

(AT)

Das Massageball-Set ist konzipiert um tiefsitzende, punktuelle Verspannungen zu lösen oder kleinere Bereiche zu massieren.

Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie Ihre Muskeln und sorgen für eine dauerhafte Lösung von Spannungen im Muskelapparat.

DIE BESONDERHEITEN DES TWINBALLS:

Durch den Abstand zwischen den beiden Bällen, erreichen Sie eine gezieltere Massage paralleler Muskelstränge wie z. B. im Nacken- oder Wirbelsäulenbereich, wobei die Wirbelsäule nicht unter Druck gesetzt wird.

DIE BESONDERHEITEN DES MASSAGEBALLS:

Der Massageball ist besonders zur Massage von punktuellen Verspannungen geeignet.

Es lassen sich alle Körperpartien mit dem Ball massieren.

Das Massageball-Set ist ein optimaler Helfer in Arbeitspausen, da viele Übungen im Sitzen oder am Arbeitstisch durchgeführt werden können. Lösen Sie durch wenige Übungen Nackenverspannungen oder Reizungen am „Mausarm“ oder im Lendenwirbelbereich.

Die Intensität der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Sitzen und Liegen können Sie den meisten Druck ausüben.

Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.

Für die Selbstmassage ist stets ein aufgewärmter Körper förderlich. Vermeiden Sie starken Druck auf die Wirbelsäule und Nierengegend.

Für alle Übungen gilt: 1–5 Minuten Behandlungszeit oder 8–12 Durchgänge.

Generell bitten wir Sie zu beachten:

Die Nutzung des Massageball-Sets erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Es ist empfehlenswert, leichte und sportliche Kleidung zu tragen.

Wichtig: Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Fragen und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen haben.

(HU)

A Masszírozólabda-készlet a mélyen fekvő, pontszerű feszültségek kioldására, illetve a kisebb testterületek masszírozására szolgál.

A rendszeres és célzott edzéssel regenerálhatja izmait, és tartósan feloldhatja az izomzatában fellépő feszültséget.

A TWINBALL KÜLÖNLEGES JELLEMZŐI:

A két labda közötti távolság lehetővé teszi a párhuzamos izomszálak, pl. nyak vagy gerincoszlop-régió célzott masszázst, melynek során a gerincoszlop nem kerül nyomás alá.

A MASSZÍROZÓLABDA KÜLÖNLEGES JELLEMZŐI:

A masszázslabda főképp a pontszerű feszültségek masszírozására alkalmas.

A labdával az összes testrész megmasszírozható.

A Masszírozólabda-készlet optimálisan alkalmazható munkaszünetekben, mivel sok gyakorlat ülve vagy irodai asztalnál is elvégezhető. Oldja ki már kevés gyakorlattal a nyaki régióban, a karjában gépeléskor, vagy ágyékcsigolyájában keletkező feszültségeket.

A masszázs intenzitását saját testsúlyával szabályozhatja. A legnagyobb nyomást üléskor vagy fekvéskor gyakorolhatja.

Testét a tehermentes karjával vagy lábával alátámasztva növelheti vagy csökkentheti a gyakorlat intenzitását.

A masszázshoz mindig bemelegített test szükséges. Kerülje el a gerincoszlopra vagy vesetájra gyakorolt túlzott nyomást.

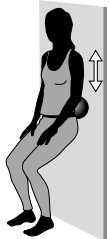
Minden gyakorlatra érvényes: 1–5 percnyi kezelési idő vagy 8–12 gyakorlat.

Általánosságban vegye figyelembe az alábbiakat:

A Masszírozólabda-készlet használata saját felelősségre és kockázatra történik. Könnyű és sportos ruházat viselése ajánlott.

Fontos: Ajánlott kikérni gyógytornász, kézi terapeuta, masször vagy szakorvos véleményét kérdések vagy visszatérő sérülések esetében, illetve amennyiben erős fájdalmat érez a masszázst követően.

1

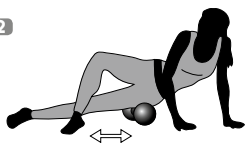


AT

1 RÜCKEN**TWINBALL**

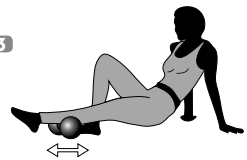
Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Rücken und der Wand. Bewegen Sie dann Ihren Rücken langsam auf und ab, indem Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch gehen.

2

**2 ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE****TWINBALL**

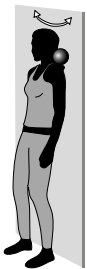
Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Twinball. Stellen Sie das andere Bein vor sich auf den Boden und stabilisieren Sie ihre Haltung mit den Händen. Massieren Sie mehrmals von Hüfte bis zum Knie. Wechseln Sie danach auf die andere Körperseite.

3

**3 WADEN****TWINBALL**

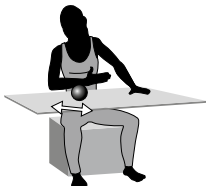
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das zu massierende Bein aus. Legen Sie den Twinball unter Ihre Wade. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden und rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fußgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihr Bein bleibt angespannt.

4

**4 NACKEN****TWINBALL**

Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Nacken und der Wand. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach links und rechts, um die Nackenmuskulatur zu entspannen.

5

**5 UNTERARM****TWINBALL UND MASSAGEBALL**

Legen Sie Ihren Unterarm auf den Massageball oder den Twinball und bewegen Sie ihn entlang Ihres Unterarmmuskels.

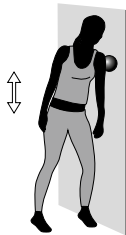
Sie können den Unterarm dabei drehen, um möglichst umfassend zu massieren.

6

**6 SCHIENBEIN****TWINBALL UND MASSAGEBALL**

Stellen Sie das zu massierende Bein auf einen Stuhl oder Hocker. Massieren Sie mit dem Twinball oder Massageball Ihren Schienbeinmuskeln von unterhalb des Knie bis zum Knöchel. Üben Sie einen gleichmäßigen Druck aus.

7

**7 OBERARM UND SCHULTER****TWINBALL UND MASSAGEBALL**

Stellen Sie sich vor eine freie Wand. Legen Sie den Twinball oder Massageball zwischen Ihren Oberarm und die Wand. Gehen Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch.

8

**8 FUSSSOHLE****MASSAGEBALL**

Stellen Sie sich mit einem Fuß stabil auf den Boden. Den zu massierenden Fuß stellen Sie mittig auf den Massageball. Massieren Sie die Fußsohle, indem Sie den Fuß mit kreisenden Bewegungen auf dem Massageball hin- und herbewegen.

9

**9 GESÄSS****MASSAGEBALL**

Stützen Sie sich im Sitzen mit den Händen ab und setzen sich mit dem linken Gesäßmuskel auf den Massageball. Wahlweise können Sie ein Bein anwinkeln. Massieren Sie mit dem Ball Ihre Gesäßmuskulatur und wechseln Sie anschließend die Seite.

Achten Sie darauf, dass kein Druck auf das Steißbein ausgeübt wird.

10

**10 BRUST****MASSAGEBALL**

Platzieren Sie den Massageball unter dem Schlüsselbein, neben der Achselhöhle. Üben Sie nun einen gleichmäßigen Druck mit dem Massageball aus. Mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren Sie den Muskelbereich. Wenn Sie beide Hände benutzen, können Sie den Druck erhöhen.

HU

1 HÁT**TWINBALL**

Álljon felegyenesedve egy fal elé. Helyezze a Twinball labdát háta és a fal közé. Mozgassa hátát lassan fel és le úgy, hogy egyenes háttal leguggol, majd ismét felegyenesedik.

2 KÜLSŐ FELSŐCOMB-TÁJÉK**TWINBALL**

Combjával helyezkedjen el a Twinball labdán. Másik lábát helyezze maga elé a padlóra, és kezeivel stabilizálja tartását. Masszírozza meg többször a csípőjétől térdéig tartó régiót. Ezt követően váltson át a másik testoldalra.

3 VÁDLIK**TWINBALL**

Üljön a padlóra, és nyújtsa ki masszírozni kívánt lábát. Helyezze a Twinball labdát vádlíja alá. Karjaival támassza ki hátulról testét. Emelje fel fenekét a padlóról, és görgesse a labdát térdhajlattól egészen bokáig. Ennek során felsőtestét tartsa stabilan, lába maradjon kifeszítve.

4 NYAK**TWINBALL**

Álljon felegyenesedve egy fal elé. Helyezze a Twinball labdát nyaka és a fal közé. Fejét mozgassa lassan jobbra és balra a nyakizomzat ellazításához. Ennek során ügyeljen arra, hogy ne gyakoroljon nyomást a tövisnyúlványokra – a gerincoszlop érezhető kiemelkedéseire.

5 ALKAROK**TWINBALL ÉS MASSZÍROZÓLABDA**

Helyezze alkarját a masszírozólabdára vagy Twinball labdára, és mozgassa el alkar-izmai mentén. Ennek során elforgathatja alkarját az alapos, átfogó masszázshoz

6 SÍPCSONTOK**TWINBALL ÉS MASSZÍROZÓLABDA**

Helyezze masszírozni kívánt lábát egy székre. A Twinball labdával vagy masszírozólabdával masszírozza sípcsont-izmait térdétől lefelé egészen bokáig. Gyakoroljon egyenletes nyomást a labdával.

7 FELKAR ÉS VÁLLAK**TWINBALL ÉS MASSZÍROZÓLABDA**

Álljon felegyenesedve egy szabad fal elé. Helyezze a Twinball labdát vagy masszírozólabdát felkarja és a fal közé. Egyenes háttal guggoljon le, majd ismét egyenesedjen fel.

8 TALPAK**MASSZÍROZÓLABDA**

Egyik lábával álljon stabilan a padlóra. A masszírozni kívánt lábát helyezze a masszírozólabda közepére. Masszírozza talpát, körkörös mozgásokat végezve a labdán.

9 ÜLEP**MASSZÍROZÓLABDA**

Bal farizmával üljön a masszírozólabdára, ülés közben támassza ki magát kezeivel. Tetszés szerint egyik lábát behajlíthatja. A labdával masszírozza meg farizmait, majd váltson át a másik testoldalra. Ennek során ügyeljen arra, hogy ne gyakoroljon nyomást a farcsontjára.

10 MELL**MASSZÍROZÓLABDA**

Helyezze a labdát a kulcsontja alá, hónalja mellé. Gyakoroljon egyenletes nyomást a labdával. Kis, körkörös mozgásokkal masszírozza meg az izomtájékot. Két kezét használva növelheti a nyomást.