

# Rücken-Massage-Gerät

playfit®



## HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

**Waagerechte Massagerolle:** Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerolle, und stützen Sie sich auf den Handgriffen ab. Bewegen Sie den Rücken durch leichte Kniebeugen auf und ab, sodass Sie die Massagerolle im Gesäß- und Rückenbereich spüren. Geniessen Sie die Massage im unteren Rückenbereich. Möchten Sie die Beinmuskulatur stärken, versuchen Sie 10-20 leichte Kniebeugen zu schaffen.

**Senkrechte Massagerollen:** Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Massagerollen. Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest oder führen die Arme durch die Handgriffstangen. Entspannen Sie Ihre Schultern, indem Sie in einen kleinen Ausfallschritt gehen und dabei die Knie leicht beugen. Bewegen Sie den Rücken nach links und rechts. Verlagern Sie dabei das Körpergewicht nach links und rechts, bis Sie die Massagerollen auch am Armansatz spüren. Üben Sie mit Ihrem Körper nur so viel Druck auf die Massagerollen aus, wie es Ihnen angenehm ist.

Dauer:  
Nach Belieben

### Empfehlung:

Führen Sie die Übungen abwechselnd erst an der waagerechten Massagerolle (10-20 Kniebeugen) und dann an den senkrechten Massagerollen (10-20 Bewegungen zu jeder Seite) durch. Machen Sie zwei Durchgänge

## HAUPTFUNKTIONEN

Die Rückenmassage sorgt für bessere Durchblutung und Lockerung der Rückenmuskulatur und Hüfte. Die senkrechten Rollen massieren dabei vor allem den oberen Schulterbereich und je nach seitlicher Verschiebung des Körpers sogar den Oberarmansatz. Die tiefer gelegene, waagerechte Rolle massiert den unteren Rücken. Zusätzlich wird die Beinmuskulatur gekräftigt.

### **... nach alter chinesischer Tradition:**

Die wohltuende Massage stimuliert die Nervenbahnen entlang der Wirbelsäule. Die Hauptmeridiane sowie das Gouverneurgefäß auf der Körperrückseite werden durch die Massage angeregt, der Qi Speicher aufgefüllt. Neue Energien werden freigesetzt und harmonisch verteilt.