

Zestaw piłek do masażu jest przeznaczony do rozluźnienia głębokich, punktowych napięć lub masowania mniejszych obszarów.

Regularny trening pozwoli na regenerację mięśni i zapewni trwałe rozluźnienie napięć w układzie mięśniowym.

Specyficzne właściwości podwójnej piłki do masażu:

Odstęp między dwiema piłkami umożliwia precyzyjniejszy masaż równoległych włókien mięśniowych, np. w okolicy karku lub kręgosłupa, a jednocześnie kręgosłup nie jest uciskany.

Specyficzne właściwości piłki do masażu:

Piłka do masażu jest przeznaczona w szczególności do masażu punktowych napięć.

Przy użyciu piłki można masować wszystkie części ciała. Zestaw piłek do masażu jest optymalny w przerwach od pracy, ponieważ wiele ćwiczeń można wykonywać na siedząco lub przy biurku. Wystarczy wykonać tylko kilka ćwiczeń, aby pozbyć się napięć w karku, podrażnień w ręce obsługującej mysz lub w lędźwiowym odcinku kręgosłupa.

Regulacja intensywności masażu odbywa się za pośrednictwem ciężaru ciała. Największy nacisk uzyskuje się podczas siedzenia i leżenia.

Podparcie ciała nieobciążonym ramieniem lub nogą pozwala na intensyfikację lub redukcję intensywności.

Przed samodzielnym masażem należy rozgrzać ciało.

Unikaj silnego nacisku na kręgosłup i okolice nerek. Dla wszystkich ćwiczeń obowiązują następujące zasady: Masaż przez 1–5 minut lub 8–12 przejść.

Należy przestrzegać:

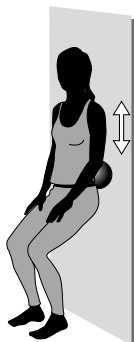
Korzystanie z zestawu piłek do masażu odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność. Należy nosić lekką, sportową odzież.

W razie wątpliwości i/lub odczuwania silniejszego bólu po samodzielnym masażu lub nawracających kontuzji należy skonsultować się z fizjoterapeutą, terapeutą manualnym, masażystą lub lekarzem specjalistą.

Płcy

PODWÓJNA PIŁKA

Należy stanąć w pozycji wyprostowanej przed ścianą. Umieścić podwójną piłkę między plecami a ścianą. Następnie przesuwać plecy powoli do góry i na dół, zginając kolana i ponownie je prostując, przy wyprostowanych plecach.



Zewnętrzna partia mięśni uda

PODWÓJNA PIŁKA

Położyć się udem na podwójnej piłce. Postawić drugą nogę przed sobą na podłodze i ustabilizować pozycję rękami. Masować udo wielokrotnie od biodra do kolana. Następnie masować drugą stronę ciała.

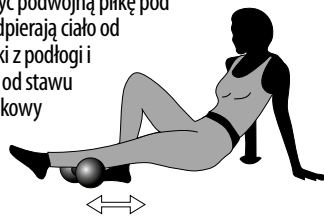


Łydki

PODWÓJNA PIŁKA

Usiąść na podłodze i wyprostować nogę, która ma być masowana. Podłożyć podwójną piłkę pod łydkę. Ramiona podpierają ciało od tyłu. Unieść pośladki z podłogi i wykonywać masaż od stawu kolanowego po skokowy i z powrotem.

Górną część ciała należy przy tym trzymać stabilnie, noga pozostaje napięta.

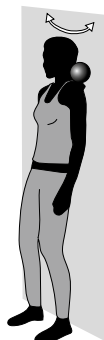


Kark

PODWÓJNA PIŁKA

Należy stanąć w pozycji wyprostowanej przed ścianą. Umieścić podwójną piłkę między karkiem a ścianą. Przesuwać głowę powoli w lewo i w prawo w celu rozluźnienia mięśni karku.

Nie wywierać nacisku na wyrostki kolczyste – wyczuwalne wybrzuszenia kręgosłupa.



Spód stopy

PIŁKA DO MASAŻU

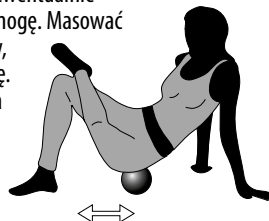
Postaw stabilnie jedną stopę na podłodze. Drugą stopę ustaw centralnie na piłce do masażu. Masować spód stopy, przesuując stopę kolistymi ruchami po piłce do masażu w tą i z powrotem.



Pośladki

PIŁKA DO MASAŻU

Podpierając się rękami, usiąść lewym mięśniem pośladkowym na piłce. Ewentualnie można podwinąć jedną nogę. Masować piłką mięśnie pośladków, następnie zmienić stronę. Nie wywierać nacisku na kość ogonową.

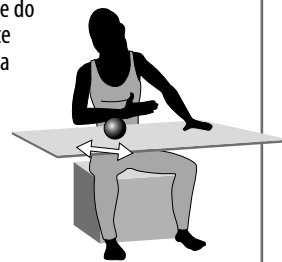


Przedramię

PODWÓJNA PIŁKA I PIŁKA DO MASAŻU

Położyć przedramię na piłce do masażu lub podwójnej piłce i przesuwać wzdłuż mięśnia przedramienia.

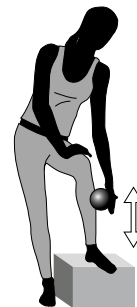
Przedramię można przy tym obracać, aby masować jak największą powierzchnię.



Piszczel

PODWÓJNA PIŁKA I PIŁKA DO MASAŻU

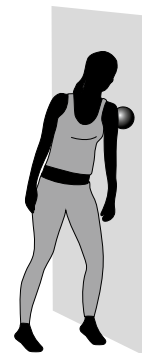
Nogę, która ma być masowana, postawić na krześle lub stołku. Masować mięsień piszczelowy podwójną piłką lub piłką do masażu od miejsca pod kolaniem do kostki. Wywierać równomierny nacisk.



Ramię i bark

PODWÓJNA PIŁKA I PIŁKA DO MASAŻU

Stanąc przed pustą ścianą. Włożyć podwójną piłkę lub piłkę do masażu między ramię i ścianę. Wykonać przysiad z wyprostowanymi plecami, a następnie ponownie się podnieść.



Dystrybutor:
FLEXSTRIDE GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
D-40723 Hilden, NIEMCY

Art.-Nr.: 3404
FLX-MB-01
PO43001368
01/10/2019