

# SELBSTMASSAGEROLLE



- FÜR HOCHEFFEKTIVES FASZIENTRAINING
- STEIGERT LEISTUNGSVERMÖGEN UND ELASTIZITÄT DER MUSKULATUR
- LÖST VERSPANNUNGEN UND VERKLEBUNGEN DER FASZIEN
- STEIGERT DURCHBLUTUNG UND REGENERATIONSVERMÖGEN
- 100% FREI VON CHEMIKALIEN
- SEHR GUT HAUTVERTRÄGLICH

## LifeBALANCE

### PREMIUM FASZIENROLLE

● SCHWARZ



- FOR A HIGHLY EFFECTIVE WORKOUT
- INCREASES PERFORMANCE AND MUSCLE ELASTICITY
- ALLEVIATES STRAINS AND POSTURE PROBLEMS
- INCREASES BLOOD CIRCULATION, REJUVENATES MUSCLES
- 100% FREE OF CHEMICALS
- SKIN-FRIENDLY

ÜBUNGEN AUF  
DER RÜCKSEITE

DESIGNED IN GERMANY  
MADE IN CHINA





**SEITLICHER RÜCKEN**  
Seitlich auf die Rolle legen, mit dem oberen Arm abstützen. Vom unteren Rücken bis zur Achsel vor- und zurückrollen.

**LATERAL BACK**  
Lie down laterally on the foam roller, using the other arm as support. Then roll back and forth from the lower back to the armpit.



**HINTERER OBERSCHENKEL**  
Auf den Boden setzen, Rolle unter einen der Oberschenkel legen. Mit beiden Armen abstützen, Gesäß anheben. Mit dem Oberschenkel gleichmäßig vor- und zurückrollen. Danach Seite wechseln und wiederholen.

**BACK OF UPPER THIGHS**  
Sit on the ground, place the roller under one of your thighs, supporting yourself with both arms. Raise your buttocks and roll back and forth over your thigh evenly. Switch side and repeat.



**VORDERER OBERSCHENKEL**  
Bäuchlings auf die Rolle legen und unter die vorderen Oberschenkel positionieren. Mit den Armen abstützen. Gleichmäßig vor- und zurückrollen.

**FRONT OF UPPER THIGHS**  
Lying on the belly, position the roller under the quads. Use arms as support. Then roll back and forth, massaging the whole front of the upper thighs.



**WADEN**  
Auf den Boden setzen, Rolle liegt quer unter der Wade. Mit beiden Händen und dem freien Bein abstützen. Wade gleichmäßig vor- und zurückrollen. Bauch, Rücken und Po bleiben dabei angespannt.

**CALVES**  
Sit on the ground, roller placed under one calf. Support yourself with both hands and the other leg. Roll back and forth evenly while abdomen and back muscles remain tense.



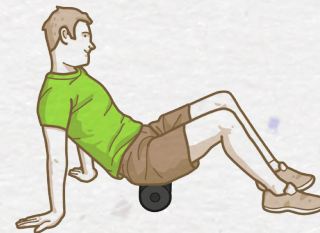
**OBERER RÜCKEN**  
Mit dem oberen Rücken auf die Rolle legen. Vom Steißbein bis zur Schulter mit angewinkelten Beinen vor- und zurückrollen. Dabei den Bauch fest anspannen und bei Bedarf den Kopf abstützen.

**UPPER BACK**  
Lie down with the upper back on the roller. With angled legs, roll back and forth, keeping your stomach muscles under tension. Support your head with your hands if necessary.



**SEITLICHER OBERSCHENKEL**  
Mit einem Oberschenkel seitlich auf die Rolle legen, mit Armen abstützen. Das andere Bein vor sich auf den Boden stellen. Oberschenkel von der Hüfte bis zum Knie vor- und zurückrollen. Danach Seite wechseln und wiederholen.

**LATERAL THIGHS**  
Lie down laterally on the roller, supporting yourself with both arms. Position the other leg in front of you. Evenly move your thigh back and forth from hip to knee. Switch side and repeat.



**GESÄß**  
Auf die Rolle setzen, seitlich mit den Händen abstützen. Durch Bewegung der angewinkelten Beine Gesäß durch gleichmäßiges vor- und zurückrollen massieren.

**BUTTOCK**  
Sit on the roller, supporting yourself with your hands. By changing the angle of your legs, move back and forth on the roller, massaging your buttocks.



**OBERSCHENKEL-INNENSEITE**  
Auf den Bauch legen, mit abgewinkelten Armen abstützen. Ein Bein Richtung Schulter anwinkeln. Oberschenkelinnenseite auf die Rolle legen und vom Knie bis zum Becken vor- und zurückrollen.

**INSIDE OF UPPER THIGHS**  
Lay on the belly, supporting yourself with angled arms. Bend one leg toward the shoulder and place the inner thigh on the roller. Roll back and forth from knee to pelvis.



**SCHULTERN (STEHEND)**  
Seitlich an die Wand stellen, leicht in die Knie gehen. Rolle zwischen Schultern und Wand einklemmen. Rolle auf- und abbewegen, indem Sie abwechselnd in die Knie gehen und die Beine strecken.

**SHOULDERS (STANDING)**  
Stand sideways on a wall with slightly bended knees, roller between your shoulder and the wall. Roll up and down by alternately kneeling and stretching your legs.



**OBERER RÜCKEN (STEHEND)**  
Mit leicht angewinkelten Knien vor eine Wand stellen, Rolle zwischen Rücken und Wand auf Höhe der Schulterblätter einklemmen. Rolle auf- und abbewegen, indem Sie abwechselnd in die Knie gehen und die Beine strecken.

**UPPER BACK (STANDING)**  
Position yourself in front of a wall with your knees slightly bent, roller between your back and the wall at the level of the shoulder blades. Roll up and down by alternately kneeling and stretching your legs.

