

Para obtener mejores resultados:

- Haga rodar el masajeador muy lenta y deliberadamente.
- Respire profundamente y concéntrese en relajar su cuerpo.
- Deténgase durante varios segundos en cualquier zona que esté particularmente tensa o sensible.
- Espere a que el dolor desaparezca, luego, continúe haciendo rodar el masajeador.
- Abandone cualquier movimiento que empeore su dolor.

Músculo dorsal ancho (Lat.)

Recuéstese de costado sobre el suelo con el brazo estirado por encima del rodillo. Coloque el rodillo en la zona de la axila para que haga presión contra el músculo dorsal ancho.

Balancéese y muévase lentamente en todas las direcciones. El rango del movimiento para este ejercicio es limitado, pero balancearse de un lado a otro permitirá una penetración más profunda del músculo.



Glúteos/músculo piriforme

Siéntese encima del rodillo con un pie cruzado sobre la rodilla opuesta. Coloque una o ambas manos en el piso detrás de usted para sostener el tronco.

Balancee y mueva lentamente el glúteo de la pierna flexionada sobre el rodillo. Cambie la posición de las piernas para masajear el glúteo opuesto.



Cuádriceps

Colóquese boca abajo con los muslos sobre el rodillo. Apóyese sobre los codos y los antebrazos, y tense levemente los músculos del abdomen y de la espalda para estabilizar la columna.

Muévase lentamente hacia atrás y hacia adelante sobre el rodillo, desde encima de las rodillas hasta los pliegues de las caderas. Debe mantener los cuádriceps relajados durante todo el movimiento, y los dedos del pie deben rozar el piso.

Incline el cuerpo cuarenta y cinco grados hacia la derecha o la izquierda para alcanzar de manera más efectiva los músculos laterales. Repita los movimientos hacia adelante y hacia atrás hasta que haya desaparecido todo el dolor.



Espalda media y alta

Ubíquese boca arriba con el rodillo en la mitad de la espalda, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Mire hacia arriba y mantenga la cabeza y el cuello en una posición neutra.

Haga rodar el masajeador lentamente desde el borde inferior del músculo trapecio (parte inferior del área torácica) hasta la parte superior del romboides (parte superior del área torácica), pero NO llegue hasta el cuello. Balancéese hacia la derecha y hacia la izquierda a medida que rueda el masajeador para alcanzar todos los músculos de la espalda.



Cuello

Recuéstese en el piso con el rostro hacia arriba y la parte posterior del cuello encima del rodillo.

Balancee lentamente la cabeza de un lado a otro para permitir que el rodillo presione los músculos laterales del cuello. Mantenga el cuerpo relajado mientras realiza este ejercicio. El peso de la cabeza debe ser la única fuerza contra el rodillo.

Precaución: Discontinúe el uso de inmediato si el dolor empeora.



Músculos isquiotibiales

Siéntese con la parte posterior de los muslos sobre el rodillo y con ambas manos en el suelo, detrás de usted. Mantenga relajados los músculos de las piernas y permita que los talones rocen suavemente el piso.

Haga rodar el masajeador con los isquiotibiales, desde arriba de las rodillas hasta debajo de la pelvis. Para aumentar la intensidad, cambie el peso a una pierna al cruzar un tobillo por encima del otro.



Pantorrillas

Siéntese con la parte posterior de las pantorrillas sobre el rodillo y con ambas manos en el suelo, detrás de usted. Mantenga las pantorrillas y los tobillos lo más relajados que pueda.

Masajea desde encima de los tobillos hasta debajo de las rodillas. Para aumentar la intensidad, apoye una pierna encima de la otra. Balancee las piernas hacia la derecha y hacia la izquierda para alcanzar todas las partes del músculo.

