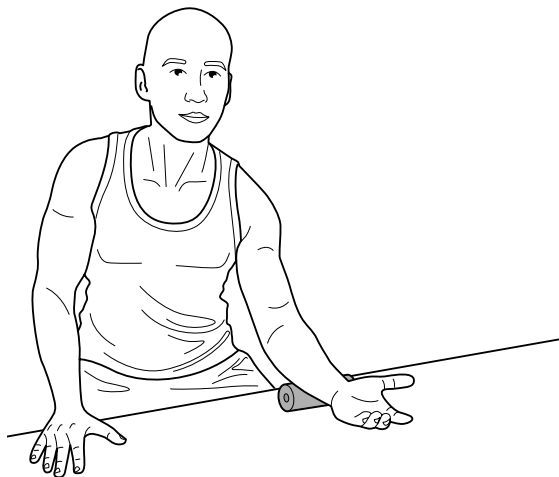




Przedramię

Toczyć wałek do masażu z lekkim naciskiem po wierzchniej i spodniej stronie przedramion ...
... lub położyć wałek na stole i przemieszczać na nim przedramię.

Alkar

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással alkarja felső és alsó oldalán ...
... vagy esetleg helyezze a masszázshengert egy asztalra, és görgesse végig rajta az alkarját.

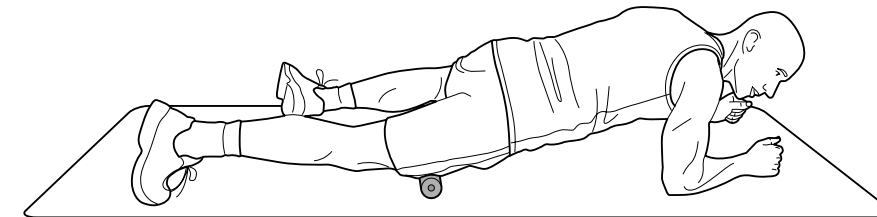


Pośladki

Wzorując się na powyższym rysunku, usiąść na wałku do masażu i poruszać się do przodu i do tyłu.

Fenék

Az ábrázolt módon üljön a masszázshengerre, és mozogjon előre és hátra.

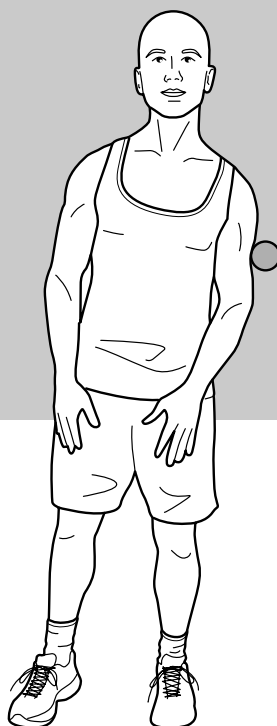


Górna część uda

Położyć się udem na wału do masażu. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.
Masować mięśnie uda, przesuając je powoli do przodu i do tyłu na wałku.

Comb felső oldala

Combjával feküdjön a masszázshengerre. Ne homorítsa hátát.
Masszírozza combját lassú előre- és visszagördüléssel a masszázshengeren.



Ramię

Toczyć wałek do masażu z lekkim naciskiem po wierzchniej i spodniej stronie ramion ...
... albo oprzeć się o ścianę, tak aby wałek znalazł się między ramieniem a ścianą.
Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie ramienia, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

Felkar

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással a felkaron ...
... vagy támaszkodjon a falnak a hengert a felkar és a fal közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel vállszéles terpeszbe. Hagyja vállait és karjait lazán lógni. Masszírozza a felkarizmokat, úgy, hogy behajlítja térdeit, majd lassan visszahúzza magát.



Spodnia część uda i goleni

Podłożyć wałek do masażu zgodnie z rysunkiem pod udo, względnie pod goleni, a następnie powoli przesuwać nogę do przodu i do tyłu na wałku.

Comb és lábszár alsó része

Helyezze a masszázshengert az ábrázolt módon a comb, illetve a lábszár alá és mozgassa a lábát lassú mozdulatokkal előre és hátra a masszázshengeren.

Stopa

W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na wałku do masażu i rolować ją powoli do przodu i do tyłu.

Talp

Állva vagy ülve helyezze talpát a hengerre, és görgesse lassan a talpát oda-vissza.



Wewnętrzna strona goleni

Toczyć wałek do masażu z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.
Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!

Lábszár belső oldala

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással lábszára belső oldalán.
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



