



HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Übung für Beine: Halten Sie sich am Handgriff fest. Legen Sie das dem Gerät zugewandte Bein auf die Massagerolle: die untere Rolle für die Wade und die obere Rolle für den Oberschenkel.

Variante 1 „Obere Massagerolle“: Bewegen Sie das Bein auf der oberen Massagerolle vor und zurück, indem Sie den gesamten Körper langsam mit den Armen zum Handgriff heranziehen und wieder wegdrücken. Achten Sie darauf, dass Bein und Fuß entspannt bleiben. Genießen Sie die Massage. Wechseln Sie das Standbein.

Variante 2 „Untere Massagerolle“: Bewegen Sie die Wade auf der unteren Massagerolle langsam vor und zurück. Mit dem Standbein gehen Sie dabei in eine leichte Kniebeuge. Beugen Sie die Knie niemals weiter als 90°, und achten Sie dabei auf ausreichende Kraft. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10-20 leichte Kniebeugen zu schaffen. Wechseln Sie das Standbein.

Übung für Hände und Arme: Halten Sie sich mit einer Hand am Griff fest. Legen Sie die andere Handfläche auf die Drehscheibe, und führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen aus. Wechseln Sie Drehrichtung und Seite.

Variante 3 „für beide Hände und Arme“: Stellen Sie sich im leichten Ausfallschritt und mit leicht gebeugten Knien in Längsrichtung zu den Massagedrehscheiben. Legen Sie je eine Hand auf eine Drehscheibe und bewegen beide Scheiben in die gleiche Richtung. Wechseln Sie die Drehrichtung. Abschließend führen Sie eine gegenläufige Kreisbewegung der Scheiben durch.

Variante 4 „Kombination der Übungen für Hände, Arme und Beine“: Nehmen Sie einen sicheren Stand ein, und kombinieren Sie die Übung für die Beine mit der Übung für Hände und Arme. Halten Sie sich gut am Handgriff fest, und massieren Sie ein Bein. Gleichzeitig führen Sie mit leichtem Druck kreisende Bewegungen an einer Drehscheibe aus. Wechseln Sie Drehrichtung und Standbein.

Variante 5: Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie sich steigern, indem Sie beide Hände und Arme gleichzeitig mit einem Bein trainieren.

Dauer:
Nach Belieben

Empfehlung:

Führen Sie die vier oder ggf. fünf Varianten in angegebener Reihenfolge durch. Üben Sie solange, wie es Ihnen gut tut und Spaß macht. Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht

Bei Variante 2 möglichst 10 – 20 Kniebeugen durchführen

HAUPTFUNKTIONEN

Eine Herausforderung für Feinmotorik, Koordination und Balance. Mit der kleinen aber zügigen Drehbewegung der Scheiben werden Handgelenke, Ellenbogen und Schultergürtel mobilisiert. Die Arme erhalten eine angenehme Spannung, und gleichzeitig werden die Handflächen massiert. Die Durchblutung wird angeregt, es entsteht eine Wohlspannung im Körper. Das Standbein wird gekräftigt, das andere Bein durch die Massagerolle gelockert.

... nach alter chinesischer Tradition:

Fördert die Koordination und damit die Konzentration und löst durch die stimulierende Massage einen sanften Energiestrom im gesamten Körper aus. An der Beinrückseite werden vor allem Nieren- und Blasenmeridian angesprochen, die das vegetative Nervensystem und auch das hormonelle Gleichgewicht positiv beeinflussen. Auch der Lymphfluss und die Durchblutung werden angeregt. Gleichzeitig drücken die Noppen der Drehscheiben auf die Akupunkturpunkte der Handflächen: Wirkt belebend und öffnet alle Energiebahnen.