



- DE** AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- EN** INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- IT** ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- ES** INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- FR** INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- NL** MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

Weitere Fitness-Infos unter <http://www.hudora.de/fitness/>



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Massagerolle
Artikelnummer:	76742, 76743
Maximale Belastbarkeit:	200 kg
Zweck:	Massagerolle zur Selbstmassage und für Faszientraining.

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

INHALT

1 x Massagerolle | 1 x Trainingsposter | 1 x Diese Anleitung

Andere Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie sich vor Benutzung des Produkts diese Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch.
- Achtung! Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie grundsätzlich gesund sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Im Zweifel sollten Sie Ihren Arzt fragen.
- Achtung! Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Kinder nur unter Aufsicht üben lassen!
- Achtung! Verwenden Sie die Massagerolle nicht, wenn Sie unter Gefäßkrankungen leiden. Bei anderen Vorerkrankungen, akuten Beschwerden oder Unsicherheiten, sprechen Sie die Anwendung der Massagerolle mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten ab.

NUTZUNGSHINWEISE**TRAINING MIT DER MASSAGEROLLE**

Gehen Sie achtsam vor. Es kann sein, dass die Massagebewegungen mit der Rolle spürbar sind und ein leichter Wohlschmerz entsteht. Dieser sollte abklingen und zu einem Wohlfühl führen, sobald Sie die Massage beendet haben bzw. wenn Sie öfter Selbstmassagen mit der Rolle durchführen. Achten Sie bei allen Übungen auf einen gleichmäßigen Atemfluss. Die Selbstmassage mit der Massagerolle kann vorbereitend auf ein Training, nach einem Training oder als regenerative Maßnahme angewendet werden. Zur Trainingsvorbereitung: zügiges großflächiges Rollen über eine Körperpartie. Nach dem Training und zur Regeneration: langsames Rollen über die beanspruchten Körperpartien. Führen Sie die Rollbewegungen langsam aus. Nicht an einer Stelle verharren. Auch wenn Sie Druckpunkte spüren, rollen Sie langsam darüber und weiter. Falls der Schmerz unerwartet heftig wird, stellen Sie das Training ein und konsultieren Sie einen Arzt. Steigern Sie die Intensität des Trainings (z.B. durch mehr Wiederholungen) erst, wenn Sie sich in der Durchführung sicher fühlen und Sie keine Schmerzen mehr empfinden.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

(Abbildungen siehe beiliegendes Poster)

1. Wade

Setzen Sie sich auf den Boden, Beine aufstellen, Hände hinter dem Körper abstützen. Linke Wade auf der Rolle positionieren und von der Achillessehne bis zur Kniekehle rollen. (Bild 1A) Seite wechseln. Intensiver: rechten Fuß auf das linke Schienbein legen und nach unten drücken. (Bild 1B)

2. Oberschenkel hinten

Setzen Sie sich auf die Rolle und rollen Sie vom Becken bis oberhalb der Kniekehle über die Oberschenkelrückseite. (Bild 2A) Seite wechseln. Intensiver: den linken Oberschenkel auf der Rolle positionieren, den rechten Fuß auf das linke Schienbein legen und Druck nach unten ausüben. Über den linken Oberschenkel rollen. (Bild 2B)

3. Gesäß

Auf die Massagerolle setzen, Beine anwinkeln. Oberkörper nach hinten lehnen und Hände am Boden aufstützen. Linkes Bein anheben und den linken Knöchel auf dem rechten Knie ablegen. Mit dem Gesäß über die Rolle bewegen. (Bild 3) Seite wechseln.

4. Oberschenkel vorne

Aus der Bauchlage in den Unterarmstütz kommen. Das linke Bein seitlich anwinkeln und nach vorne ziehen. Den rechten Oberschenkel (Vorderseite) auf der Rolle positionieren. Vom Knie bis zur Hüfte über die Rolle bewegen. (Bild 4) Seite wechseln.

5. Schenkel innen

Legen Sie sich auf die rechte Körperseite. Den Kopf am rechten Arm ablegen, den linken Arm vor der Brust aufstützen. Linkes Bein im 90° Winkel anziehen und Innenschenkel oberhalb des Knies auf der Rolle positionieren. Den Innenschenkel über die Rolle bewegen. (Bild 5A + 5B) Seite wechseln.

6. Schenkel außen

Kommen Sie in den Seitstütz. Die Rolle unter die Schenkel-Außenseite legen. Der stützende Ellenbogen ist direkt unter der Schulter. Aus der Schulter herausdrücken. Die Schenkel-Außenseite vom Knie bis zur Hüfte ausrollen. (Bild 6) Seite wechseln. Einfacher: Mit der oberen Hand vor der unteren am Boden abstützen und so das Gewicht bzw. den Druck regulieren.

7. Rücken

Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand und klemmen Sie die Massagerolle zwischen Ihrem Rücken und der Wand ein. Durch Beugen und Strecken der Beine den Rücken über die Rolle bewegen. (Bild 7A) 6 mal hin und her rollen, dann die Position der Rolle am Rücken verändern (weiter nach unten setzen (Bild 7B)) bis Sie die gesamte Rückenfläche massiert haben. Je nachdem, wie stark Sie sich mit den Beinen gegen die Rolle Richtung Wand drücken, variiert die Intensität.

8. Rücken intensiv

Setzen Sie sich auf den Boden, Beine aufstellen. Legen Sie sich langsam mit dem Rücken auf die Rolle. Die Rolle sollte sich etwa unterhalb der Schulterblätter befinden. Arme vor der Brust kreuzen, Gesäß vom Boden abheben und den Rücken über die Rolle bewegen. (Bild 8)

9. Arme

Seitlich zur Wand stellen und die Massagerolle oberhalb des Ellenbogens positionieren. Durch Beugen und Strecken der Beine den Oberarm über die Rolle bewegen. Dann den Unterarm ausrollen. (Bild 9)

10. Nacken

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und positionieren Sie die Massagerolle diagonal zwischen Schulter und Nacken. Durch Beugen und Strecken der Beine von der Schulter Richtung Kopf rollen. Dabei können Sie sich während des Rollens leicht seitlich drehen und so die seitliche Nackenpartie ausrollen. (Bild 10) Am Nacken bitte nur leichten Druck geben und die Wirbelsäule gestreckt halten. Seite wechseln.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleisspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/service>.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING YOUR PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Foam Roller
Item number:	76742, 76743
Maximum carrying capacity:	200 kg
Purpose:	Foam roller for self-massage and for fascia training.

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

CONTENTS

1 x Foam Roller | 1 x Exercise Poster | 1 x These instructions

Other items are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read the user guide and especially the safety instructions carefully before using the foam roller.
- Attention! This product is not suitable for therapeutic purposes! Make sure that you are fundamentally healthy before the start of the training to avoid any physical risks. Please consult your doctor, if in doubt.
- Attention! The foam roller is not a toy! Children must be allowed to exercise only under supervision!
- Attention! Do not use the foam roller, if you are suffering from cardiovascular diseases. In case of any pre-existing conditions, acute complaints or uncertainties, consult your doctor or physiotherapist regarding the application of the foam roller.

USAGE INSTRUCTIONS**WORKOUT WITH THE FOAM ROLLER**

Proceed carefully. It is possible that the massage movements with the roller can be deeply felt and could create a slight pain. This should subside and lead to a loosening up feeling as soon as you are done with the massage and especially when you perform self-massages with the roller very often. Be careful to execute all the exercises in a uniform respiratory flow. The self-massage with the foam roller can be used as a preparation before training, after training or as a regenerative measure. Preparation for training: quick, extensive rolling over a body part. After training and for regeneration: slowly roll over the stressed body part. Slowly perform the rolling movements. Do not remain only on one point. Even if you could feel pressure points, roll slowly over and further. In case of any unexpected severe pain, stop the training and consult a doctor. Increase the intensity of the training (e.g. through many repetitions) only, if you feel confident enough during the procedure and do not experience pain anymore.

EXERCISE SUGGESTIONS

(For illustrations, see attached poster)

1. Calf

Sit on the floor, with knees slightly pulled up at an angle and hands placed as support behind the body. Position the left calf on the foam roller and roll from the achilles tendon to the popliteal fossa. (Figure 1A) Switch side. Intense workout: Place the right foot on the left shinbone and exert downward pressure. (Figure 1B)

2. Hamstrings (Rear thigh muscles)

Sit on the foam roller and roll from the pelvis to above the popliteal fossa over the hamstrings. (Figure 2A). Switch side. Intense workout: Place the left thigh on the foam roller, place your right foot on the left shinbone and exert downward pressure. Move the left thigh over the foam roller. (Figure 2B)

3. Gluteal muscles (butt muscles: gluteus maximus, medius and minimus)

Sit on the foam roller, with knees slightly pulled up at an angle. Lean upper body back and support your body with your hands on the ground. Lift the left leg and place the left ankle on the right knee. Move your butt (gluteal muscles) over the foam roller. (Figure 3). Switch side.

4. Quadriceps extensor (thigh front muscles)

Coming from the prone position in the forearm support. Bend the left leg laterally inward and then pull forward. Position the right thigh (front) on the foam roller. Move from the knee to the hip, over the foam roller. (Figure 4). Switch side.

5. Inner thigh

Lie down on the right side of the body. Rest the head on the right arm, lean against left arm in front of the chest. Pull left leg up to a 90° angle and position the inner thigh above the knee on the foam roller. Move the inner thigh over the foam roller. (Figures 5A + 5B). Switch side.

6. Outer thigh

Come to a side support. Place the roller under the outer side of the leg. Elbow support should be placed directly under the shoulder. Press from the shoulder. Roll the outer side of the thigh from the knee till to the hip. (Figure 6) Switch sides. Easier: Support the lower hand with the upper one on the floor and thereby regulate the weight or rather the pressure.

7. Back

Stand with your back to a wall and clamp the foam roller between your back and the wall. Move the back over the foam roller by bending and stretching your legs. (Figure 7A). Roll back and forth 6 times, then continue to change the position of the foam roller on the back (position it further down (Figure 7B)) until the entire back has been massaged. The intensity varies depending on what extent you exert pressure with your legs, in order to press the foam roller against the wall.

8. Back intensive

Sit on the floor with knees slightly pulled up. Lay slowly with the back on the foam roller. The foam roller should be located approximately below the shoulder blades. Cross arms over the chest. Lift your butt (gluteal muscles) from the floor and move the back over the foam roller. (Figure 8)

9. Arms

Stand laterally leaned against a wall and clamp the foam roller above the elbow. Move the upper arm over the foam roller by bending and stretching your legs. Then roll out the forearm over the foam roller. (Figure 9)

10. Neck

Stand with your back to a wall and clamp the foam roller diagonally between the shoulders and neck. Move the foam roller from the shoulders in the direction of the head, by bending and stretching your legs. You can slightly rotate laterally during the rolling and as such roll out the lateral neck area. (Figure 10). Only exert slight pressure on the neck and keep the spine stretched. Switch side.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/service/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/service/>.

All images are examples of the design.

**CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!**

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate abilità e conoscenze. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	Rullo per massaggi
Articolo numero:	76742, 76743
Massima capacità portante:	200 kg
Scopo previsto:	Rullo per l'automassaggio e l'allenamento delle fasce.

Se avete problemi con l'assembla o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENUTO

1 x Rullo per massaggi | 1 x Poster allenamento | 1 x Queste istruzioni

Altre parti servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

NOTE DI SICUREZZA

- Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze sulla sicurezza.
- Attenzione! Questo prodotto non è adatto per scopi terapeutici! Al fine di evitare rischi per la salute, si dovrebbe essere essenzialmente sani prima di cominciare l'allenamento. Nel dubbio rivolgersi a un medico.
- Attenzione! Questo prodotto non è un giocattolo! Fare allenare i bambini solo sotto supervisione!
- Attenzione! Non utilizzare il rullo per massaggi se si soffre di angiopatia. In caso di altre patologie preesistenti, disturbi acuti o incertezze, concordare l'utilizzo del rullo per massaggi con il proprio medico o fisioterapista.

CONDIZIONI DI UTILIZZO**ALLENAMENTO CON RULLO PER MASSAGGI**

Procedere con cautela. I movimenti del massaggio col rullo possono essere avvertiti e può derivarne un leggero dolore salutare. Questo dovrebbe diminuire e portare a un senso di benessere non appena il massaggio sarà concluso o se si eseguono più spesso gli automassaggi col rullo. Assicurarsi durante tutti gli esercizi di respirare regolarmente. L'automassaggio col rullo può essere utilizzato in preparazione di un allenamento, dopo un allenamento o come misura rigenerativa. In preparazione di un allenamento: rapido ed ampio movimento col rullo su una parte del corpo. Dopo l'allenamento e per la rigenerazione: lenti movimenti col rullo sulle parti del corpo sollecitate. Eseguire lenti movimenti col rullo. Non persistere su un punto. Anche se si avvertono punti di pressione, massaggiare lentamente e continuare. Se il dolore diventa inaspettatamente violento, sospendere l'allenamento e consultare un medico. Aumentare l'intensità dell'allenamento (p. es. con più ripetizioni) solo se ci si sente sicuri nell'esecuzione e non si avvertono più dolori.

SUGGERIMENTI DI ESERCIZI

(Illustrazioni vedi poster allegato)

1. Polpaccio

Sedersi sul pavimento, distendere le gambe, puntellare le mani dietro il corpo. Posizionare il polpaccio sinistro sul rullo e massaggiare dal tendine d'Achille fino al poplite. (Figura 1A) Cambiare lato. Più intenso: mettere il piede destro sullo stinco sinistro e premere verso il basso. (Figura 1B)

2. Dietro coscia

Sedersi sul rullo e muoverlo dal bacino fino a sopra il poplite attraverso la parte posteriore delle coscia. (Figura 2A) Cambiare lato. Più intenso: posizionare la coscia sinistra sul rullo, mettere il piede destro sullo stinco sinistro ed esercitare pressione verso il basso. Muovere il rullo sulla coscia sinistra. (Figura 2B)

3. Glutei

Sedersi sul rullo per massaggi, piegare ad angolo le gambe. Spingere il busto indietro e appoggiare le mani sul pavimento. Sollevare la gamba sinistra e poggiare il malleolo sinistro sul ginocchio destro. Muovere i glutei sul rullo. (Figura 3) Cambiare lato.

4. Avanti coscia

Partendo dalla posizione prona appoggiarsi sugli avambracci. Piegare ad angolo la gamba sinistra lateralmente e tirare in avanti. Posizionare la coscia destra (parte anteriore) sul rullo. Muovere dal ginocchio al fianco sul rullo. (Figura 4) Cambiare lato.

5. Interno coscia

Stendersi sul lato destro del corpo. Poggiare la testa sul braccio destro, appoggiare il braccio sinistro davanti al petto. Tirare verso di sé la gamba sinistra a formare un angolo di 90° e posizionare l'interno coscia sopra il ginocchio sul rullo. Muovere l'interno coscia sul rullo. (Figura 5A + 5B) Cambiare lato.

6. Esterno coscia

Mettersi in posizione di appoggio laterale. Posizionare il rullo sotto il lato esterno della coscia. Il gomito di sostegno è direttamente sotto la spalla. Spingere fuori dalla spalla. Muovere il rullo sul lato esterno della coscia dal ginocchio al fianco. (Figura 6) Cambiare lato. Facilitato: Appoggiarsi con la mano superiore davanti a quella inferiore sul pavimento e regolare così il peso e la pressione.

7. Schiena

Mettersi con la schiena alla parete e posizionare il rullo per massaggi fra la propria schiena e la parete. Piegando e distendendo le gambe muovere la schiena sul rullo. (Figura 7A). Muovere il rullo 6 volte avanti e indietro, quindi cambiare la posizione del rullo sulla schiena (mettere più in basso (Figura 7B)) fino a massaggiare tutta la schiena. A seconda della forza esercitata dalle gambe contro il rullo in direzione della parete, varia l'intensità.

8. Schiena intensivo

Sedersi sul pavimento, distendere le gambe. Sdraiarsi lentamente con la schiena sul rullo. Il rullo dovrebbe trovarsi all'incirca sotto le scapole. Incrociare le braccia davanti al petto, sollevare i glutei dal pavimento e muovere la schiena sul rullo. (Figura 8)

9. Braccia

Mettersi lateralmente alla parete e posizionare il rullo per massaggi sopra il gomito. Piegando e distendendo le gambe muovere la parte superiore del braccio sul rullo. Quindi massaggiare l'avambraccio. (Figura 9)

10. Nuca

Mettersi con la schiena alla parete e posizionare il rullo per massaggi in diagonale fra la spalla e la nuca. Piegando e distendendo le gambe muovere il rullo dalla spalla in direzione della testa. Al contempo è possibile girarsi leggermente di lato durante il movimento e così massaggiare la parte laterale della nuca. (Figura 10) Si prega di esercitare solo una leggera pressione sulla nuca e tenere distesa la colonna vertebrale. Cambiare lato.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/service/>). Staccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. Riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/service>.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.



¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Rodillo masajeador
Número de artículo:	76742, 76743
Carga máxima:	200 kg
Objetivo:	Rodillo masajeador para auto-masajes y entrenamiento muscular.

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENIDO

1 x Rodillo masajeador | 1 x Póster de entrenamiento | 1 x Estas instrucciones

Las otras piezas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Antes del uso del producto lea con atención las instrucciones de manejo, en especial las indicaciones de seguridad.
- ¡Atención! ¡Este producto no es apto para usos terapéuticos! Para evitar daños corporales, es imprescindible que se encuentre en buen estado de ánimo antes de empezar el entrenamiento. En caso de dudas, consulte a su médico.
- ¡Atención! ¡Este producto no es un juguete! ¡Los niños solo pueden entrenar bajo supervisión de un adulto!
- ¡Atención! No utilice el rodillo masajeador si sufre alguna enfermedad vascular. Si presenta otras enfermedades previas, dolores agudos o si tiene alguna duda, consulte con su médico o fisioterapeuta el uso del rodillo masajeador.

INDICACIONES DE USO**ENTRENAMIENTO CON EL RODILLO MASAJEADOR**

Proceda con cuidado. Puede ser que los masajes con el rodillo se sientan y produzcan una suave sensación de dolor. Esta debe ir disminuyendo y convirtiéndose en una sensación de bienestar tan pronto como se finalice con los masajes o si realiza masajes con el rodillo a menudo. En todos los ejercicios procure una respiración profunda. El auto-masaje con el rodillo masajeador puede realizarse a modo de preparación para un entrenamiento, posteriormente al mismo o como una medida regenerativa. En preparación para un entrenamiento: haga rodar ininterrumpidamente el rodillo sobre una parte del cuerpo. Posteriormente al entrenamiento y para la regeneración: haga rodar lentamente el rodillo sobre las partes del cuerpo en cuestión. Ejecute los movimientos lentamente. No permanezca en un solo sitio. Aunque sienta puntos de presión, haga rodar el rodillo por allí lentamente y continúe. Si el dolor repentinamente es fuerte, suspenda el entrenamiento y consulte un médico. Incremente la intensidad del entrenamiento (por ejemplo incrementando las repeticiones) recién cuando se sienta seguro al realizar el entrenamiento y ya no sienta dolores.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS

(Vea las figuras en el póster anexo)

1. Pantorrilla

Siéntese sobre el suelo, extienda las piernas, apoye las manos detrás del cuerpo. Coloque la pantorrilla izquierda sobre el rodillo y hágalo rodar desde el tendón de Aquiles hasta la corva (figura 1A). Cambie de lado. Más intenso: coloque el pie derecho sobre la tibia izquierda y haga presión hacia abajo (figura 1B).

2. Muslo atrás

Siéntese sobre el rodillo y ruede desde la pelvis hasta arriba de la corva pasando por la parte posterior del muslo (figura 2A). Cambie de lado. Más intenso: coloque el mismo izquierdo sobre el rodillo, coloque el pie derecho sobre la tibia izquierda y ejerza presión hacia abajo. Ruede sobre el muslo izquierdo (figura 2B).

3. Nalgas

Siéntese sobre el rodillo masajeador, flexione las piernas. Recueste el torso hacia atrás y apoye las manos sobre el suelo. Eleve la pierna izquierda y coloque el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha. Con las nalgas mueva el rodillo (figura 3). Cambie de lado.

4. Muslo delantero

Póngase boca abajo y apóyese sobre los antebrazos. Flexione lateralmente la pierna izquierda y estírela hacia adelante. Coloque el muslo derecho (parte delantera) sobre el rodillo. Mueva el rodillo desde la rodilla hasta la cadera (figura 4). Cambie de lado.

5. Muslo interno

Apóyese sobre el lado derecho del cuerpo. Apoye la cabeza sobre el brazo derecho, el brazo izquierdo sobre el pecho. Flexione la pierna a 90° grados y coloque el muslo interno por arriba de la rodilla sobre el rodillo. Con el muslo interno mueva el rodillo (figura 5A + 5B). Cambie de lado.

6. Muslo exterior

Póngase de costado. Coloque el rodillo debajo del lado exterior del muslo. El codo que se apoya queda directamente debajo del hombro. Mantenga contraídos los hombros. Extienda la parte externa del muslo desde la rodilla hasta la cadera (figura 6). Cambie de lado. Más sencillo: Apóyese sobre el suelo con la mano superior delante de la inferior regulando así el peso o la presión.

7. Espalda

Póngase de espaldas a la pared y coloque en el medio el rodillo masajeador. Flexionando y extendiendo las piernas mueva el rodillo (figura 7A) Repita 6 veces hacia arriba y abajo, luego cambie la posición del rodillo (colóquelo más abajo (figura 7B)) hasta haber masajeado toda la superficie de la espalda. Dependiendo de la fuerza con la que presione con las piernas el rodillo contra la pared variará también la intensidad.

8. Espalda intensivo

Siéntese sobre el suelo, extienda las piernas. Recuéstese lentamente con la espalda sobre el rodillo. El rodillo debería encontrarse aproximadamente debajo de los omóplatos. Cruce los brazos en el pecho, eleve las nalgas del suelo y con la espalda mueva el rodillo (figura 8).

9. Brazos

Colóquese de costado a la pared y coloque el rodillo masajeador por arriba del codo. Flexionando y extendiendo las piernas moverá el brazo sobre el rodillo. Luego pase el rodillo de la misma forma por el antebrazo (figura 9).

10. Nuca

Párese con la espalda hacia la pared y coloque el rodillo masajeador diagonalmente entre el hombro y la nuca. Flexionando y extendiendo las piernas haga rodar el rodillo desde el hombro en dirección a la cabeza. Al hacerlo puede girar levemente hacia un costado y hacer girar el rodillo sobre la parte lateral de la nuca/cuello (figura 10). En la nuca ejerza solo una presión suave y mantenga la espalda erguida. Cambie de lado.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/service/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/service>.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!**

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Article:	Rouleau de massage
Numéro de l'article:	76742, 76743
Capacité de charge max:	200 kg
But prévu :	Rouleau de massage pour auto-massage et entraînement des fascias.

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

PIECES CONTENUES

1 x Rouleau de massage | 1 x Poster d'exercices | 1 x Ce mode d'emploi

Les autres pièces ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

CONSIGNES DE SECURITE

- Veuillez lire attentivement la présente notice d'utilisation et en particulier les consignes de sécurité avant d'utiliser le produit.
- Attention ! Ce produit n'est pas destiné à des fins thérapeutiques ! Afin d'éviter des risques corporels, vous devez être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Attention ! Ce produit n'est pas un jouet ! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance !
- Attention ! N'utilisez pas le rouleau de massage si vous souffrez de maladies vasculaires. En cas d'autres pathologies préexistantes, de douleurs aiguës ou d'incertitudes, demandez l'avis de votre médecin ou de physiothérapeutes au sujet de l'utilisation du rouleau de massage.

CONSIGNES D'UTILISATION**S'ENTRAÎNER AVEC LE ROULEAU DE MASSAGE**

Procédez avec prudence. Il est possible que les mouvements de massage avec le rouleau soient perceptibles et qu'il en résulte un léger inconfort. Celui-ci devrait s'atténuer et être suivi d'une sensation de bien-être dès que vous arrêtez le massage ou si vous effectuez souvent des auto-massages. Veillez à respirer régulièrement pendant tous les exercices. L'auto-massage peut être utilisé comme préparation à un entraînement, après un entraînement ou comme mesure régénérative. Pour la préparation à un entraînement : grands mouvements de roulement rapides sur une partie du corps. Après l'entraînement et pour la régénération : mouvements de roulement lents sur les parties du dos sollicitées. Effectuez les mouvements de roulement lentement. Ne restez pas sur un seul endroit. Même si vous ressentez des points de pression, roulez lentement dessus et continuez. Si les douleurs deviennent soudainement violentes, cessez l'entraînement et consultez un médecin. N'augmentez l'intensité de l'entraînement (p. ex. multiples répétitions des exercices) que si vous vous sentez confiant et que vous ne ressentez plus de douleurs.

EXERCICES PROPOSÉS

(Pour les illustrations, voir poster joint)

1. Mollets

Asseyez-vous sur le sol, tendez les jambes, prenez appui sur les mains derrière le corps. Placez le mollet gauche sur le rouleau et effectuez des mouvements de roulement depuis le tendon d'Achille jusqu'à la fosse poplitée. (Illustration 1A). Changez de côté. Plus intensif : posez le pied droit sur le tibia gauche et poussez vers le bas. (Illustration 1B)

2. Partie arrière des cuisses

Asseyez-vous sur le rouleau et effectuez des mouvements de roulement du bassin jusqu'au dessus de la fosse poplitée sur la partie arrière des cuisses. (Illustration 2A) Changez de côté. Plus intensif : positionnez la cuisse gauche sur le rouleau, posez le pied droit sur le tibia gauche et exercez une pression vers le bas. Effectuez des mouvements de roulement au-dessus de la cuisse gauche. (Illustration 2 B)

3. Fessier

Asseyez-vous sur le rouleau de massage, pliez les jambes. Inclinez le haut du corps vers l'arrière et posez les mains sur le sol. Soulevez la jambe gauche et posez la cheville gauche sur le genou droit. Déplacez-vous avec le fessier sur le rouleau. (Illustration 3) Changez de côté.

4. Partie avant des cuisses

Allongez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras. Pliez la jambe gauche et tirez vers l'avant. Positionnez la cuisse droite (partie avant) sur le rouleau. Déplacez-vous sur le rouleau du genou jusqu'à hanche. (Illustration 4) Changez de côté.

5. Partie intérieure des cuisses

Allongez-vous sur le côté droit du corps. Posez la tête sur le bras droit, placez le bras gauche devant la poitrine. Pliez la jambe gauche à angle droit et positionnez la partie intérieure de la cuisse sur le rouleau au-dessus du genou. Déplacez la partie intérieure de la cuisse sur le rouleau. (Illustrations 5A + B) Changez de côté.

6. Partie extérieure des cuisses

Mettez-vous sur le côté. Posez le rouleau sous la partie extérieure de la cuisse. Le coude servant d'appui est directement placé sous l'épaule. Poussez à partir de l'épaule. Effectuez des mouvements de roulement de la partie extérieure de la cuisse du genou jusqu'à la hanche. (Illustration 6) Changez de côté. Plus simple : Posez la main du haut devant celle qui repose au sol de manière à équilibrer le poids et la pression.

7. Dos

Mettez-vous debout le dos face à un mur et bloquez le rouleau de massage entre vos dos et le mur. En pliant et en tendant les jambes, déplacez le dos sur le rouleau. (Illustration 7A) 6 fois de haut en bas, puis changez la position du rouleau sur le dos (placez-le plus bas) (Illustration 7B) afin de masser toute la surface du dos. L'intensité varie en fonction de la pression que vous exercez avec les jambes sur le rouleau en direction du mur.

8. Dos, intensif

Asseyez-vous sur le sol, les jambes pliées. Allongez-vous lentement sur le rouleau avec le dos. Le rouleau doit se trouver légèrement en-dessous des omoplates. Croisez les bras devant la poitrine, décollez le fessier du sol et déplacez votre dos sur le rouleau. (Illustration 8)

9. Bras

Mettez-vous perpendiculairement au mur et placez le rouleau de massage au dessous du coude. Déplacez le bras sur le rouleau en pliant et en tendant les jambes. Tendez ensuite l'avant-bras. (Illustration 9)

10. Nuque

Mettez-vous debout le dos face au mur et placez le rouleau de massage en diagonale entre les épaules et la nuque. Effectuez des mouvements de roulement en pliant et en tendant les jambes depuis les épaules en direction de la tête. Vous pouvez vous tourner légèrement sur le côté pendant les mouvements de roulement de manière à masser la partie latérale de la nuque. (Illustration 10). N'exercez qu'une légère pression sur la nuque et étirez la colonne vertébrale. Changez de côté.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/service/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/service/>.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Massageroller
Artikelnummer:	76742, 76743
Maximale belastbaarheid:	200 kg
Doel:	Massageroller voor zelfmassage en voor fasciatraining.

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

INHOUD

1 x Massageroller | 1 x Trainingsposter | 1 x Deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Lees voor het gebruik van het product deze gebruikshandleiding, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door.
- Let op! Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden! Om lichamelijke risico's te vermijden, moet u fundamenteel gezond zijn, voordat u met de training begint. In geval van twijfel, vraag dan uw arts.
- Let op! Dit product is geen speelgoed! Kinderen mogen alleen onder toezicht oefenen!
- Let op! Gebruik de massageroller niet als u lijdt aan vasculaire aandoeningen. Bij andere aandoeningen, acuut ongemak of onzekerheden, moet u de toepassing van de massageroller met uw arts of fysiotherapeut bespreken.

INFORMATIE VOOR GEBRUIK**TRAINEN MET DE MASSAGEROLLER**

Ga voorzichtig te werk. Het kan zijn dat de massagebewegingen met de roller te voelen zijn en er een lichte pijn ontstaat. Deze moet verdwijnen en tot een goed gevoel leiden, zodra u de massage beëindigt heeft of wanneer u vaker zelfmassage met de roller uitvoert. Let bij alle oefeningen op een gelijkmatige ademstroom. De zelfmassage met de massageroller kan als voorbereiding op een training, na een training of als regeneratieve actie gebruikt worden. Voor trainingsvoorbereiding: snel rollen over een groot gebied over een deel van het lichaam. Na de training en voor regeneratie: langzaam rollen over de betrokken lichaamsdelen. Voer de rolbewegingen langzaam uit. Niet op een plek blijven. Zelfs als u drukpunten voelt, rolt u hier langzaam over en ga verder. Als de pijn onverwacht heftig wordt, moet u de training stoppen en een arts raadplegen. Verhoog de intensiteit van de training (bijv. door meer herhalingen) pas, wanneer u zich zeker voelt bij de uitvoering ervan en geen pijn meer voelt.

SUGGESTIES VOOR OEFENINGEN

(Voor afbeeldingen zie bijgevoegde poster)

1. Kalf

Ga op de vloer zitten, benen plaatsen, handen achter het lichaam ondersteunen. Linkerzijde Kalf op de roller plaatsen en vanaf de achilleshiel tot aan de knieholte rollen. (Afbeelding 1A) Van zijde wisselen. Intensiever: rechtervoet op de linkerscheenbeen leggen en naar beneden drukken. (Afbeelding 1B)

2. Achterzijde dij

Ga op de roller zitten en roller vanaf het bekken tot boven de knie over de achterzijde van de hamstring. (Afbeelding 2A) Van zijde wisselen. Intensiever: de linkerdijs op de roller plaatsen, de rechtervoet op het linkerscheenbeen leggen en druk naar beneden uitoefenen. Over de linkerdijs rollen. (Afbeelding 2B)

3. Zitvlak

Op de massageroller gaan zitten, benen buigen. Bovenlichaam naar achteren leunen en handen op de grond steunen. Linkerbeen optillen en de linker enkel op de rechter knie leggen. Met het zitvlak over de roller bewegen. (Afbeelding 3) Van zijde wisselen.

4. Voorzijde dij

Van de buikligging naar ondersteuning door de onderarm komen. Het linkerbeen zijwaarts naar binnen buigen en naar voren trekken. De rechterdijs (voorzijde) op de roller plaatsen. Van de knie tot aan de heup over de roller bewegen. (Afbeelding 4) Van zijde wisselen.

5. Binnenbeen

Ga op uw rechterzijde liggen. Het hoofd op de rechterarm laten rusten, de linkerarm voor de borst ondersteunen. Het linkerbeen in een hoek van 90° draaien en binnenbeen boven de knie op de roller plaatsen. Het binnenbeen over de roller bewegen. (Afbeelding 5A + 5B) Van zijde wisselen.

6. Buitenbeen

Verplaats naar de zijdelingse steun. De roller onder de buitenkant van het been leggen. De ondersteunende elleboog bevindt zich direct onder de schouder. Druk vanuit de schouder. De buitenkant van het been vanaf de knie tot de heup rollen. (Afbeelding 6) Van zijde wisselen. Eenvoudiger: Met de bovenste hand voor de onderste hand op de grond steunen en zo het gewicht of de druk reguleren.

7. Rug

Ga met uw rug tegen een muur staan en klem de massageroller tussen uw rug en de muur. Door het buigen en strekken van de benen de rug over de roller bewegen. (Afbeelding 7A) 6 keer heen en weer rollen, dan de positie van de roller op de rug veranderen (verder naar beneden klemmen (Afbeelding 7B)) totdat u het hele rugoppervlak gemasseerd heeft. Afhankelijk van u sterk u met de benen tegen de roller in de richting van de muur drukt, varieert de intensiteit.

8. Rug intensief

Ga op de grond zitten, benen plaatsen. Ga langzaam met op uw rug op de roller liggen. De roller moet zich ongeveer onder de schouderbladen bevinden. Armen voor de borst kruisen, zitvlak van de bodem tillen en de rug over de roller bewegen. (Afbeelding 8)

9. Armen

Met de zijde tegen de muur aan gaan staan en de massageroller boven de elleboog plaatsen. Door het buigen en strekken van de benen de bovenarm over de roller bewegen. Dan over de onderarm rollen. (Afbeelding 9)

10. Hals

Ga met uw rug tegen een muur staan en plaats de massageroller diagonaal tussen schouder en hals. Door het buigen en strekken van de benen van de schouder naar het hoofd rollen. Daarbij kunt u tijdens het rollen gemakkelijk zijwaarts draaien en zo de laterale halspartij uitrollen. (Afbeelding 10) Bij de hals alleen lichte druk geven en de wervelkolom recht houden. Van zijde wisselen.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schade en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/service/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

**AANWIJZING VOOR DE AFVOER
AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR**

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte bouw-instructies onder <http://www.hudora.de/service/>.

