

MEDI GUN

HASZNÁLATI



ÉRINTETT TESTRÉSZEK

MediGun Masszázsfejek.....	3
Felsőkar.....	4
Alsókar.....	5
Mellizom Pectoralis Major Minor.....	6
Váll Rotátor köpeny.....	7
Trapézizom.....	8
Teljes hát.....	9
M. Quadratus Lumborum.....	10
Csípőhajlító izom.....	11
Farizom.....	12
Belső felsőcombizom.....	13
Külső felsőcombizom.....	14
Elülső felsőcombizom.....	15
Térdhajlító izom.....	16
Sípcsont.....	17
Vádli.....	18
Achilles-ín.....	19
Ścięzna Achillesa.....	20
Kéz reflexzónái.....	21
Láb Reflex Zónái.....	23
Ellenjavallatok.....	24
Jegyzetek.....	25

MEDIGUN MASSZÁZSFEJEK



Labda

Nagy izomcsoportok számára –
ideális az izmok bemelegítésére és
az izmok lazítására



Sima

Smaller surface area, great to use on
more dense muscle groups and IT
Bands



Patron

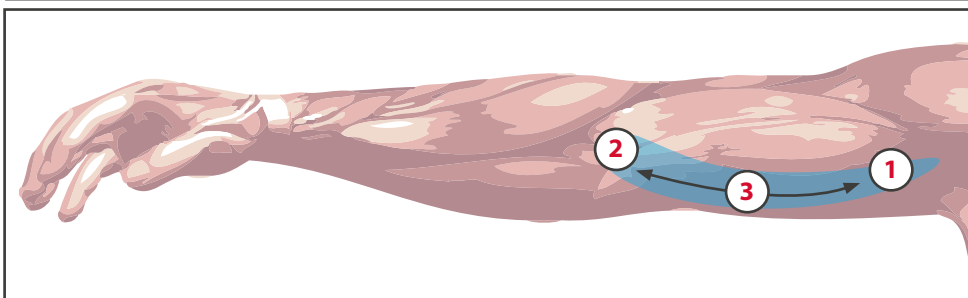
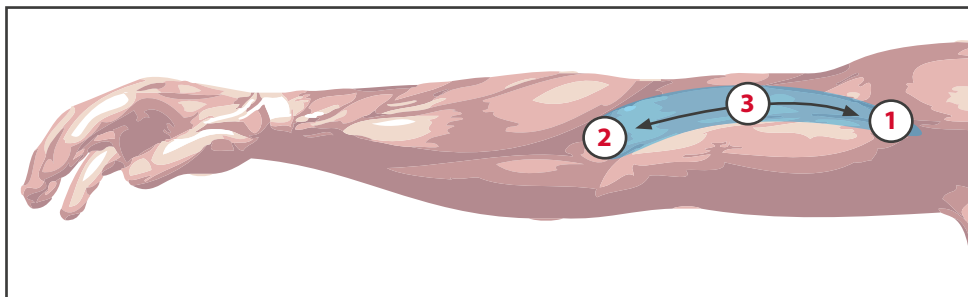
Pontmassázshoz



Villás

Egy ponton történő masszázs
vagy bizonyos izomcsoportok
masszírozásához ill. a csigolya körül

FELSŐKAR



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK



Labda

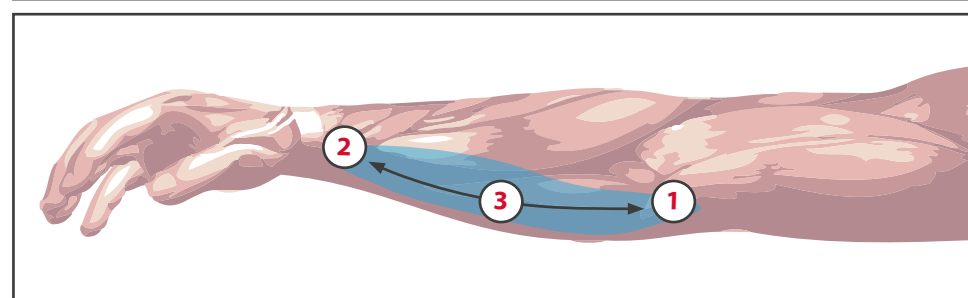
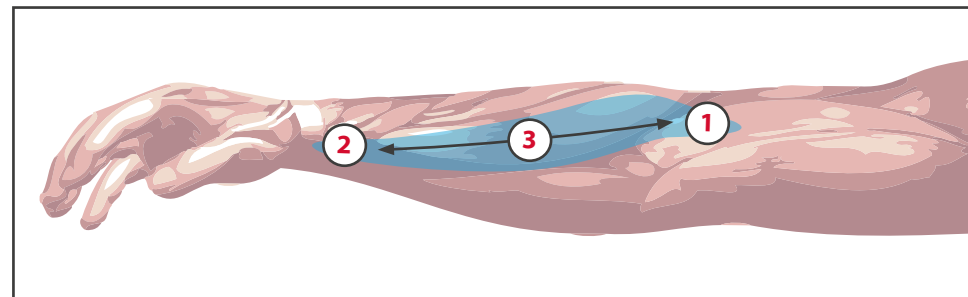


Patron



Sima

ALSÓKAR



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK



Labda

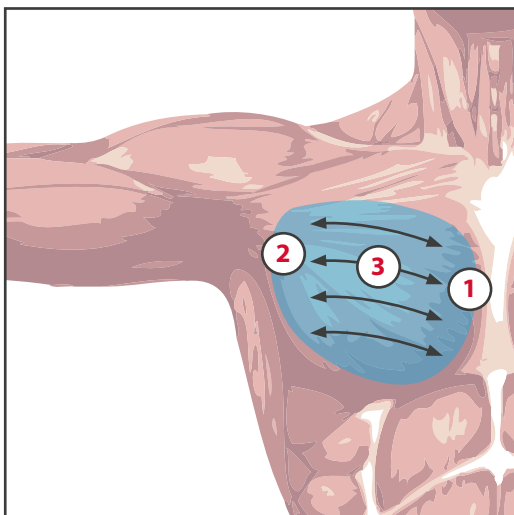


Patron



Sima

MELLIZOM PECTORALIS MAJOR / MINOR



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

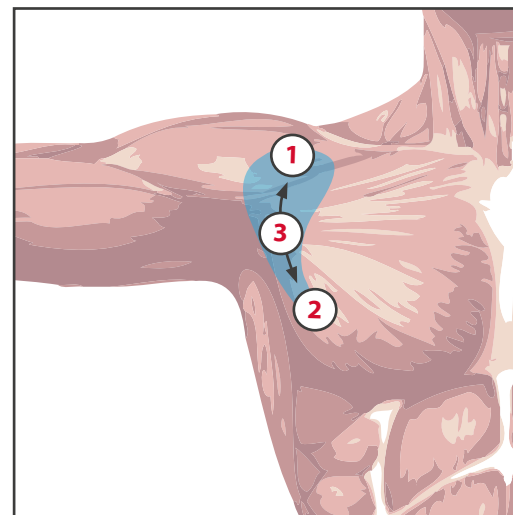


Labda

Patron

Sima

VÁLL / ROTÁTOR KÖPENY



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

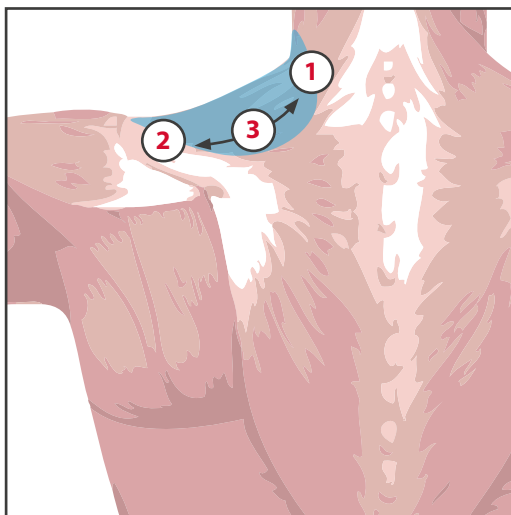


Labda

Patron

Sima

TRAPÉZIZOM



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

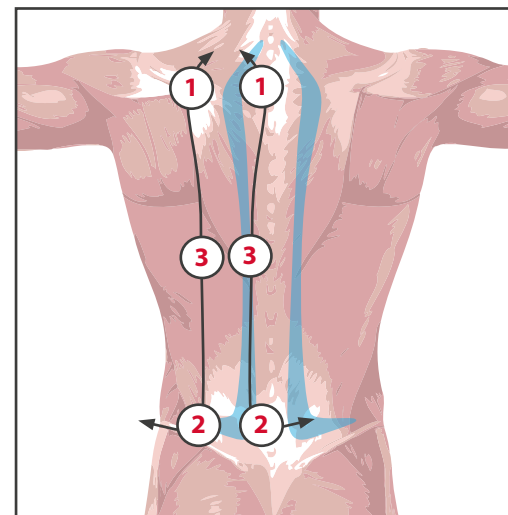
+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK



Labda Patron Sima

TELJES HÁT



Kérem minden esetben a gerinc mellett és a képen látható módon a gerinc jobb és bal oldalán egymást követően masszírozzon!

BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

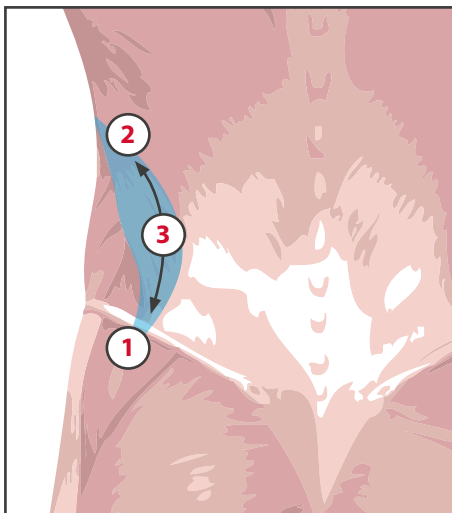
+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK



Labda Patron Sima Villás

M. QUADRATUS LUMBORUM



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK



Labda

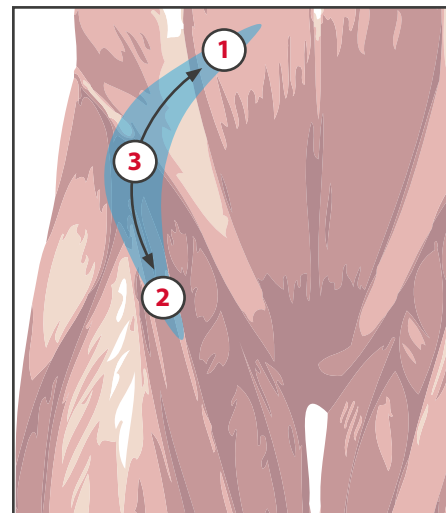


Patron



Sima

CSÍPŐHAJLÍTÓ IZOM



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK



Labda

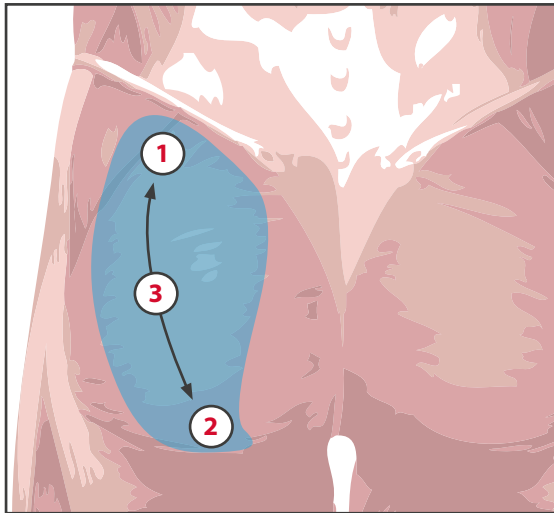


Patron



Sima

FARIZOM



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

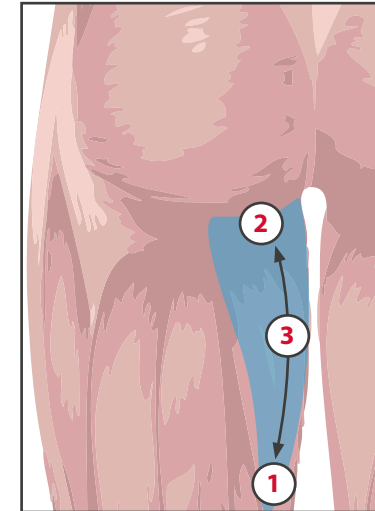


Labda

Patron

Sima

BELSŐ FELSŐCOMBIZOM



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

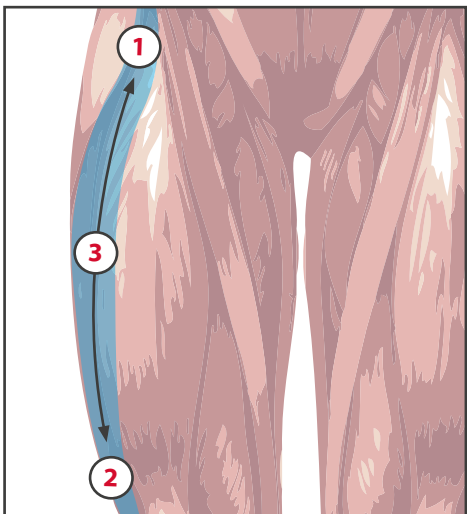


Labda

Patron

Sima

KÜLSŐ FELSŐCOMBIZOM



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

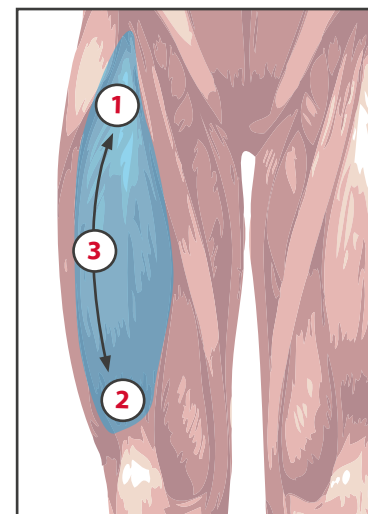


Labda

Patron

Sima

ELÜLSŐ FELSŐCOMBIZOM



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

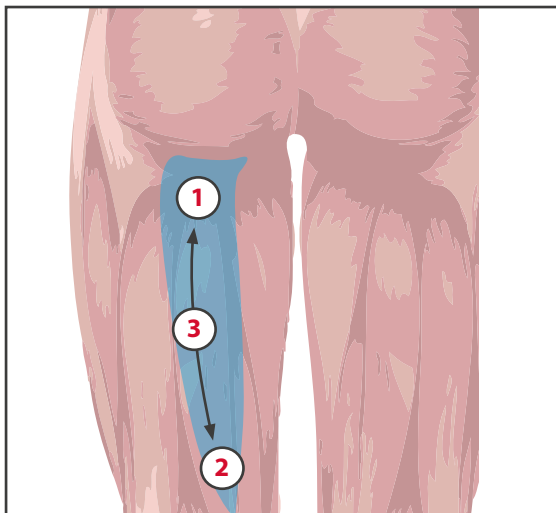


Labda

Patron

Sima

TÉRDHAJLÍTÓ



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

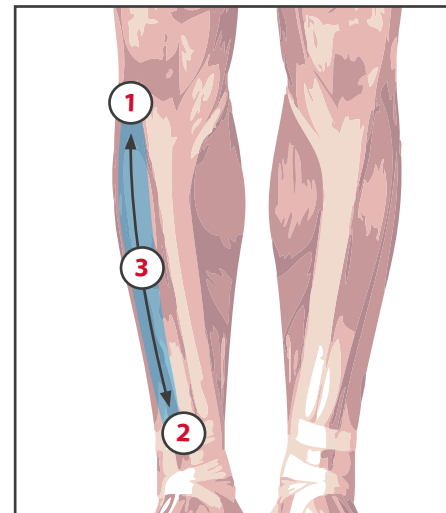


Labda

Patron

Sima

SÍPCSONT



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

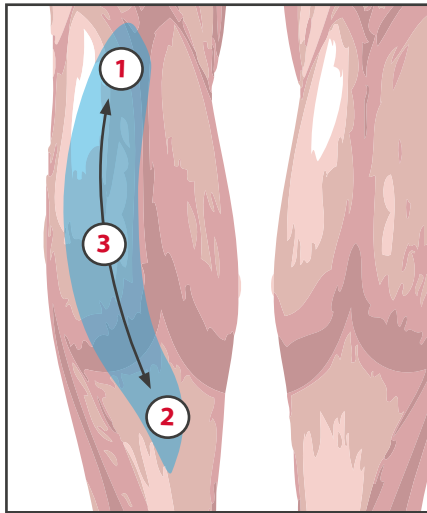


Labda

Patron

Sima

VÁDLI



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK

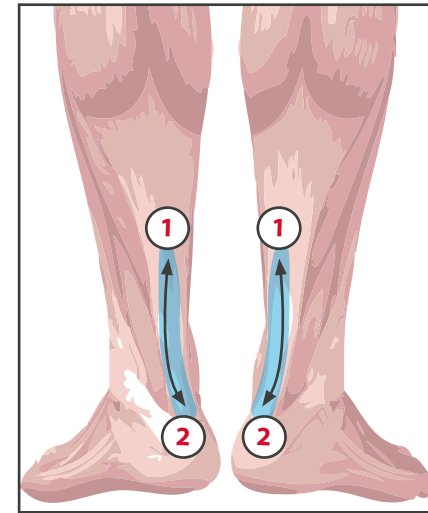


Labda

Patron

Sima

ACHILLES-ÍN



BEMELEGÍTÉSHEZ

Az **1** ponton 10 másodpercre, majd a **2** ponton 10 másodpercre a testfelületre helyezni.

AKTIVITÁS KÖZBEN

Az **1** és **2** pont között 15 másodpercig váltakozva végigsimítani (**3**).

AKTIVITÁS UTÁN

+ 2 percig a teljes izomzaton végighúzni.

MASSZÁZSFEJEK



Labda

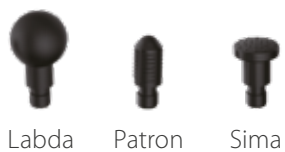
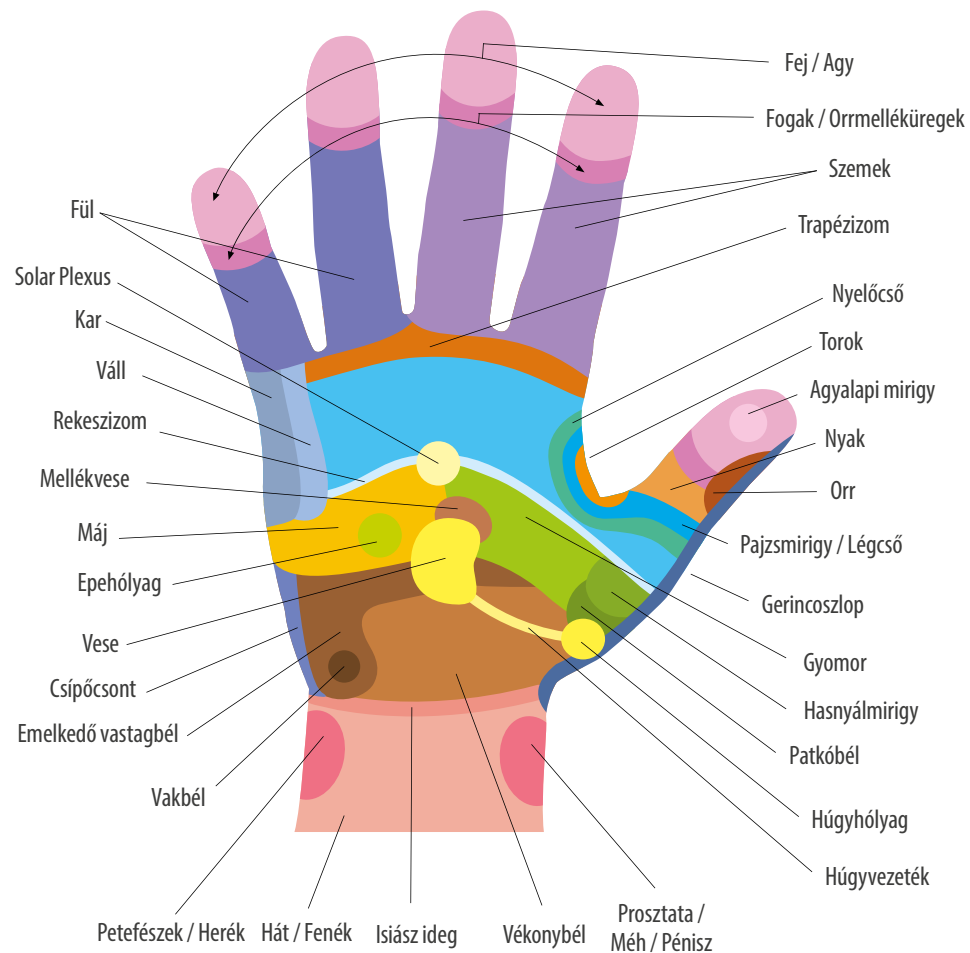
Patron

Sima

Villás

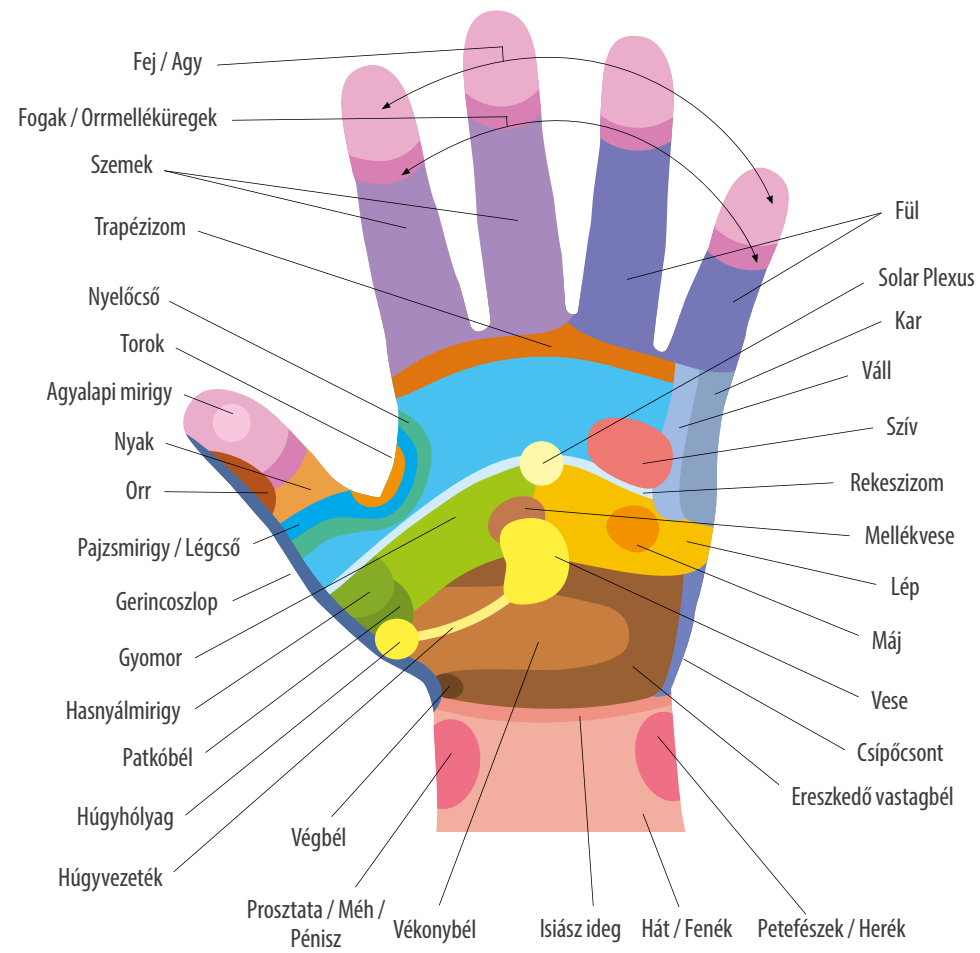
KÉZ REFLEXZÓNÁI

JOBB TENYÉR



KÉZ REFLEXZÓNÁI

BAL TENYÉR



LÁB REFLEX ZÓNÁI

JOBB LÁB REFLEX ZÓNÁI

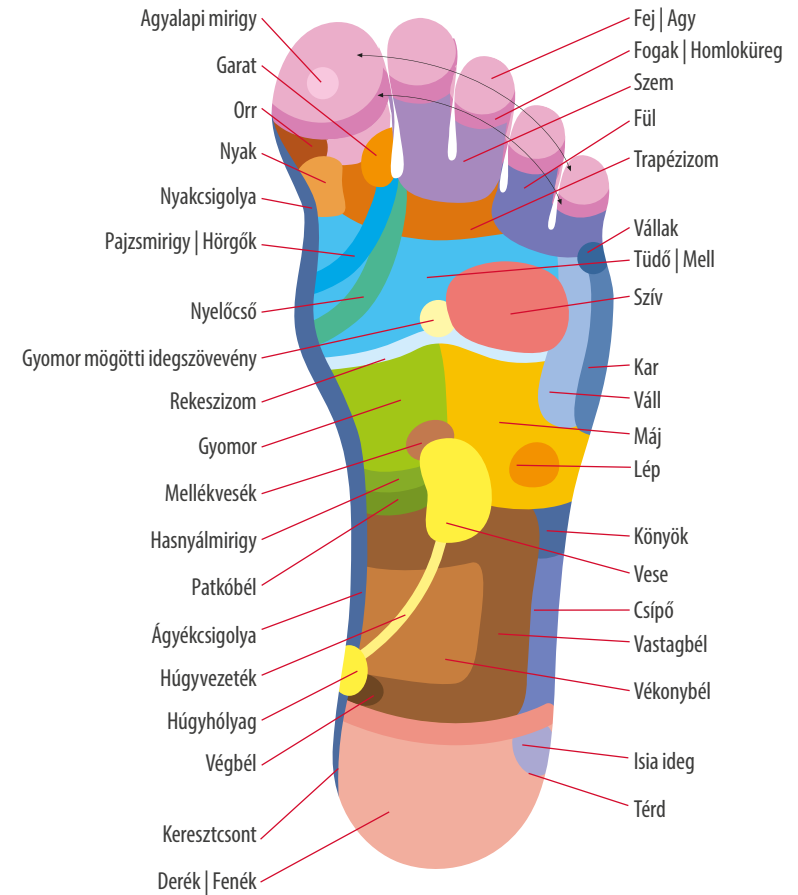
1. Mindig a teljes lábon dolgozzon
2. Végezetül húzza ki az egész lábat a labdával



LÁB REFLEX ZÓNÁI

BAL LÁB REFLEX ZÓNÁI

1. Mindig a teljes lábon dolgozzon
2. Végezetül húzza ki az egész lábat a labdával





Casada International GmbH | Obermeiers Feld 3 | 33104 Paderborn
www.casada.com