

(AT) Das Massageball-Set ist konzipiert um kleinere Bereiche zu massieren.

DIE BESONDERHEITEN DES TWINBALLS:
Ermöglicht die 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 punktuellen Massage 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. 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 Übungszeit oder 8-12 Durchgänge.

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

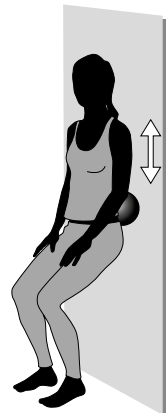
Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Fragen und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen haben.

(AT) VERTRIEBEN DURCH / **(SI)** DISTRIBUTER:
FLEXXTRADE GMBH & CO. KG,
HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
Art.-Nr.: 809141 FLX-MB-01,
(AT) **(SI)** PO43030123, 09/2021

RÜCKEN

TWINBALL

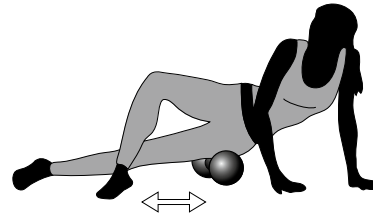
Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Rücken und der Wand. Bewegen Sie dann Ihren Rücken langsam auf und ab, indem Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch gehen.



ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE

TWINBALL

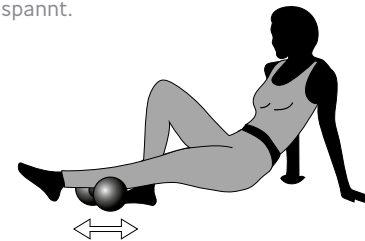
Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Twinball. Stellen Sie das andere Bein vor sich auf den Boden und stabilisieren Sie ihre Haltung mit den Händen. Massieren Sie mehrmals von Hüfte bis zum Knie. Wechseln Sie danach auf die andere Körperseite.



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.



NACKEN

TWINBALL

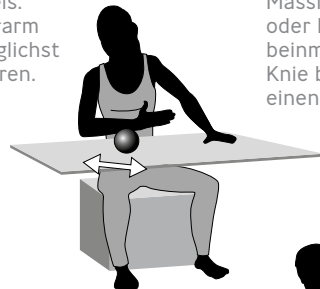
Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Nacken und der Wand. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach links und rechts, um die Nackenmuskulatur zu entspannen. Achten Sie darauf, dass kein Druck auf die Dornfortsätze – die fühlbaren Erhebungen der Wirbelsäule – ausgeübt wird.



UNTERARM

TWINBALL UND MASSAGEBALL

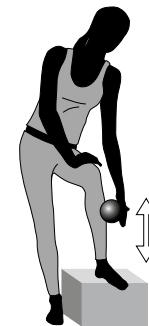
Legen Sie Ihren Unterarm auf den Massageball oder den Twinball und bewegen Sie ihn entlang Ihres Unterarmmuskels. Sie können den Unterarm dabei drehen, um möglichst umfassend zu massieren.



SCHIENBEIN

TWINBALL UND MASSAGEBALL

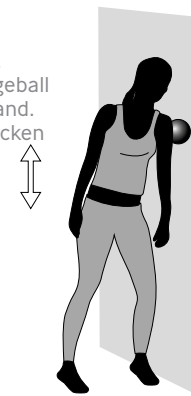
Stellen Sie das zu massierende Bein auf einen Stuhl oder Hocker. Massieren Sie mit dem Twinball oder Massageball Ihren Schienbeinmuskel von unterhalb des Knie bis zum Knöchel. Üben Sie einen gleichmäßigen Druck aus.



OBERARM UND SCHULTER

TWINBALL UND MASSAGEBALL

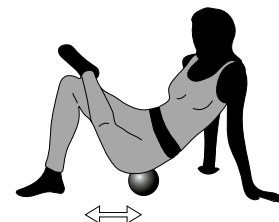
Stellen Sie sich vor eine freie Wand. Legen Sie den Twinball oder Massageball zwischen Ihren Oberarm und die Wand. Gehen Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch.



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.



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.

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.



(SI) Komplet masažnih žog je zasnovan za masiranje manjših področij.

POSEBNOSTI TWINBALLS:

Omogoča masažo vzporednih nizov mišic, kot npr. v območju zatilja ali hrbtenice, ob tem pa hrbtenica ni pod pritiskom.

POSEBNOSTI MASAŽNE ŽOGE:

Masažna žoga je posebej namenjena točkovni masaži. Z žogo lahko masirate vse dele telesa.

Masažna žoga je optimalni pomočnik med delovnimi odmori, ker lahko številne vaje izvajate sede ali za delovno mizo. Intenzivnost samomasaže prilagajate s svojo lastno telesno težo. Največji pritisk lahko ustvarite sede in leže.

S podporo telesa in neobremenjenih rok ali nog lahko povečate, ali zmanjšate intenzivnost.

Za samomasažo mora biti vaše telo vedno ogreto. Preprečite močan pritisk na hrbtenico in območje ledvic.

Za vse vaje velja: 1-5 min uporabe ali 8-12 ponovitev.

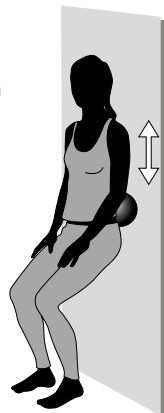
Pomembno: masažno žogo uporabljate vedno na lastno tveganje in odgovornost. Priporočamo, da nosite lahka in športna oblačila.

Če dvomite in/ali imate po samomasaži ali ponavljajočih poškodbah hude bolečine priporočamo, da se posvetujete s fizioterapevtom, ročnim terapevtom, maserjem ali zdravnikom specialistom.

(AT) VERTRIEBEN DURCH / (SI) DISTRIBUTER:
FLEXXTRADE GMBH & CO. KG,
HOFSTR. 64, 40723 HILDEN, GERMANY
Art.-Nr.: 809141 FLX-MB-01,
(AT) (SI) PO43030123, 09/2021

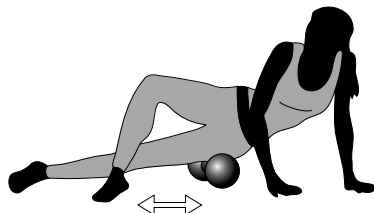
HRBET TWINBALL

Postavite se pokončno pred steno. Twinball namestite med hrbet in steno. Nato počasi premikajte hrbet gor in dol tako, da z iztegnjenim hrbtom počepnete in se nato znova zravnete.



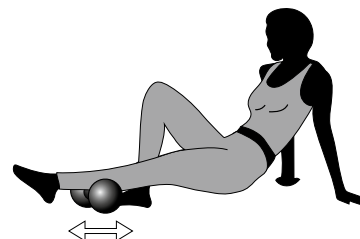
ZUNANJI DEL STEGNA TWINBALL

Z gornjim delom stegna se uležite na Twinball. Drugo nogo postavite pred seboj na tla in stabilizirajte svojo držo z rokama. Masirajte večkrat do boka do kolena. Nato zamenjajte na drugo stran telesa.



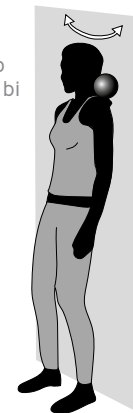
MEČA TWINBALL

Usedite se na tla in iztegnite nogo, ki jo želite masirati. Položite Twinball pod meča. Roke podpirajo telo nazaj. Dvignite zadnjico in se premikajte od kolenskega zгиба do gležnja in nazaj. Ob tem držite zgornji del telesa stabilno, noge ostanejo napete.



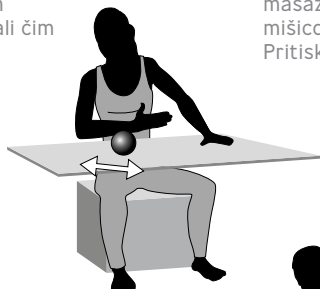
ZATILJE TWINBALL

Postavite se pokončno pred steno. Twinball namestite med zatilje in steno. Premikajte svojo glavo počasi v levo in desno, da bi sprostili zatilne mišice. Pazite, da ne boste pritiskali na trnaste izrastke - izbokline hrbtenice, ki jih lahko čutite.



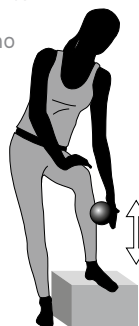
PODLAKET TWINBALL IN MASAŽNA ŽOGA

Podlaket položite na masažno žogo ali Twinball in jo premikajte vzdolž mišic podlakti. Podlaket lahko ob tem obračate, da bi masirali čim bolj obsežno.



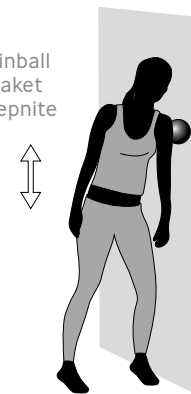
GOLENICA TWINBALL IN MASAŽNA ŽOGA

Nogo, ki jo želite masirati, postavite na stol ali pručko. S Twinball ali masažno žogo masirajte golenično mišico od kolena do gležnja. Pritiskajte enakomerno.



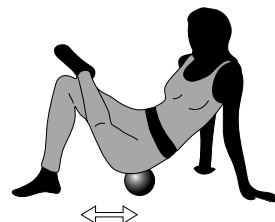
NADLAKET TWINBALL IN MASAŽNA ŽOGA

Postavite se pred prazno steno. Twinball ali masažno žogo položite med nadlaket in steno. Z iztegnjenim hrbtom počepnite in se nato znova dvignite.



PODPLAT MASAŽNA ŽOGA

Z nogami se postavite stabilno na tla. Žogo, ki jo želite masirati, postavite na sredino masažne žoge. Podplat masirajte tako, da nogo premikate sem in tja s krožnimi gibi po masažni žogi.



ZADNJICA MASAŽNA ŽOGA

Med sedenjem se oprite z rokama in se z levo ritno mišico usedite na masažno žogo. Če želite, lahko upognete svojo nogo. Z žogo masirajte svojo ritno mišico in nato zamenjajte stran. Pazite, da ne boste pritiskali na trtico.

PRSI MASAŽNA ŽOGA

Masažno žogo namestite pod ključnico ob pazduhi. Z masažno žogo izvajajte zdaj enakomerni pritisk. Z malimi krožnimi gibi masirajte območje mišic. Če uporabljate obe roki, lahko povečate pritisk.

