

Foam Roller

Training tips/Träningstips/Treningstips/
Trainingstipps/Harjoitusvinkkejä



Eng

Se

No

De

Fi





Eng: Compact Foam Roller

Used for self-massage of both muscles and tight structures of the body, also called "fascia". Often used by athletes as a complement or substitute for stretching and is also popular in rehabilitation. Begin rolling for a short time for each session. When you become more experienced, you can increase with both longer and more intervals.

Sv: Foamroller Kompakt

Används för självmassage av både muskler och strama strukturer i kroppen, även kallat "fascia". Används ofta av idrottare som komplement eller ersättning för stretching och är även populär i rehabilitering. Starta med att rulla en kortare stund, vid ett tillfälle. När du blir mer van kan du öka på med längre och fler intervaller.

No: Kompakt skumrulle

Benyttes til egenmassasje av både muskler og stramme strukturer i kroppen, også kalt "fascia". Benyttes ofte av idrettsutøvere som tillegg til eller erstatning for utstrekking. Er også populær i rehabilitering. Start med å rulle en kortere periode de første gangene. Når du blir mer vant til det kan du øke på med lengre og flere intervaller.

De: Massageroller Kompakt

Wird zur Selbstmassage von sowohl Muskeln als auch straffen Strukturen im Körper, den sogenannten „Faszien“ angewendet. Wird oft von Sportlern als Ergänzung oder Ersatz für Stretching verwendet und auch gerne in der Rehabilitation. Beginnen Sie mit dem Rollen eine kurze Zeit, bei Gelegenheit. Wenn Sie wärmer werden, können Sie auf längere und mehrere Intervalle erhöhen.

Fi: Kompakti vaahtorulla

Käytetään sekä lihasten että kehon jännittyneiden rakenteiden – joita kutsutaan myös nimellä "fascia" eli peitinkalvo – omatoimiseen hierontaan. Urheilijat käyttävät rullaa usein täydennyksenä tai korvikkeena venyttelylle, ja se on myös suosittu kuntoutuksessa. Aloita rullaamalla lyhyen aikaa ensimmäisillä kerroilla. Kokemuksen karttuessa voit lisätä kertojen pituutta ja määrää.



Eng: Back rolls

The exercise can free up tension in the thoracic spine which in turn often helps the neck and lower back to feel better.

Start as shown in the picture with the roll in the middle of the back. Place your hands as support under the neck and move the body in the direction towards the feet so that the roller is rolled up towards the neck. Stop before you reach the cervical vertebrae. Move the body so that the roller rolls downwards to the middle of the back. Try to relax and allow yourself to slightly stick out your chest during the performance. Slowly roll backwards and forwards for a few minutes. Spontaneous "cracks" that may arise from the back are usually not harmful. If the "crack" is consistent with sharp pain you should stop immediately and consult a physician!

Sv: Ryggrollningar

Övningen kan frigöra spänningar i bröstryggen vilket i sin tur ofta hjälper nacken och ländryggen att må bättre.

Starta som på bilden med rullen i mitten av ryggen. Placera händerna som stöd under nacken och förflytta kroppen i riktning mot fötterna så att rullen rullas upp mot nacken. Stanna innan den når nackkotorna. Förflytta kroppen så att rullen

rullar nedåt till mitten av ryggen. Försök att slappna av och tillåt dig "brösta upp" en aning under utförandet. Rulla långsamt fram och tillbaka i någon minut. Spontana "knak" som kan uppkomma från ryggen är oftast inget farligt. Om "knaken" är förenligt med skarp smärta bör du kolla upp detta med en läkare.

No: Ryggrullinger

Øvelsen kan løse opp spenninger i brystryggen som igjen ofte bidrar til at nakken og korsryggen kjennes bedre.

Start som på bildet med å rulle midten av ryggen. Plasser hendene som støtte under nakken og flytt kroppen i retning mot føttene slik at rullen rulles opp mot nakken. Stopp før den når nakkevirvlene. Flytt kroppen slik at rullen ruller nedover til midten av ryggen. Forsøk å slappe av og la brystet stikke litt opp under utførelsen. Rull sakte frem og tilbake i noen minutter. Spontane "knepp" som kan komme fra ryggen er som regel ikke farlig. Dersom "kneppene" er forenlig med skarp smerte bør du sjekke dette opp med en lege.

De: Rückenrollen

Die Übung kann Spannung in der Brustwirbelsäule lösen, was wiederum oft zur Verbesserung der Befindlichkeit des Halses und der Lendenwirbelsäule verhilft.

Beginnen Sie wie auf dem Bild mit Rollen in der Mitte des Rückens. Nehmen Sie die Hände als Stütze unter den Nacken und bewegen Sie den Körper in Richtung der Füße, sodass die Rolle zum Hals hinaufrollt. Stoppen Sie, bevor die Halswirbel erreicht werden. Bewegen Sie den Körper so, dass die Rollen hinunter in die Mitte des Rückens rollen. Versuchen Sie zu entspannen und machen Sie sich während der Ausführung „etwas groß“. Rollen Sie einige Minuten langsam hin und her. Ein plötzliches „Knacken“, das im Rücken entstehen kann, ist oft ungefährlich. Wenn das „Knacken“ mit stechenden Schmerzen verbunden ist, sollten Sie das von einem Arzt untersuchen lassen.

Fi: Selkärullaukset

Harjoitus voi vapauttaa rintarangan kireyttä, mikä puolestaan auttaa usein niskaa ja alaselkää voimaan paremmin.

Aloita kuvan osoittamalla tavalla asettamalla rulla keskelle selkää. Aseta kädet tueksi niskan alle ja siirrä kehoa kohti jalkoja siten, että rulla pyörii kohti niskaa. Pysähdy, ennen kuin rulla saavuttaa niskanikamat. Siirrä kehoa niin, että rulla pyörii alaspäin selän keskelle. Yritä rentoutua ja anna rintakehän hieman työntyä ulos suorituksen aikana. Rullaa hitaasti edestakaisin muutaman minuutin ajan. Spontaanit selän "napsahdukset" eivät yleensä ole vahingollisia. Jos "napsahdusten" yhteydessä esiintyy pistävää kipua, lopeta välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin!



Eng: **Outside of thighs**

Suitable for pain on the outside of the knee. Also suitable for releasing tension in the outside of the thighs.

1. Place one thigh on the roller as shown in the picture. Start with the roller just above the knee.
2. Now move the body so that the roller rolls on the outside of the thigh up to the hip and back. Repeat for a few minutes. Switch legs.

Hint! You may feel some pain to begin with but as tensions release the discomfort will reduce.

Sv: Utsidan av låret

Lämplig vid smärta på utsidan av knät. Passar även för att släppa på spänningar på utsidan av låret.

1. Lägg ena låret på rullen som på bilden. Starta med rullen strax ovanför knät.
2. Förflytta nu kroppen så att rullen rullar på lårets utsida ända upp mot höften och tillbaka. Upprepa någon minut. Byt ben.

Tips! Denna övning kan kännas något smärtsam i början men i takt med att spänningarna släpper minskar obehaget.

No: Utsiden av låret

Egnet ved smerte på utsiden av kneet. Passer også til å løse opp spenninger på utsiden av låret.

1. Legg det ene låret på rullen som på bildet. Start med rullen rett over kneet.
2. Flytt nå kroppen slik at rullen ruller på lårets utside helt opp mot hoften og tilbake. Gjenta i noen minutter. Bytt ben.

Tips! Kan kjennes litt smertefullt ut til å begynne med, men i takt med at spenningene slipper minsker ubehaget.

De: Die Außenseite des Oberschenkels

Geeignet bei Schmerzen an der Außenseite des Knies. Ist auch geeignet für das Lösen von Spannungen an der Außenseite des Oberschenkels.

1. Legen Sie einen Oberschenkel auf die Rolle, wie abgebildet. Beginnen Sie mit dem Rollen direkt oberhalb des Knies.
2. Bewegen Sie den Körper, sodass die Rollen an der Außenseite des Oberschenkels bis hinauf zur Hüfte und zurück rollen. Wiederholen Sie einige Minuten. Wechseln Sie das Bein.

Tipps! Diese Übung kann sich zu Beginn schmerzhaft anfühlen, aber mit fortschreitendem Abklingen der Spannungen verringert sich dieses Unwohlsein.

Fi: Reiden ulkopuoli

Sopiva harjoitus, kun kipua esiintyy polven ulkopuolelle. Sopii myös jännityksen vapauttamiseen reiden ulkopuolelta.

1. Laita toinen reisi rullalle kuvan osoittamalla tavalla. Aloita siten, että rulla on juuri polven yläpuolelle.
2. Siirrä nyt kehoa siten, että rulla pyörii reiden ulkopuolta lonkkaan asti ja takaisin. Toista muutama minuutti. Vaihda jalkaa.

Vinkki! Tämä harjoitus voi tuntua aluksi hieman kivuliaalta, mutta kireyden vapautuessa epämukavuus vähenee.



Eng: **Calf rolls**

Exercise for tired and tense calf muscles.

Place lower leg on the roller and the other foot next to it or the lower part of the leg as in the picture. Push yourself up a little with your hands so that your backside eases off the floor and now roll backwards and forwards at an easy pace from the Achilles tendon to the knee. Switch legs.

Sv: **Vadrullningar**

Övning för trötta och spända vadmuskler.

Placera ena underbenet på rullen och den andra foten bredvid eller underbenet på benet som på bilden. Tryck upp dig lite med händerna så att sätet lättar lite från underlaget, och rulla nu framåt och bakåt i lugn takt från hälsenan till knävecket. Byt ben.

No: Leggrullinger

Øvelse for trøtte og spente muskler.

Plasser den ene leggen på rullen og den andre foten ved siden av eller leggen på benet som på bildet. Heis deg litt opp med hendene slik at sete letter litt fra underlaget og rull nå fremover og bakover i rolig tempo fra akillesenen til kneleddet. Bytt ben.

De: Wadenrollen

Übung für müde und angespannte Wadenmuskeln.

Legen Sie einen Unterschenkel auf die Rolle und den anderen Fuß daneben oder den Unterschenkel auf das Bein, wie abgebildet. Drücken Sie sich ein wenig mit den Händen ab, sodass sich das Gesäß ein wenig von der Unterlage hebt. Rollen Sie im ruhigen Tempo von der Achillessehne bis zum Knie vor und zurück. Wechseln Sie das Bein.

Fi: Pohjerullaukset

Harjoitus väsyneille ja kireille pohjelihaksille.

Aseta toinen sääri rullalle ja toinen jalka sen viereen tai alaosan päälle kuvan mukaisesti. Työnnä itseäsi hieman ylöspäin käsillä siten, että takamus irtautuu hieman lattiasta, ja rullaa nyt taaksepäin ja eteenpäin rauhalliseen tahtiin akillesjänteen ja polven välillä. Vaihda jalkaa.



Eng: Massages the body's soft tissues!

Compact Foam Roller is a cylinder, made of foam rubber with a specially designed pattern that provides deeper massage. In this way you can vary the intensity of the massage by using your own body weight.

- Patterned foam roller to stretch or massage your muscles.
- Increases the blood circulation.
- Improves mobility and alleviates muscle pain.
- Speeds up the recovery and reconstruction of the muscles.
- Free from latex and phthalates.

Se: Masserar kroppens mjuka vävnader!

Foam roller Kompakt är en cylinder, tillverkad av skumgummi med ett speciellt utformat mönster som ger djupare massage. På så vis kan du själv variera intensiteten på massagen med hjälp av din egen kroppsvikt.

- Mönstrad skumgummirulle för att stretcha eller massera dina muskler.
- Ökar blodcirkulationen.
- Förbättrar rörlighet och lindrar muskelvärk.
- Snabbar på återhämtning och återuppbyggnad av musklerna.
- Fri från latex och ftalater.

No: Masser kroppens myke vev!

Den kompakte skumrullen er en sylinder laget av skumgummi med et spesialutformet mønster som gir dypere massasje. På den måten kan du selv variere intensiteten på massasjen ved hjelp av din egen kroppsvekt.

- Skumgummirulle med mønster for utstrekking eller massasje av musklene dine.
- Øker blodsirkulasjonen.
- Forbedrer bevegeligheten og lindrer støle muskler.
- Gjør at musklene henter seg inn og gjenoppbygges raskere.
- Lateks- og ftalatfri.

De: Massieren Sie das Weichgewebe des Körpers!

Die Massagerolle Kompakt ist ein Zylinder, hergestellt aus Schaumgummi mit einem speziell geformten Muster für eine tiefere Massage. Auf diese Weise können sie selbst die Intensität der Massage mithilfe des eigenen Körpergewichts variieren.

- Gemusterte Schaumstoffrolle für Stretching oder Massage Ihrer Muskeln.
- Erhöht die Blutzirkulation.
- Verbessert die Beweglichkeit und lindert Muskelschmerzen.
- Beschleunigt die Erholung und den Wiederaufbau der Muskeln.
- Frei von Latex und Phthalate.

Fi: Hieroo kehon pehmeitä kudoksia!

Kompakti vaahtorulla Compact Foam Roller on vaahtokumista valmistettu lieriö, jonka erityisesti suunniteltu kuviointi mahdollistaa syvämmän hieronnan. Siten voit itse vaihdella hieronnan voimakkuutta oman kehosi painolla.

- Kuviollinen vaahtokumirulla lihasten venytykseen tai hierontaan.
- Vilkastuttaa verenkierto.
- Parantaa liikkuvuutta ja lievittää lihaskipua.
- Nopeuttaa lihasten palautumista ja jälleenrakennusta.
- Ei sisällä lateksia ja ftalaatteja.

Customer Service Rusta: Tel. +46 (0)771 28 10 10
Consumer contact: Rusta Customer Service, Box 5064,
194 05 Upplands Väsby, SWEDEN
Website: www.rusta.com
E-mail: customerservice@rusta.com