



# Motionsövningar



## Kära kund!

Träningsrullen är ett utmärkt redskap för många övningar. Eftersom rullen inte är helt stabil när du stöder dig på den stimuleras särskilt de djupare liggande musklerna.

**Använd alltid hela rullen när du gör övningarna på bilderna. Det yttre skalet är inte avsett att användas separat utan kärnan!**

Vi önskar dig mycket nöje med träningen!

## Ditt Tchibo-team

### Säkerhetsinformation

Läs igenom säkerhetsanvisningarna noggrant! För att förhindra att person- eller materialskador kan uppstå av misstag får produkten endast användas på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Om du ger produkten till en annan person ska bruksanvisningen också följa med.

### Användningsområde

Träningsrullen är utformad för att träna balansen och stärka musklerna.


Träningsrullen är avsedd för hemmabruk.

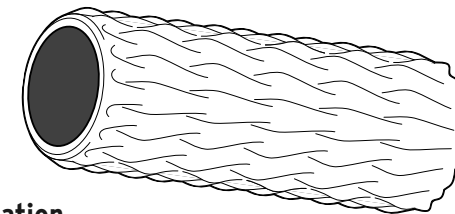
Den är inte lämplig för kommersiell användning på gym eller medicinska behandlingsanläggningar.

Träningsrullens max. belastning är 100 kg. Den får endast användas av en person i taget.

### Det här bör du tänka på när du utför övningarna

- Börja aldrig träna direkt efter en måltid. Vänta minst 30 minuter innan du sätter igång. Träna inte om du inte mår bra, är sjuk eller trött eller om det finns andra faktorer som talar emot koncentrerad träning. Drick ordentligt medan du tränar.

- För att uppnå bästa möjliga träningsresultat och förebygga skador är det viktigt att planera in en uppvärmningsfas före och en avslappningsfas efter träningspasset.
  - Gör inte mer än tre till sex övningar per muskelgrupp i början. Upprepa dessa övningar bara några gånger, beroende på ditt fysiska tillstånd. Ta en paus på minst en minut mellan varje övning. Öka långsamt till ungefär 10 till 20 repetitioner. Träna aldrig så hårt att du blir utmattad.
  - Utför övningarna i jämn takt. Gör inga ryckiga rörelser.
  - Fortsätt andas jämnt under övningarna. Håll inte andan! Andas in i början av varje övning. Andas ut under den jobbigaste delen av övningen.
  - Gör alltid övningarna med både vänster och höger sida.
  - Träna koncentrerat. Låt dig inte distraheras när du tränar.
  - **Håll ryggen rak under alla övningarna - undvik svankrygg! Böj benen något när du gör stående övningar. Spänn rumpa och mage.**
-  När du gör en övning första gången bör du göra den framför en spegel. Då har du bättre möjlighet att kontrollera din hållning.
- **Undvik att överanstränga dig. Gör bara en övning så länge den passar din fysiska kondition. Sluta träna omedelbart om du känner att det gör ont.**
  - Det är viktigt att du har tillgång till en erfaren instruktör, som kan visa dig hur övningarna ska utföras.



## Viktig information

### Fråga din läkare!

- **Innan du börjar träna bör du kontakta din läkare. Fråga hen i vilken utsträckning övningarna är lämpliga för dig.**
- Särskilda hinder kan göra att träningen måste samordnas med läkaren, t.ex. om du har en pacemaker, är gravid, har problem med blodcirkulationen, lider av reumatiska inflammationssjukdomar i muskler eller senor eller upplever obehag i skelett och leder. Felaktig eller överdriven träning kan äventyra din hälsa!
- Sluta träna omedelbart och kontakta en läkare om något av följande symtom uppkommer: Illamående, yrsel, stark andfåddhet eller smärtor i bröstet. Även vid smärta i leder och muskler ska du omedelbart sluta träna.
- Produkten är ej lämplig för medicinsk träning!

### FARA för personskador

- Produkten får inte användas av personer vars fysiska, mentala eller andra förmågor är så begränsade att de inte kan använda produkten på ett säkert sätt. Detta gäller speciellt personer med yrsel.
- Om du tillåter barn att använda träningsrullen ska du förklara för dem hur de ska använda den och övervaka träningen. Träningsrullen är ingen leksak. Felaktig träning kan påverka hälsan negativt.
- Vissa övningar kräver mycket kraft och skicklighet. Ta gärna hjälp av en annan person i början av träningen så att du inte tappar kontrollen över träningsrullen och faller.
- Gör färre övningar i början och upprepa dessa om du inte är van att vara fysiskt aktiv. Sluta omedelbart med övningarna om du märker av smärta eller obehag.
- Se till att rummet du tränar i har god ventilation, men undvik drag.
- Använd inga smycken som ringar eller armband under träningen. Du kan skada dig, och rullen kan gå sönder.
- Använd bekväma kläder när du tränar.

- Underlaget ska vara jämt och slätt. Se till att du står stabilt och stadigt. Du bör emellertid undvika att träna barfota eller i sockor på halt underlag eftersom du då kan halka och skada dig. Använd t.ex. träningsmatta med halkskydd.
- Se till att du har gott om rörelseutrymme när du ska träna. Träna med tillräckligt avstånd till andra personer. Det får inte heller finnas några föremål inom träningsområdet som stör träningen.
- Träningsrullens utformning får inte ändras. Träningsrullen får inte användas på annat sätt än det avsedda.
- Kontrollera träningsrullen varje gång innan du använder den. Använd den inte längre om den har skador.

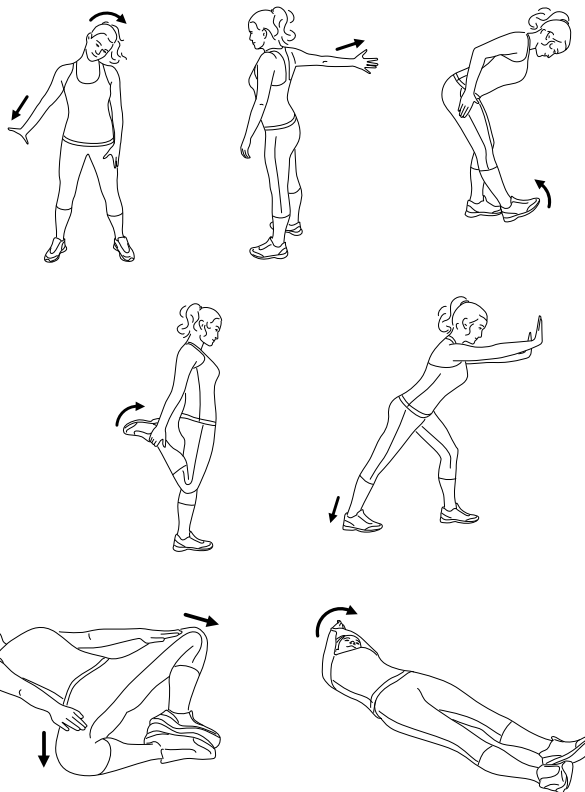
## Före träningen: Uppvärmning

Värm upp dig i cirka 10 minuter före träningen.

Se till att du mobiliserar alla kroppsdelar i tur och ordning:

- Böj huvudet åt sidan, framåt och bakåt.
- Dra upp axlarna mot öronen och sänk dem igen.
- Roter armarna.
- Skjut fram bröstkorgen, sedan bakåt och åt sidan.
- Skjut fram höfterna, sedan bakåt och åt sidan.
- Spring på stället.

## Efter träningen: Stretching

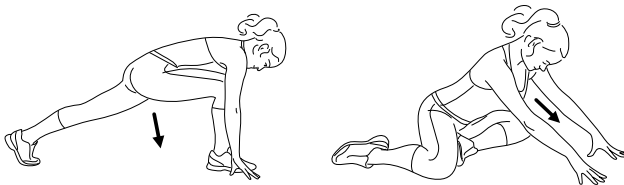


### Stretchövningar

Utgångsposition för alla stretchövningar:

Lyft bröstkorgen, sänk axlarna, böj knäna något, vrid tårna lite utåt. Räta på ryggen!

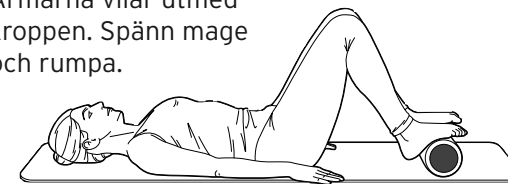
Håll varje ställning i ca. 20-35 sekunder.



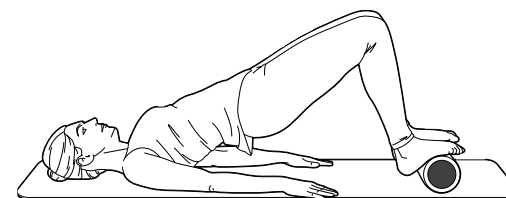
## 1. Rumpa + bakre benmuskler

**Utgångsposition:** Ligg på rygg på golvet med böjda ben och fötterna ungefär höftbrett isär på rullen.

Armarna vilar utmed kroppen. Spänn mage och rumpa.



**Övning:** Lyft höften rakt upp tills överkropp och lår bildar en linje. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



### Variant 1a. + nedre ryggen

**Utgångsposition:**

Håll slutposition 1.

**Övning:** Sträck upp ett ben mot taket.

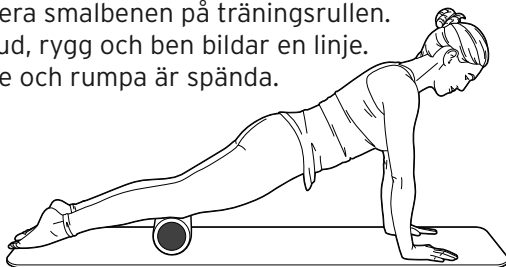
Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.

Byt sida.

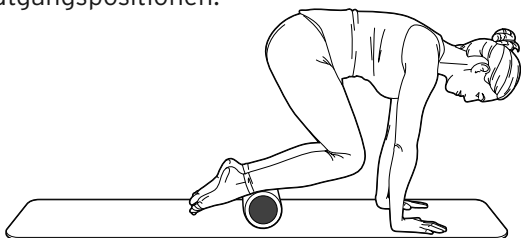


## 2. Överkropp, mage, axlar + armar

**Utgångsposition:** Ställ dig med händerna på golvet som om du skulle göra armhävningar. Placera smalbenen på träningsrullen. Huvud, rygg och ben bildar en linje. Mage och rumpa är spända.

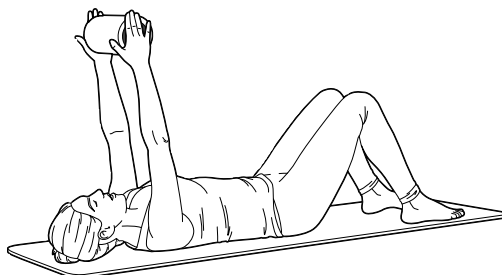


**Övning:** Lägg benen på rullen och dra dem framåt över rullen. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



## 3. Raka magmuskler

**Utgångsposition:** Ligg på rygg med böjda ben, fötterna höftbrett isär. Håll rullen uppsträckt mellan händerna.

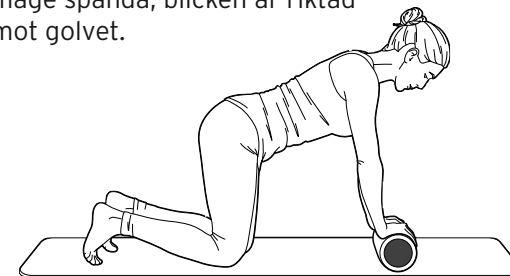


**Övning:** Lyft överkroppen med magmusklerna så långt det går medan du håller armarna sträckta uppåt. Dra inte i nacken! Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.

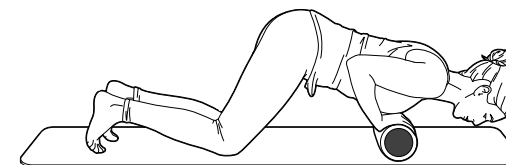


## 4. Bröst + biceps

**Utgångsposition:** Stå på knä på golvet och stötta dig med händerna på rullen, armarna är inte helt raka. Ryggen är rak, rumpa och mage spända, blicken är riktad mot golvet.

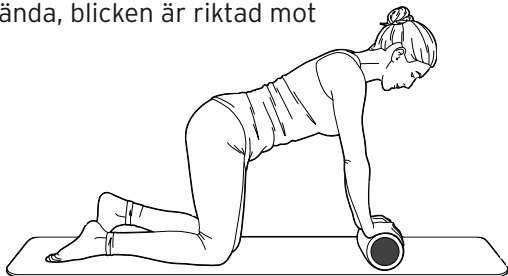


**Övning:** Sänk överkroppen (som vid armhävningar på knä). Ryggen ska vara rak och armbågarna invid kroppen. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.

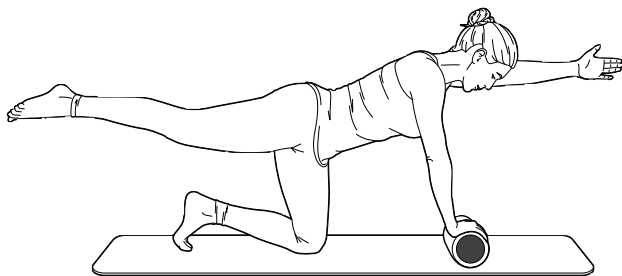


## 5. Axlar, armar, överkropp, mage, rumpa + bakre benmusklerna

**Utgångsposition:** Stå på knä på golvet och stötta dig med händerna på rullen, armarna är inte helt raka. Ryggen är rak, rumpa och mage spända, blicken är riktad mot golvet.



**Övning:** Sträck ett ben bakåt och motsatta armen framåt. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



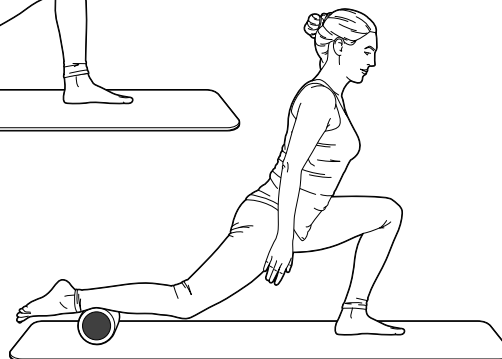
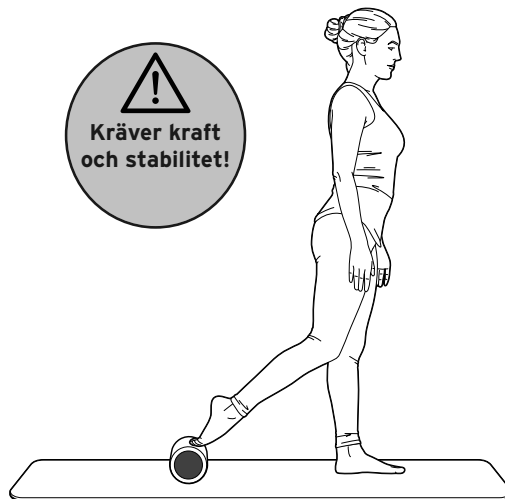
## 6. Benmuskler + stretching av främre lårmusklerna och höftböjaren

**Utgångsposition:** Ställ dig på ett ben framför rullen, den andra foten är spänd och vilar på rullen. Lyft eventuellt armarna för att hålla balansen, sänk axlarna. Rak rygg, lyft bröstkorgen, håll rumpa och mage spända.

**Övning:** Rulla rullen bakåt med den lyfta foten. Sänk överkroppen medan du böjer ditt knä (= **utfall**). Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



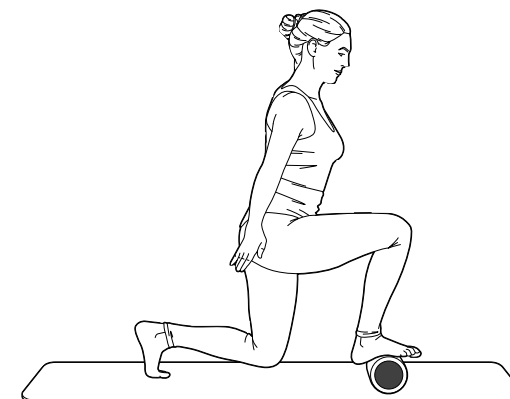
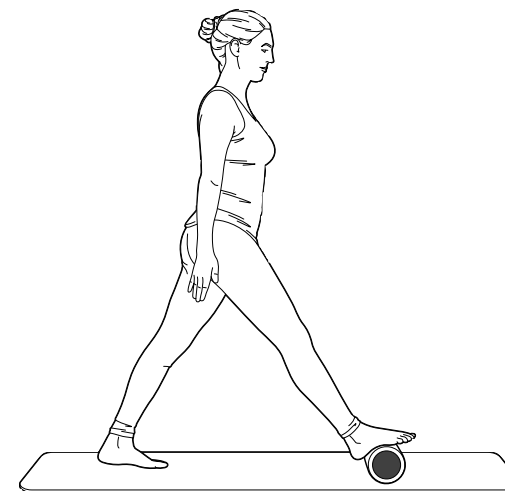
Kräver kraft och stabilitet!



## 7. Benmuskler + rumpa

**Utgångsposition:** Ställ dig i gångposition med den främre foten vilande på rullen. Armarna i sidan är något lyfta för balansens skull. Axlarna är sänkta. Rak rygg, lyft bröstkorgen, håll rumpa och mage spända.

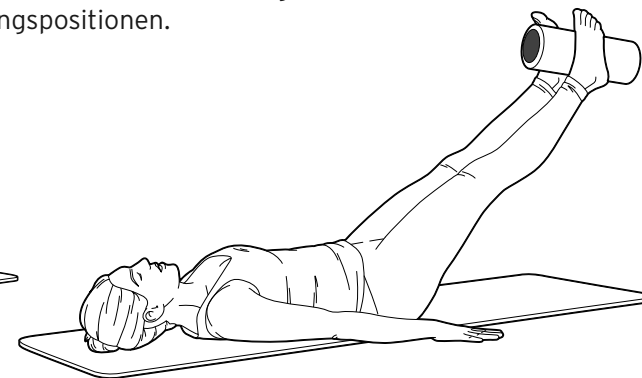
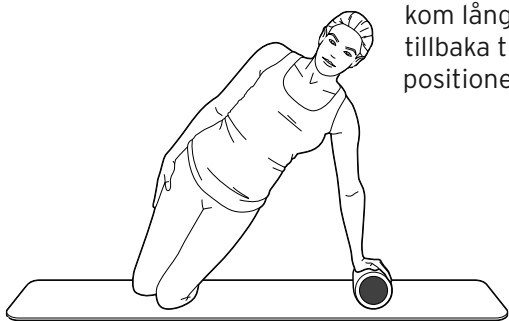
**Övning:** Sänk överkroppen rakt ned med båda benen böjda. Det bakre knät får inte vidröra golvet (= **utfall**). Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



## 8. Magmusklerna i sidan

**Utgångsposition:** På golvet bredvid rullen. En hand vilar på rullen, underbenet är böjt bakåt. Se till att du inte vrider överkroppen och höften! Håll båda i nivå med låren.

**Övning:** Lyft överkroppen i sidled så mycket det går med hjälp av magmusklerna. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



## 9. Nedre mag- + inre lårmusklerna

**Utgångsposition:** Ligg på rygg med uppsträckta ben och håll rullen mellan fötterna. Armarna vilar utmed kroppen. Spänn mage och rumpa.

**Övning:** Sänk benen långsamt till ca 45 graders vinkel. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.

## 10. Övre raka magmusklerna

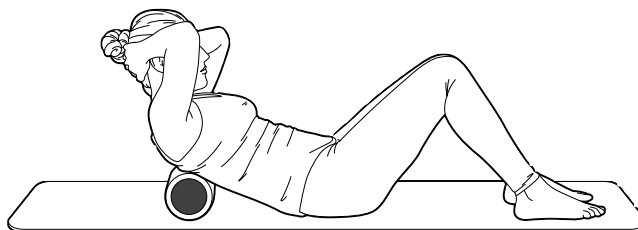
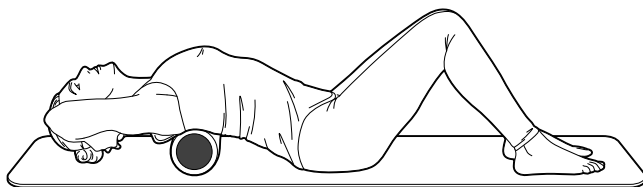
**Utgångsposition:** Ligg på rygg med rullen under dig. Håll händerna i kors i nacken. Benen är böjda, fötterna höftbrett isär.

**Övning:** Lyft överkroppen så långt det går med hjälp av magmusklerna, men undvik att dra armbågarna framåt. Dra inte i nacken! Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.

## Variant 10a. + framsida lå

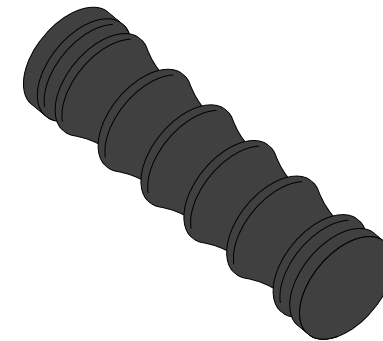
**Utgångsposition:** Håll slutposition 10.

**Övning:** Lyft benen och "cykla" långsamt.





# Övningar för självmassage



## Kära kund!

Smärta och spända muskler i rygg, armar och ben orsakas ofta av att fascia klibbat ihop eller förkortats.

### Vad är fascia?

Fascia är en bindväv som finns i hela kroppen och håller alla delar som ben, muskler och organ på plats. Smärta orsakas främst av den elastiska fasciavävnaden som omsluter våra muskler och håller ihop fibrerna. Om den dras samman eller klibbar samman kan musklerna inte längre töjas ordentligt och kommer då att begränsas i sin rörlighet.

För att mjuka upp fascian igen och ge den sin elasticitet tillbaka kan det till exempel hjälpa med lite självmassage med massagerullen. Massagen kan bidra till att musklerna återhämtar sig bättre och förebygga muskelproblem - vilket ökar välbefinnandet. Självmassage med massagerulle används numera också som uppvärmning före motionen och som återhämtning efteråt.

**Vi har utformat en särskild massagerulle med vågor på för massagefunktionen. Den här rullen är särskilt praktisk om du vill massera ryggen utan att belasta ryggraden.**

Vi önskar dig glädje och välbefinnande med din nya träningsrulle!

## Ditt Tchibo-team

## Säkerhetsinformation

Läs igenom säkerhetsanvisningarna noggrant! För att förhindra att person- eller materialskador kan uppstå av misstag får produkten endast användas på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Om du ger produkten till en annan person ska bruksanvisningen också följas med.

### Användningsområde

Massagerullen är avsedd för självmassage och ett ökat välbefinnande i vardagen.

Massagerullen är avsedd för hemmabruk.

Den är inte lämplig för kommersiell användning på gym eller medicinska behandlingsanläggningar.

## Det här bör du tänka på när du utför övningarna

- Försök att hålla dig rak och balanserad under alla övningarna - undvik svankrygg! Böj benen något när du gör stående övningar. Spänn rumpen och magen när du gör övningar på golvet, men var försiktig så att de inte blir överspända! Övningarna ska få dig att slappna av.
- Utför övningarna i jämn och lugn takt.
- Fortsätt att andas jämnt under övningarna.
- Lyssna på din kropp! För musklerna över rullen på ett sådant sätt att trycket är behagligt och lugnande för dig.
- Övningarna på golvet är lite svårare. Därför ska du endast göra dessa om du känner dig tillräckligt stark.
- Välj några övningar och upprepa dem 10 till 12 gånger.
- Tips: På nätet finns det fler övningar och mer information.

## Viktig information

- Använd helst den inre kärnan (= massagerullen) till självmassage. Det yttre skalet är inte avsett att användas separat utan kärnan!
- Om du tillåter barn att använda massagerullen ska du förklara för dem hur de ska använda den och övervaka träningen. Massagerullen är ingen leksak. Felaktig träning kan påverka hälsan negativt.
- Använd bekväma kläder.
- Underlaget ska vara jämt och slätt. Se till att du står stabilt och stadigt. Du bör emellertid undvika att träna barfota eller i sockor på halt underlag eftersom du då kan halka och skada dig.
- Golvövningarna bör helst utföras på ett hårt och slätt underlag, som inte sviktar och som massagerullen kan rulla bra på. Tjocka mattor, träningsmattor etc. lämpar sig inte så bra.
- Kontrollera massagerullen varje gång innan du använder den. Använd den inte längre om den har skador.

### Fråga din läkare!

- **Kontakta din läkare innan du börjar med självmassagen. Fråga hen i vilken utsträckning övningarna är lämpliga för dig.**
- Sluta omedelbart med övningarna om du märker av smärta eller obehag.
- I vissa situationer måste träningen samordnas med din läkare, t.ex. om du har en pacemaker, är gravid, lider av inflammationssjukdomar i leder eller senor, lymfödem i armar eller ben, ortopediska besvär eller om du nyligen har genomgått en operation.
- Om du har venös insufficiens, svag bindväv eller åderbråck ska benmassagen i övning **10.-14.** endast utföras med mildt tryck och inte över hela muskelns längd, utan istället i mindre avsnitt. Massera i så fall i riktning **mot hjärtat** och inte i motsatt riktning. Rådgör med din läkare om vilka övningar du ska göra och i vilken omfattning du kan göra dem.
- Sluta omedelbart med massagen och kontakta en läkare om något av följande symtom uppstår: Illamående, yrsel, överdriven andfåddhet eller smärtor i bröstet. Även vid smärta i leder och muskler ska du omedelbart sluta med massagen.
- Ej lämpad för medicinsk massage/träning!

### Skötsel

- ▷ Rengör massagerullen med varmt vatten. Använd mild tvål om den är mycket smutsig. Använd inga kemiska ämnen (blekmedel, oljor etc.) eftersom de kan lösa upp, missfärga eller deformera massagerullen. Använd heller inga skarpa rengöringsmedel eller vassa eller repande föremål.
- ▷ Låt massagerullen lufttorka i rumstemperatur efter rengöringen. Lägg inte rullen på ett värmeelement och använd inte heller hårtork eller liknande!
- ▷ Förvara massagerullen svalt och torrt. Skydda den mot solljus och spetsiga, vassa eller skrovliga föremål och ytor.

- ▷ Lägg inte produkten på känsliga möbler eller golv. Det är inte helt uteslutet att vissa färger, plaster eller möbel-/ golvvårdsprodukter kan angripa material i produkten och mjuka upp det. För att undvika fula märken kan du därför förvara produkten t.ex. i en passande låda.

Material: 100 % EVA

Storlek: ca. 350 x 110/140 mm (L x D utan/med skal)

Vikt: ca 500 g



Av produkttekniska skäl kan produkten utveckla en viss lukt när den packas upp första gången. Detta är helt ofarligt. Packa upp produkten och vädra den ordentligt. Lukten kommer att försvinna efter ett tag. Sörj för fullgod ventilation!



### inre kärna = massagerulle

- ▷ För att använda den inre kärnan som massagerulle trycker du ut den ur skalet. Det går inte så lätt, eftersom kärnan måste sitta tätt i skalet när rullen används som träningsrulle enligt beskrivningen ovan.



[www.tchibo.se/bruksanvisningar](http://www.tchibo.se/bruksanvisningar)

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany,  
[www.tchibo.se](http://www.tchibo.se)

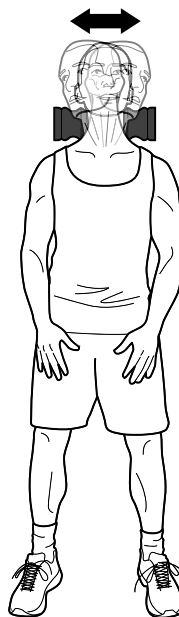
## 1. Nacke



Luta dig mot en vägg med rullen i nacken. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna höftbrett isär. Låt axlar och armar hänga löst.

Massera nackmuskulerna genom att böja på knäna och långsamt pressa dig uppåt igen. Tänk på att inte dra upp axlarna.

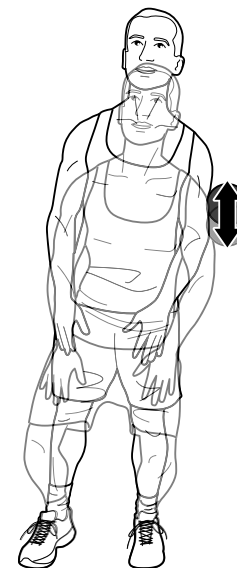
## 2. Nacke



Luta dig mot en vägg med rullen i nacken. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna höftbrett isär. Låt axlar och armar hänga löst.

Tänj nackmuskulerna genom att långsamt vrida huvudet vågrätt från sida till sida. Tänk på att inte dra upp axlarna.

## 3. Överarm



Luta dig mot en vägg med rullen mellan överarmen och väggen. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna axelbrett isär. Låt axlar och armar hänga löst.

Massera överarmens muskler genom att böja på knäna och långsamt pressa dig uppåt igen.

## 4. Axlar



Luta dig mot en vägg med rullen mellan axlarna och väggen. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna axelbrett isär.

Lägg armarna i kors i bröst-höjd och stötta armen till den axel som ska masseras med den andra armen.

Massera axelmuskulerna genom att böja på knäna och långsamt pressa dig uppåt igen.

## 5. Övre ryggen



Luta dig mot en vägg med rullen lodrätt mellan skulderbladen. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna axelbrett isär. Låt axlar och armar hänga löst.

Massera ryggmuskulerna genom att föra överkroppen långsamt fram och tillbaka utmed väggen. Tänk på att inte dra upp axlarna.

## 6. Ena sidan av ryggen

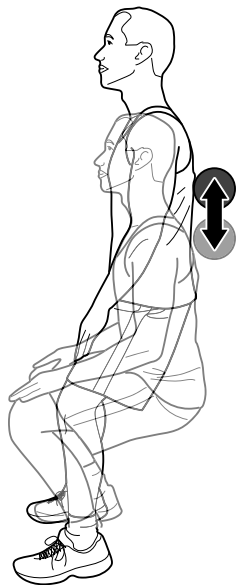


Lägg den ena handen bekvämt bakom nacken. Luta dig mot en vägg med rullen mellan musklerna på sidan av ryggen och väggen. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna axelbrett isär. Låt den andra axeln och den andra armen hänga löst.

Massera sidomuskulerna genom att böja på knäna och långsamt pressa dig uppåt igen. Tänk på att inte dra upp axlarna.



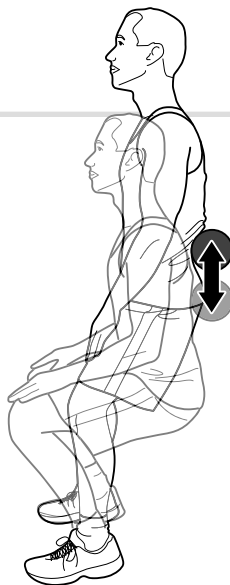
## 7. Övre ryggen



Luta dig mot en vägg med rullen under skulderbladen. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna höftbrett isär. Låt axlar och armar hänga löst.

Massera de övre ryggmusklerna genom att böja på knäna och långsamt pressa dig uppåt dig igen. Tänk på att inte dra upp axlarna.

## 8. Nedre ryggen

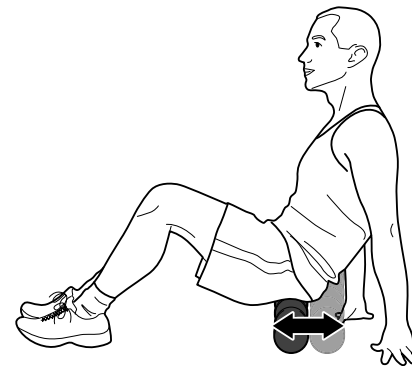


Luta dig mot en vägg med rullen i ländryggen. Ställ dig med lätt böjda knän och fötterna höftbrett isär. Låt axlar och armar hänga löst.

Massera de nedre ryggmusklerna genom att böja på knäna och långsamt pressa dig uppåt igen.

Tänk på att inte dra upp axlarna.

## 9. Rumpa



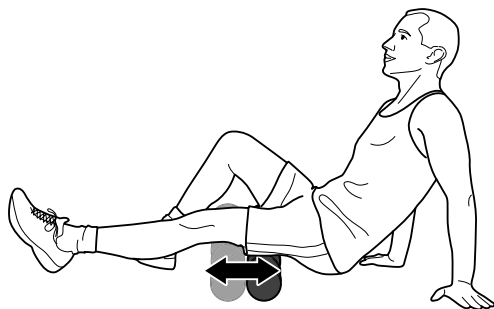
Sätt dig på rullen med benen något böjda. Sätt armarna bakom dig och stöd dig på dem. Spänn magmusklerna och håll huvudet och ryggen rakt. Dra inte upp axlarna.

Massera musklerna i rumpan genom att långsamt rulla rullen fram- och tillbaka.

## 10. Baksidan av låret

Sätt dig på golvet. Placera rullen under låret på det utsträckta benet. Stöd dig på det böjda benet och armarna och pressa upp kroppen så att rumpan och det sträckta benet bildar en linje. Spänn magmusklerna och håll huvudet och ryggen rakt. Dra inte upp axlarna.

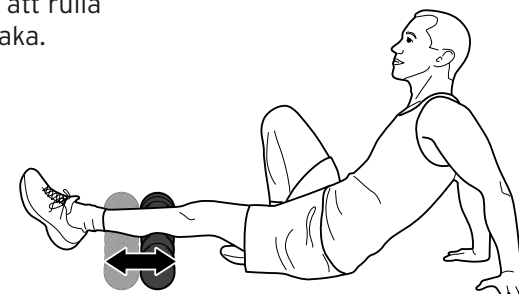
Massera baksidan av låret genom att rulla rullen långsamt fram- och tillbaka.



## 11. Vaden

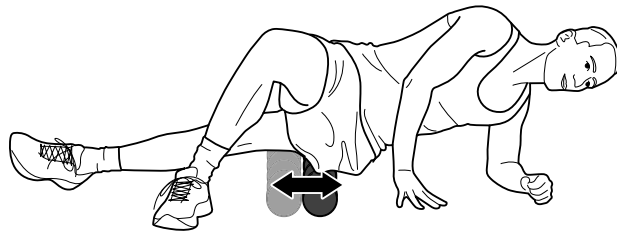
Sätt dig på golvet. Placera rullen under vaden på det utsträckta benet. Stöd dig på det böjda benet och armarna och pressa upp kroppen så att rumpan och det sträckta benet bildar en linje. Spänn magmusklerna och håll huvudet och ryggen rakt. Dra inte upp axlarna.

Massera vadmusklerna genom att rulla rullen långsamt fram- och tillbaka.



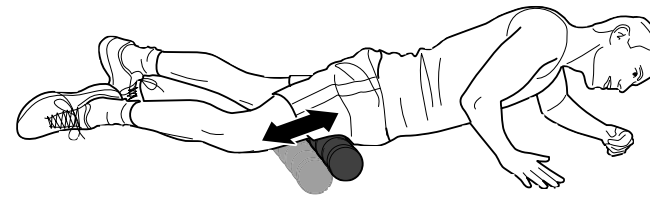
## 12. Utsidan av låret

Lägg dig på sidan på golvet. Placera rullen under låret på det undre benet, som är utsträckt. Stöd dig på det böjda benet och armarna och pressa upp kroppen så att rumpan och det sträckta benet bildar en linje. Spänn magmusklerna och håll huvudet och ryggen rakt. Luta inte huvudet bakåt i nacken.



Massera musklerna på lårets utsida genom att långsamt rulla fram och tillbaka.

## 13. Insidan av låret



Lägg dig på sidan på golvet. Placera rullen under låret på det övre benet, som är lätt böjt. Stöd dig på det andra benet och på armarna och pressa upp kroppen så att rygg, rumpa och ben bildar en linje. Spänn magmusklerna och håll huvudet och ryggen rakt. Luta inte huvudet bakåt i nacken.

Massera musklerna på lårets insida genom att rulla rullen långsamt fram- och tillbaka.

## 14. Framsidan av låret

Lägg dig på magen på golvet. Placera rullen under låren och håll benen utsträckta.

Stötta dig på underarmen och pressa upp kroppen så att rygg, rumpa och ben bildar en linje. Spänn magmusklerna och håll huvudet och ryggen rakt. Luta inte huvudet bakåt i nacken.

Massera musklerna på framsidan av låret genom att rulla rullen långsamt fram- och tillbaka.

