

# HARTSCHAUMROLLE

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCCIONES DE MONTAJE et MODE D'EMPLOI  
INSTRUCCIONES DE MONTAJE y GUÍA DE USUARIO

# Übungsanleitung

## Rücken-Massage

- Platzieren Sie die Rolle parallel zu Ihrem Rückgrat unter Ihrem Rücken. Die Füße stehen flach auf dem Boden und die Beine sind breit auseinander, um eine möglichst hohe Stabilität zu erzielen.
- Platzieren Sie Ihre Hände hinter dem Kopf, die Ellbogen zeigen dabei nach außen.
- Rollen Sie von einer Seite auf die andere, um Muskelverspannungen zu lösen.
- Halten Sie jede Position für ca. 30 Sekunden.



## Bauchkräftigung

- Legen Sie sich auf den Boden. Die Rolle platzieren Sie unter dem unteren Rücken wie abgebildet.
- Legen Sie die Arme auf beiden Seiten ab mit den Handflächen flach auf dem Boden liegend.
- Beugen Sie nun Ihre Knie und bewegen Sie diese langsam in Richtung Ihrer Brust. Anschließend bewegen Sie Ihre Knie langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



## Brücke

- Legen Sie sich auf Ihren Rücken und stellen Sie die Füße mit gebeugten Knien auf die Rolle. Die Hände liegen flach seitlich auf dem Boden.
- Heben Sie nun langsam Ihre Hüfte vom Boden nach oben, dabei sollte die Hebebewegung langsam vom unteren zum oberen Rücken erfolgen.
- Führen Sie die Bewegung solange aus, bis Ihre Schulter und Knie etwa auf einer Linie sind.
- Bewegen Sie nun Ihren Rücken langsam wieder nach unten bis zum Boden und wiederholen Sie den gesamten Bewegungsablauf.



## Wadenbein

- Platzieren Sie die Außenseite Ihrer Wade auf der Rolle wie abgebildet.
- Das obere Bein befindet sich vor der Rolle und Sie stützen sich mit dem Ellbogen ab.
- Beginnen Sie nun mit einer Rollbewegung vom Knie bis zu Ihrem Fuß.
- Um diese Übung zu intensivieren, können Sie das obere Bein während der Übungsausführung auf das Bein legen, welches gerollt wird.



## Wade

- Legen Sie eine Wade auf die Rolle.
- Rollen Sie nun langsam und kontrolliert über die Wadenregion.
- Um die Intensität zu erhöhen, können Sie das andere Bein noch auf Ihr Bein legen, welches gerollt wird.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen nach oben und vorn zeigen.
- Wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



## Schienbein

- Nehmen Sie die sogenannte Hunde-Position (auf allen Vieren stehend) ein und platzieren Sie nun die Rolle unter Ihrem Schienbein wie abgebildet.
- Üben Sie nun Druck auf die vordere Schienbeinmuskulatur aus.
- Rollen Sie vom Knie bis zum Knöchel.
- Um die Intensität zu erhöhen, können Sie das andere Bein noch auf Ihr Bein legen, welches gerollt wird.
- Rollen Sie zur Außenseite, um die das Wadenbein umgebende Muskulatur zu massieren.



## Rückenstrecker

- Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und strecken Sie die Arme über Ihren Kopf hin aus. Platzieren Sie Ihre Handgelenke auf der Rolle wie abgebildet.
- Drücken Sie Ihre Handgelenke nach unten und führen Sie Ihre Schulterblätter langsam zueinander. Heben Sie Ihre Brust vom Boden ab.
- Senken Sie Ihre Brust wieder und wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



## Rundmuskel / Latissimus

- Legen Sie sich in seitlicher Lage auf den Boden mit einer Schulter senkrecht zum Boden.
- Platzieren Sie die Rolle unter der Achsel wie abgebildet.
- Rollen Sie von oben nach unten mit gebeugtem Arm – dies ist eine sehr kurze Bewegung.
- Rollen Sie anschließend mit ausgestrecktem Arm über Ihren breiten Rückenmuskel (von unten nach oben).



## Hüftbeuger

- Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf die Rolle wie abgebildet.
- Platzieren Sie die Rolle auf einer Seite Ihrer Hüfte.
- Rollen Sie langsam auf und ab in einer kurzen Bewegung.
- Rollen Sie zur Außenseite der Hüfte, um die seitlichen Regionen zu inkludieren.
- Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



Besuchen Sie auch unsere **Webseite**  
für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scannen Sie den **QR-Code**  
mit Ihrem Smartphone



# Exercise manual

## Spine massage

- Place the roll parallel under your spine, feet flat on the floor and legs spread apart for more stability
- Place your hands behind your head with your elbows pointing outwards
- Roll from side to side to release muscle tension
- Hold each position for approx. 30 seconds.



## Reverse crunch

- Lay down the floor and place roll under the lower back as shown
- Place arms at your sides with palms flat on the floor
- Bend your knees, slowly bringing them towards your chest and then slowly move back to initial position
- Repeat



## Bridge

- Lying on your back, place your feet on the roll with your knees bent and hands flat at your side
- Slowly raise your hips up off the floor, proceed from lower to upper back
- Continue until your shoulders and knees are aligned in one line
- Slowly lower your back again downwards to the floor and repeat.



## Peroneals

- Place the outside of your calf on top of the roll
- Place your upper leg in front of roll and rest on your elbow
- Start rolling from the knee down towards your foot
- To intensify this exercise, place your other leg on top of the leg you are rolling.



## Calf rolling

- Place calf on top of foam roll
- Roll from the top of the calf to the top of the Achilles tendon
- To increase pressure, place opposite leg across on top of rolling leg
- Pay attention, that your toes pointing outwards and upwards
- Repeat



## Tibialis anterior/shin

- In doggy style position, put roll under your shin as shown
- Apply pressure to tibialis anterior muscle
- Roll from knee to ankle
- To intensify this exercise, place your other leg on top of the leg you are rolling
- Roll to the outside to massage peroneus muscle.



## Back extension

- Lay down on the floor with face down and arms stretched out above your head. Place your wrists on the roll as shown.
- Press down your wrists and squeeze your shoulder blades together slowly. Lift your chest off the ground
- Lower your chest and then repeat



## Teres minor / Lats

- Lay down on one side with shoulder perpendicular to the floor
- Place roll under the lower armpit
- With your arm bent, roll from top to bottom, which is a quite short movement
- With your arm straight, roll over your Lats from bottom to top.



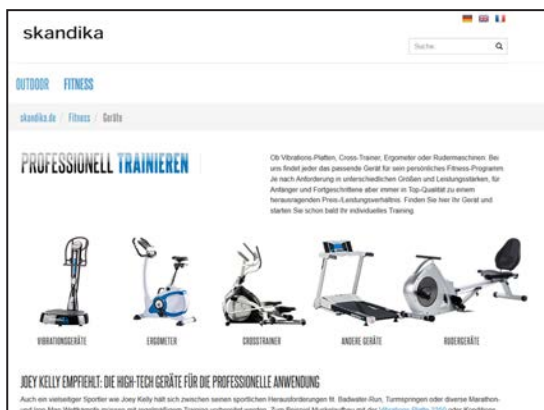
## Hip flexors

- Lay down (face down) on roll as shown
- Place roll under one side of your hip
- Slowly roll up & down in a short movement
- Roll to the outside of the hip to include lateral areas
- Change ends and repeat for the other hip flexor



Visit our **website**  
for further information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the **QR code**  
with your smartphone



# Manual d'utilisation

## Massage de la colonne vertébrale

- Placez le rouleau sous votre dos parallèlement à votre colonne vertébrale, les pieds à plat sur le sol et les jambes écartées pour plus de stabilité.
- Placez les mains derrière la tête, les coudes vers l'extérieur.
- Tournez d'un côté et de l'autre pour relâcher les muscles.
- Gardez chaque position pendant environ 30 secondes.



## Position inverse

- Allongez-vous sur le sol et placez le rouleau dans le bas du dos comme sur le schéma.
- Placez les bras sur les côtés avec les paumes des mains vers le sol.
- Pliez vos genoux, ramenez-les lentement vers votre poitrine puis revenez lentement dans la position initiale.
- Répétez l'exercice.



## Pont

- Allongé(e) sur le dos, placez vos pieds sur le rouleau les genoux pliés et les mains à plat sur le côté.
- Soulevez lentement les hanches du sol, procédez du bas jusqu'au haut du dos.
- Continuez jusqu'à ce que vos épaules et vos genoux soient alignés.
- Ramenez lentement le dos à nouveau vers le sol et recommencez.



## Péroniers

- Placez l'extérieur du mollet sur le rouleau.
- Placez la jambe du haut devant le rouleau et reposez sur le coude.
- Commencez à tourner depuis le genou vers le pied.
- Afin d'intensifier l'exercice, placez l'autre jambe au-dessus de celle que vous faites rouler.



## Roulement du mollet

- Placez le mollet sur le rouleau de mousse.
- Faites-le rouler du haut du mollet jusqu'au-dessus du tendon d'Achille.
- Afin d'augmenter la pression, placez la jambe opposée en travers au-dessus de la jambe roulant.
- Veillez à ce que les orteils pointent vers l'extérieur et vers le haut.
- Répétez l'exercice.



## Tibial antérieur / tibia

- Mettez-vous à quatre pattes et placez le rouleau sous le tibia, comme sur le schéma.
- Faites pression sur le muscle tibial antérieur.
- Roulez du genou à la hanche.
- Afin d'intensifier cet exercice, placez l'autre jambe sur la jambe que vous faites rouler.
- Roulez vers l'extérieur afin de masser votre muscle péronier.



## Extension du dos

- Allongez-vous sur le sol le visage vers le bas et les bras tendus au-dessus de la tête. Placez vos poignets sur le rouleau comme sur le schéma.
- Appuyez-vous sur les poignets et pressez doucement les omoplates. Soulevez lentement votre buste.
- Ramenez votre buste vers le sol et répétez l'exercice.



## Petit rond / dorsaux

- Allongez-vous sur le côté, votre épaule perpendiculaire au sol.
- Placez le rouleau sous l'aisselle inférieure.
- Le bras plié, roulez de haut en bas de l'aisselle, en un mouvement assez bref.
- Le bras tendu, roulez sur vos dorsaux de bas en haut.



## Fléchisseurs de la hanche

- Allongez-vous (le visage vers le bas) sur le rouleau comme sur le schéma.
- Placez le rouleau sous un des côtés de votre hanche.
- Roulez de haut en bas d'un mouvement bref.
- Roulez vers l'extérieur de la hanche pour masser les zones latérales.
- Changez de côté et recommencez sur l'autre fléchisseur de la hanche.



Rendez-vous sur notre **site internet**  
pour plus d'informations

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scannez ce **QR-Code**  
avec votre smartphone

The screenshot shows the Skandika website with a search bar and navigation tabs for 'OUTDOOR' and 'FITNESS'. Below the navigation, there is a section titled 'PROFESSIONELL TRAINIEREN' with a sub-heading 'Ein Vibrations-Platten, Cross-Trainer, Ergometer oder Ruderschwimmer. Bei uns findet jeder das passende Gerät für sein persönliches Fitness-Programm. Je nach Anforderung in unterschiedlichen Größen und Leistungsklassen, für Anfänger und Fortgeschrittene oder einfach in Top-Qualität zu einem herausragenden Preis-Leistungsverhältnis. Finden Sie hier Ihr Gerät und starten Sie schon bald Ihr individuelles Training.' Below this text are five images of fitness equipment: 'VIBRATIONSGERÄTE', 'ERGOMETER', 'CROSSTRAINER', 'ANDERE GERÄTE', and 'RUDERGERÄTE'. At the bottom, there is a quote: 'JOEY KELLY EMPFIEHLT: DIE HIGH-TECH GERÄTE FÜR DIE PROFESSIONELLE ANWENDUNG. Auch ein ambitionierter Sportler wie Joey Kelly hält sich zwischen seinen sportlichen Herausforderungen im Beachvolleyball, Turnen und anderen Meisterschaften und Iron-Man Wettbewerben mit regelmäßigem Training vorbildhaft. Zum Beispiel Muskelaufbau mit der 'Vibrations-Platte 1500' oder Konditionstraining mit dem 'Cross-Trainer'.



# Manual de ejercicios

## Masaje de espalda

- Sitúe el rodillo bajo su espalda en posición paralela, coloque los pies en el suelo y abra las piernas para garantizar mayor estabilidad
- Coloque las manos detrás de la cabeza con los codos orientados hacia afuera
- Ruede de un lado a otro para liberar la tensión muscular
- Mantenga cada posición durante aprox. 30 segundos.



## Abdominal inverso

- Túmbese en el suelo y coloque el rodillo bajo la zona lumbar como se indica en la imagen
- Coloque los brazos a los lados con las palmas de las manos en el suelo
- Doble las rodillas y llévelas lentamente hacia el pecho y luego regrese lentamente a la posición inicial
- Repita el ciclo.



## Puente

- Recostándose sobre su espalda, coloque los pies en el rodillo con las rodillas flexionadas y las manos a los lados
- Eleve lentamente las caderas desde la parte lumbar hasta la parte superior
- Continúe hasta que los hombros y rodillas queden alineados
- Baje la espalda poco a poco hasta que toque el suelo y repita el movimiento.



## Peroneos

- Coloque la parte exterior de la pantorrilla sobre el rodillo
- Coloque el muslo delante del rodillo y descanse sobre el codo
- Desplace el rodillo desde la rodilla hasta el pie
- Para intensificar el ejercicio, coloque su otra pierna encima de la que realiza el desplazamiento.



## Rodillo para pantorrilla

- Coloque la pantorrilla encima del rodillo de espuma
- Desplace el rodillo desde la parte superior de la pantorrilla hasta la parte superior del tendón de Aquiles
- Para aumentar la presión, coloque la pierna opuesta encima de la pierna del desplazamiento
- Preste atención a que los dedos de los pies se orienten hacia afuera y hacia arriba
- Repita el ciclo.





## Tibial anterior / espinilla

- En posición de cuatro patas, coloque el rodillo bajo la espinilla
- Presione sobre el músculo tibial anterior
- Mueva el rodillo desde la rodilla hasta el tobillo
- Para intensificar el ejercicio, coloque su otra pierna encima de la que realiza el desplazamiento
- Mueva el rodillo hacia el exterior para masajear el músculo peroneo.



## Estiramiento de espalda

- Tumbese en el suelo boca abajo con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Coloque las muñecas en el rodillo como se indica
- Presione las muñecas y contraiga los omóplatos lentamente. Levante el pecho del suelo
- Baje el pecho y repita el ciclo.



## Músculo redondo menor / Dorsal ancho

- Tumbese lateralmente con el hombro perpendicular con respecto al suelo
- Coloque el rodillo bajo la parte inferior de la axila
- Con el brazo flexionado, desplace el rodillo de arriba a abajo realizando un movimiento bastante corto
- Con el brazo extendido, desplace el rodillo por los dorsales de arriba abajo.



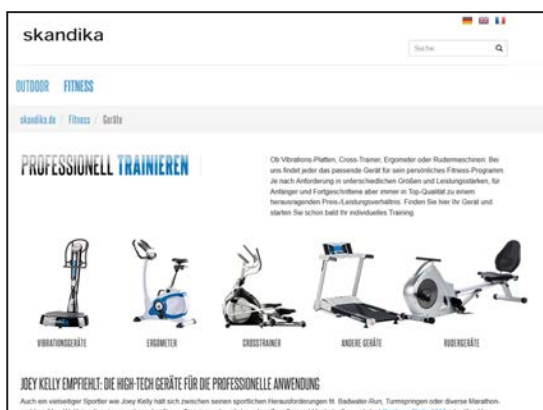
## Flexores de la cadera

- Tumbese boca abajo en el rodillo como se muestra en la imagen
- Coloque el rodillo bajo un lado de la cadera
- Ruede de arriba a abajo realizando un movimiento corto
- Ruede hacia la parte exterior de la cadera para incluir las zonas laterales
- Cambie de lado y repita el proceso para el otro flexor de cadera.



Visite nuestra página web  
para más información  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Escanee el código QR  
con su Smartphone







Vertrieb & Service durch:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Deutschland



WEE-Reg. Nr.  
DE81400428

**CE RoHS**