

El juego de bolas de masaje está concebido para realizar masajes en tensiones y contracturas profundas y puntuales o en áreas más o menos pequeñas. A través de un entrenamiento periódico y específico, regenerará los músculos y logrará una distensión permanente de las tensiones musculares.

### Particularidades de la bola doble de masaje:

Gracias a la distancia entre las dos bolas, puede lograr un masaje más preciso en grupos musculares paralelos, como los del área del cuello y de la columna vertebral, sin que esta última se vea sometida a ninguna presión.

### Particularidades de la bola de masaje:

La bola de masaje resulta especialmente adecuada para el

masaje de tensiones o contracturas puntuales. La bola puede utilizarse para masajear cualquier parte del cuerpo. El juego de bolas de masaje representa una ayuda óptima durante las pausas de trabajo, pues muchos de los ejercicios pueden realizarse mientras se está sentado o junto al escritorio. Con muy pocos ejercicios, logrará liberar las tensiones del cuello, los síntomas del síndrome del túnel carpiano o las molestias en la región lumbar de la columna vertebral. Puede modificar la intensidad del automasaje con el peso de su propio cuerpo. La mayor parte de la presión puede ejercerse mientras está sentado o tumbado. Al apoyar el cuerpo con el brazo o la pierna que no están sometidos a carga, puede aumentar o reducir la intensidad del efecto.

Para el automasaje se necesita que el cuerpo esté caliente. Evite una presión excesiva en la columna vertebral o en la zona de los riñones. En todos los ejercicios, se recomienda un tiempo de tratamiento de 1 a 5 minutos, o bien de 8 a 12 pasadas.

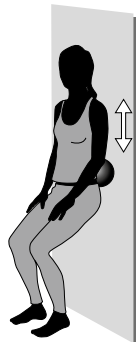
### Generalmente debe tener en cuenta:

El uso de un juego de bolas de masaje será bajo su propio riesgo y responsabilidad. Es recomendable utilizar ropa ligera y deportiva. Le recomendamos dejarse aconsejar por un fisioterapeuta, terapeuta manual, masajista o médico especialista si tiene dudas y/o intensos dolores después del masaje o lesiones recurrentes.

### Espalda

#### BOLA DOBLE

Colóquese erguido delante de una pared. Coloque la bola doble entre la espalda y la pared. Mueva la espalda lentamente hacia arriba y hacia abajo mientras hace sentadillas con la espalda estirada y se vuelve a levantar.



### Planta del pie

#### BOLA DE MASAJE

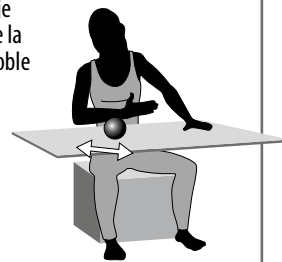
Colóquese apoyando el pie de forma estable sobre el suelo. Coloque el pie que desee masajear centrado sobre la bola de masaje. Masajee la planta del pie moviendo el pie en círculo y en ambos sentidos sobre la bola de masaje.



### Antebrazo

#### BOLA DOBLE Y BOLA DE MASAJE

Bola doble y bola de masaje. Coloque el antebrazo sobre la bola de masaje o la bola doble y mueva esta a lo largo del músculo del antebrazo. También puede girar el antebrazo para ampliar el alcance del masaje.



### Parte exterior de los muslos

#### BOLA DOBLE

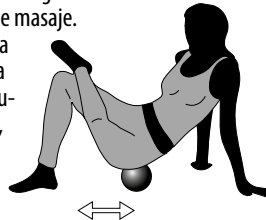
Túmbese con el muslo sobre la bola doble. Coloque la otra puerta delante de usted en el suelo y establezca su posición con las manos. Masajee varias veces desde la cadera hasta la rodilla. A continuación, cambie al otro lado del cuerpo.



### Nalgas

#### BOLA DE MASAJE

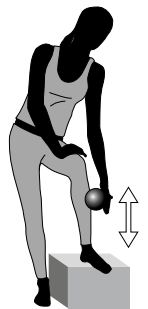
Estando sentado, apóyese con las manos hacia atrás y siéntese con el músculo del glúteo izquierdo sobre la bola de masaje. También puede colocar la pierna doblada. Utilice la bola para masajear la musculatura de las nalgas y, a continuación, cambie de lado. Asegúrese de no ejercer presión sobre el coxis.



### Tibia

#### BOLA DOBLE Y BOLA DE MASAJE

Coloque la pierna que desea masajear sobre una silla o un taburete. Masajee el músculo de la tibia con la bola doble o la bola de masaje desde la corva hasta el tobillo. Ejercza una presión uniforme.



### Pantorrillas

#### BOLA DOBLE

Siéntese en el suelo y estire la pierna que desea masajear. Coloque la bola doble debajo de la pantorrilla. Los brazos apoyan el cuerpo hacia atrás. Eleve el trasero del suelo y rueda desde las corvas hasta las articulaciones del pie y al revés. Mantenga para ello el torso estable y la pierna tensada.



### Tórax

#### BOLA DE MASAJE

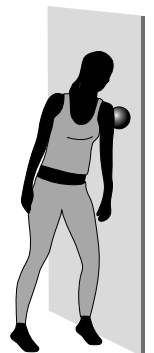
Coloque la bola de masaje debajo de la clavícula, junto a la axila. A continuación, ejerza una presión uniforme con la bola de masaje. Masajee la zona muscular con pequeños movimientos circulares. Si utiliza las dos manos, puede aumentar la presión.



### Brazo y hombro

#### BOLA DOBLE Y BOLA DE MASAJE

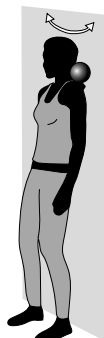
Colóquese delante de una pared vacía. Coloque la bola doble o la bola de masaje entre el brazo y la pared. Con la espalda estirada, haga una sentadilla y vuelva a levantarse.



### Cuello

#### BOLA DOBLE

Colóquese erguido delante de una pared. Coloque la bola doble entre el cuello y la pared. Mueva la cabeza lentamente hacia la izquierda y la derecha para relajar la musculatura del cuello. Asegúrese de no ejercer presión en la apófisis espinosa, que son las elevaciones perceptibles de la columna vertebral.



Distribuidor oficial:  
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
D-40723 Hilden, ALEMANIA

Art.-Nr.: 2688  
FLX-MB-01  
PO43001369  
01/09/2019