan.

HR - Kukovi i vanjske strane bedara: Legnite bočno na pod i stavite natkoljenicu prekrizenu preko bočno ispružene noge u bočnu dasku. Položite valjak vodoravno ispod bočno ispruženih bedara i poduprite se rukama. Ispravite gornji dio tijela i napnite trbušne mišiće. Polako se kotrljajte od bokova do koljena. Promijenite stranu tijela.

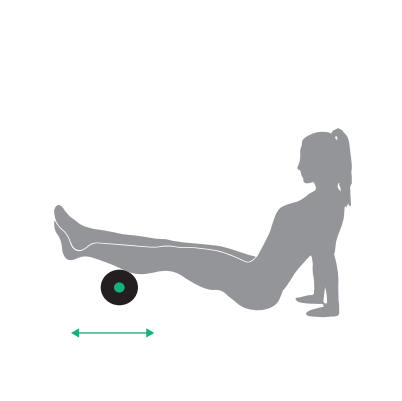
SL - Boki in zunanja stegna: Ležite bočno na tleh in položite zgornji del noge, prekrizen čez stransko iztegnjeno nogo, v stransko desko. Valj položite vodoravno pod bočno iztegnjena stegna in se podprite z rokami. Zravnajte zgornji del telesa in napnite trebušne mišice. Počasi se kotalite od bokov do kolen. Spremenite stran telesa.

PL - Biodra i zewnętrzne uda: Połóż się bokiem na podłodze i umieść udo skrzyżowane na bocznej rozciągniętej nodze w bocznej desce. Połóż walek poziomo pod wyprostowanymi bocznie udami i podeprzyj się rękami. Wyprostuj górną część ciała i napnij mięśnie brzucha. Powoli przetaczaj się od bioder do kolan. Zmień stronę ciała.

HU - Csípő és a comb combja: feküdjön oldalra a padlón, és tegye a felső lábát keresztbe az oldalt kinyújtott láb felett az oldalsó deszkában. Fektesse a görgőt vízszintesen az oldalsó kinyújtott combok alá, és támassza alá magát a kezével. Egyenesítse ki a felsőtestet és feszítse meg a hasizmokat. Lassan gördüljön a csípőtől a térdig. Változtassa meg a test oldalát.

CS - Boky a vnější stehna: Lehněte si bokem na podlahu a horní část nohy položte zkříženou přes boční nataženou nohu do bočního prkna. Válec položte vodorovně pod boční natažená stehna a podepřete se rukama. Narovnejte horní část těla a napněte břišní svaly. Pomalu se převalujte od boků ke kolenům. Změňte stranu těla.

RO - Șold și coapse exterioare: întindeți lateral pe podea și așezați piciorul superior încrucișat peste piciorul întins lateral în scândura laterală. Așezați rola orizontal sub coapsele laterale întinse și susțineți-vă cu mâinile. Îndreptați partea superioară a corpului și tensionați mușchii abdominali. Rulați încet de la șolduri la genunchi. Schimbați partea corpului.



DE - Wade und Achillessehne: Setzen Sie sich aufrecht mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, stützen Sie sich mit den Händen ab und legen Sie die Rolle waagrecht unter beide Waden. Spannen Sie Ihre Arm- und Bauchmuskulatur an. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und bringen Sie Ihr Brustbein nach vorne. Heben Sie Ihr Gesäß und rollen Sie langsam und kontrolliert von der Kniekehle bis zu den Fußgelenken hin und her.

EN - Calf and Achilles tendon: Sit upright on the floor, legs extended, support yourself with your hands and place the roll horizontally under both calves. Tighten your arm and abdominal muscles. Straighten your upper body and bring your sternum forward. Lift your buttocks of the floor and slowly roll in a controlled manner from the knee pit to the ankles.

FR - Mollets et tendon d'Achille: Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues, soulevez-vous légèrement avec vos mains et placez le rouleau (horizontalement) sous les deux mollets. Relâchez la musculature de vos bras et abdominaux. Redressez le haut du corps et amenez votre sternum vers l'avant. Soulevez vos fesses et faites rouler lentement le rouleau en partant de l'extérieur du genou jusqu'aux articulations du pied. Répétez ce mouvement.

ES - Cadera y parte externa de los muslos: Acuéstese de costado en el suelo y coloque la parte superior de la pierna cruzada sobre la pierna estirada lateral en la plancha lateral. Coloque el rodillo horizontalmente debajo de los muslos extendidos laterales y apóyese con las manos. Estire la parte superior de su cuerpo y tense los músculos abdominales. Gire lentamente desde las caderas hasta las rodillas. Cambia el lado del cuerpo.

IT - Fianchi e cosce esterne: sdraiati di lato sul pavimento e posiziona la parte superiore della gamba incrociata sopra la gamba tesa laterale nella tavola laterale. Appoggia il rullo orizzontalmente sotto le cosce tese laterali e sosteniti con le mani. Raddrizza la parte superiore del corpo e contra i muscoli addominali. Rotola lentamente dalle anche alle ginocchia. Cambia il lato del corpo.

PT - Quadril e parte externa das coxas: Deite-se de lado no chão e coloque a coxa cruzada sobre a perna esticada lateralmente na prancha lateral. Coloque o rolo horizontalmente sob as coxas estendidas laterais e apoie-se com as mãos. Endireite a parte superior do corpo e contraia os músculos abdominais. Role lentamente dos quadris até os joelhos. Mude o lado do corpo.

NL - Heup en buitenkant van de dijen: ga zijwaarts op de grond liggen en plaats het bovenbeen gekruist over het gestrekte zijbeen in de zijplank. Leg de roller horizontaal onder de lateraal gestrekte dijen en ondersteun uzelf met uw handen. Strek uw bovenlichaam en span de buikspieren. Rol langzaam van heupen naar knieën. Verander de lichaamszijde.

SV - Höft och yttre lår: Ligga i sidled på golvet och placera överbenet korsat över sidan utsträckt ben i sidoplanken. Lågg rullen horisontellt under de laterala utsträckta låren och stöd dig själv med händerna. Råta ut överkroppen och spänn magmusklerna. Rulla långsamt från höfterna till knäna. Byt kroppssidan.

HR - Kukovi i vanjske strane bedara: Legnite bočno na pod i stavite natkoljenicu prekrizenu preko bočno ispružene noge u bočnu dasku. Položite valjak vodoravno ispod bočno ispruženih bedara i poduprite se rukama. Ispravite gornji dio tijela i napnite trbušne mišiće. Polako se kotrljajte od bokova do koljena. Promijenite stranu tijela.

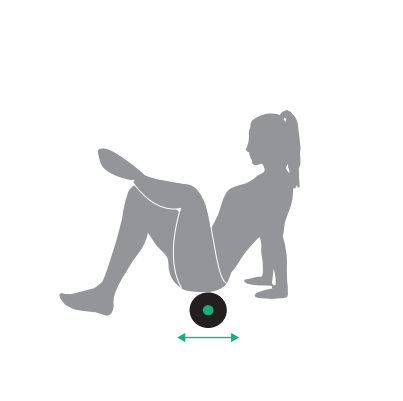
SL - Boki in zunanja stegna: Ležite bočno na tleh in položite zgornji del noge, prekrizen čez stransko iztegnjeno nogo, v stransko desko. Valj položite vodoravno pod bočno iztegnjena stegna in se podprite z rokami. Zravnajte zgornji del telesa in napnite trebušne mišice. Počasi se kotalite od bokov do kolen. Spremenite stran telesa.

PL - Biodra i zewnętrzne uda: Połóż się bokiem na podłodze i umieść udo skrzyżowane na bocznej rozciągniętej nodze w bocznej desce. Połóż walek poziomo pod wyprostowanymi bocznie udami i podeprzyj się rękami. Wyprostuj górną część ciała i napnij mięśnie brzucha. Powoli przetaczaj się od bioder do kolan. Zmień stronę ciała.

HU - Csípő és a comb combja: feküdjön oldalra a padlón, és tegye a felső lábát keresztbe az oldalt kinyújtott láb felett az oldalsó deszkában. Fektesse a görgőt vízszintesen az oldalsó kinyújtott combok alá, és támassza alá magát a kezével. Egyenesítse ki a felsőtestet és feszítse meg a hasizmokat. Lassan gördüljön a csípőtől a térdig. Változtassa meg a test oldalát.

CS - Boky a vnější stehna: Lehněte si bokem na podlahu a horní část nohy položte zkříženou přes boční nataženou nohu do bočního prkna. Válec položte vodorovně pod boční natažená stehna a podepřete se rukama. Narovnejte horní část těla a napněte břišní svaly. Pomalu se převalujte od boků ke kolenům. Změňte stranu těla.

RO - Șold și coapse exterioare: întindeți lateral pe podea și așezați piciorul superior încrucișat peste piciorul întins lateral în scândura laterală. Așezați rola orizontal sub coapsele laterale întinse și susțineți-vă cu mâinile. Îndreptați partea superioară a corpului și tensionați mușchii abdominali. Rulați încet de la șolduri la genunchi. Schimbați partea corpului.



DE - Gesäß: Setzen Sie sich aufrecht mit angewinkelten Beinen auf den Boden und stützen Sie sich mit Ihren Armen hinter dem Rücken ab. Positionieren Sie die Massagerolle unter Ihrem Gesäß und legen Sie Ihr linkes Bein mit dem Knöchel auf dem Oberschenkel ab. Rollen Sie nun langsam vor und zurück. Verändern Sie durch Abstützen Ihres Körpergewichts die Intensität des Massageeffekts. Wechseln Sie anschließend auf die andere Seite.

EN - Buttocks: Sit upright on the floor with your legs bent and support yourself with your arms behind your back. Place the massage roll under your buttocks and rest your left leg with your ankle on your thigh. Now slowly roll back and forth. Change the intensity of the massage effect by supporting your body weight. Then switch to the other side.

FR - Fessiers: Asseyez-vous bien droit sur le sol, les jambes pliées et soutenez-vous avec les bras derrière le dos. Placez le rouleau de massage sous vos fesses et posez votre jambe gauche avec votre cheville sur votre cuisse. Maintenant, roulez lentement d'avant en arrière. Modifiez l'intensité de l'effet de massage en soutenant votre poids corporel. Passez ensuite de l'autre côté.

ES - Nalgas: Siéntese erguido en el suelo con las piernas dobladas y apóyese con los brazos detrás de la espalda. Coloque el rodillo de masaje debajo de los glúteos y apoye la pierna izquierda con el tobillo en el muslo. Ahora ruede lentamente hacia adelante y hacia atrás. Cambie la intensidad del efecto del masaje apoyando su peso corporal. Luego cambia al otro lado.

IT - Natiche: Siediti in posizione eretta sul pavimento con le gambe piegate e sosteniti con le braccia dietro la schiena. Posiziona il rullo massaggiante sotto i glutei e appoggia la gamba sinistra con la caviglia sulla coscia. Ora rotola lentamente avanti e indietro. Cambia l'intensità dell'effetto del massaggio sostenendo il tuo peso corporeo. Quindi passa all'altro lato.

PT - Nádegas: Sente-se ereto no chão com as pernas dobradas e apoie-se com os braços atrás das costas. Coloque o rolo de massagem sob as nádegas e descanse a perna esquerda com o tornozelo na coxa. Agora role lentamente para a frente e para trás. Altere a intensidade do efeito da massagem apoiando o peso do corpo. Em seguida, mude para o outro lado.

NL - Billen: Ga rechtop op de grond zitten met uw benen gebogen en ondersteun uzelf met uw armen achter uw rug. Plaats de massagerol onder uw billen en laat uw linkerbeen met uw enkel op uw bovenbeen rusten. Rol nu langzaam heen en weer. Verander de intensiteit van het massage-effect door uw lichaamsgewicht te ondersteunen. Schakel dan over naar de andere kant.

SV - Rumpa: Sitt upprätt på golvet med benen böjda och stöd dig själv med armarna bakom ryggen. Placera massagerullen under skinkorna och vila vänster ben med fotleden på låret. Rulla nu långsamt fram och tillbaka. Ändra intensiteten på massageeffekten genom att stödja din kroppsvikt. Byt sedan till andra sidan.

HR - Zadnjica: Sjednite uspravno na pod savijenih nogu i poduprite se rukama iza leđa. Stavite masažni kolut ispod zadnjice, a lijevu nogu naslonite gležnjem na bedro. Sada se polako kotrljajte naprijed-natrag. Promijenite intenzitet masažnog učinka podržavajući tjelesnu težinu. Zatim prebacite na drugu stranu.

SL - Zadnjice: Sedite pokončno na tleh z upognjenimi nogami in se podprite z rokami za hrbtom. Masažni zvitek položite pod zadnjico, levo nogo pa naslonite z gležnjem na stegno. Zdaj se počasi kotalite naprej in nazaj. Intenzivnost masažnega učinka spremenite tako, da podprete svojo telesno težo. Nato prekopite na drugo stran.

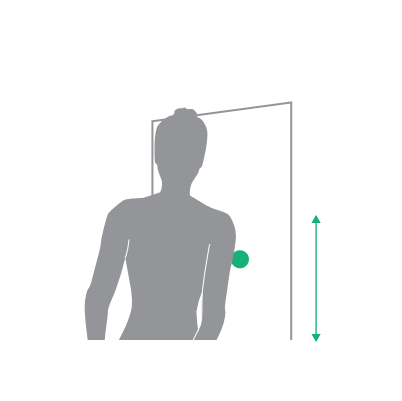
PL - Tylek: Usiądź prosto na podłodze z ugiętymi nogami i podeprzyj się rękami za plecami. Umieść walek masujący pod pośladkami i oprzyj lewą nogę kostką na udzie. Teraz powoli tocz się w przód iw tył. Zmień intensywność efektu masażu, wspomagając masę ciała. Następnie przejdź na drugą stronę.

HU - Fenék: Üljon egyenesen a földön hajlított lábbal, és támassza alá magát a háta mögött. Helyezze a masszázs tekercset a fenéke alá, és támassza bal lábát bokájával a combjára. Most lassan tekerjen előre-hátra. Változtassa meg a masszázs hatásának intenzitását a testtömeg támogatásával. Ezután váltson a másik oldalra.

CS - Hýždě: Sedte vzpřímeně na podlaze s ohnutými nohama i podepřete se rukama za zády. Umístěte masážní válec pod hýždě a opřete si levou nohu s kotníkem na stehně. Nyní pomalu rolujte tam a zpět. Změňte intenzitu masážního efektu podporou své tělesné hmotnosti. Poté přepněte na druhou stranu.

SK - Zadok: Sadnite si vzpriamene na zem s pokrčenými nohami a podopierajte sa rukami za chrbtom. Masážny valec si položte pod zadok a ľavú nohu si opierajte členkom o stehno. Teraz pomaly rolujte tam a späť. Zmeňte intenzitu masážneho efektu podporou svojej telesnej hmotnosti. Potom prepnite na druhú stranu.

RO - Fese: Așezați-vă vertical pe podea cu picioarele îndoite și susțineți-vă cu brațele la spate. Așezați ruloul de masaj sub fese și odihniți piciorul stâng cu glezna pe coapsă. Acum rulează încet înainte și înapoi. Schimbați intensitatea efectului de masaj prin susținerea greutății corporale. Apoi treceți la cealaltă parte.



DE - Oberarm: Stellen Sie sich seitlich an eine Wand und legen Sie die kleine Massagerolle zwischen die Wand und Ihren Oberarm. Starten Sie leicht in den Knien und bewegen Sie sich nun langsam auf und ab, um den Oberarm zu massieren. Wiederholen Sie dies ca. 10-15 mal und wechseln Sie anschließend auf die andere Seite.

EN - Upper arm: Stand sideways against a wall and place the small massage roll between the wall and your upper arm. Start lightly in your knees and now slowly move up and down to massage your upper arm. Repeat this about 10-15 times and then switch to the other side.

FR - Bras: Tenez-vous sur le côté contre un mur et placez le petit rouleau de massage entre le mur et le haut de votre bras. Aidez-vous de vos genoux pour bouger lentement de haut en bas pour masser le haut de votre bras. Répétez cette opération environ 10 à 15 fois, puis passez de l'autre côté.

ES - Brazo superior: Párese de lado contra una pared y coloque el pequeño rodillo de masaje entre la pared y la parte superior del brazo. Comience un poco en las rodillas y ahora suba y baje lento para masajear la parte superior del brazo. Repita esto 10-15 veces y luego cambie al otro lado.

IT - Braccio superiore: Stare di lato contro un muro e posizionare il piccolo rullo massaggiante tra il muro e la parte superiore del braccio. Inizia leggermente dalle ginocchia e ora muoviti lentamente su e giù per massaggiare la parte superiore del braccio. Ripeti l'operazione circa 10-15 volte e poi passa all'altro lato.

PT - Braço: Fique de lado contra a parede e coloque o pequeno rolo de massagem entre a parede e o braço. Comece levemente nos joelhos e agora mova-se lentamente para cima e para baixo para massagear o braço. Repita cerca de 10-15 vezes e depois mude para o outro lado.

NL - Bovenarm: Ga zijwaarts tegen een muur staan en plaats de kleine massagerol tussen de muur en uw bovenarm. Begin licht in je knieën en beweeg nu langzaam op en neer om je bovenarm te masseren. Herhaal dit ongeveer 10-15 keer en schakel dan over naar de andere kant.

SV - Överarm: Stå i sidled mot en vägg och placera den lilla massagerullen mellan väggen och överarmen. Börja lätt i knäna och rör dig nu långsamt upp och ner för att massera överarmen. Upprepa detta ungefär 10-15 gånger och byt sedan till andra sidan.

HR - Nadlaktica: Stanite bočno uz zid i stavite mali masažni kolut između zida i nadlaktice. Začnite lagano u koljenima, a sada se polako pomičite gore-dolje kako biste masirali nadlakticu. Ponovite to oko 10-15 puta, a zatim prebacite na drugu stranu.

SL - Nadlaket: Postavite se bočno ob steno in postavite majhen masažni zvitek med steno in nadlaket. Začnite rahlo v kolenih, zdaj pa se počasi premikajte gor in dol, da masirate nadlaket. To ponovite približno 10-15 krat in nato prekopite na drugo stran.

PL - Ramię: Stań bokiem do ściany i umieść mały walek do masażu między ścianą a ramieniem. Zacznij lekko na kolanach, a teraz powoli poruszaj się w górę iw dół, aby masować ramię. Powtórz to około 10-15 razy, a następnie przejdź na drugą stronę.

HU - Felkar: Álljon oldalra a falhoz, és tegye a kis masszázs tekercset a fal és a felkar közé. Kezdje könnyedén a térdében, és most lassan mozogjon fel és le, hogy megmasszírozza a felkarját. Ismételje meg ezt körülbelül 10-15 alkalommal, majd váltson át a másik oldalra.

CS - Nadloktí: Postavte se bokem ke zdi a položte malý masážni kolut mezi zed' a horní část paže. Začňte lehce v kolenou a nyní pomalu pohybuje nahoru a dolů a masírujte horní část paže. Opakujte to asi 10-15krát a poté přepněte na druhou stranu.

SK - Nadlaktie: Postavte sa bokom k stene a malý masážny valec vložte medzi stenu a nadlaktie. Začnite zľahka v kolenách a teraz pomaly prechádzajte hore a dole, aby ste si premasírovali hornú časť paže. Toto opakujte asi 10-15 krát a potom prepnite na druhú stranu.

RO - Partea superioară a brațului: Stați lateral pe perete și așezați rola mică de masaj între perete și brațul superior. Începeți ușor în genunchi și acum mișcați încet în sus și în jos pentru a vă masa brațul. Repetați acest lucru de aproximativ 10-15 ori și apoi comutați pe cealaltă parte.