

# Trainingsanleitung

Instructions pour l'entraînement

Istruzioni per gli esercizi

(CH)

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.

Le set de balles de massage est conçu afin de masser de petites zones.

## LES PARTICULARITÉS DU TWINBALL :

Permet le massage des lignes musculaires parallèles, comme p. ex. au niveau de la nuque ou de la colonne vertébrale, cette dernière n'étant pas sous pression.

## LES PARTICULARITÉS DE LA BALLE DE MASSAGE :

La balle de massage est particulièrement bien adaptée pour le massage ponctuel.

Il est possible de masser toutes les parties du corps avec la balle. Le set de balles de massage constitue un accessoire optimal durant les pauses au travail, car il est possible d'effectuer de nombreux exercices assis ou attablé à une table de travail. Vous pouvez varier l'intensité de l'automassage à l'aide de votre propre poids. Vous pouvez exercer la plupart des pressions en étant assis ou debout.

Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité en soutenant votre corps à l'aide du bras ou de la jambe non sollicité(e).

Pour l'automassage, un corps échauffé est toujours nécessaire. Évitez les fortes pressions sur la colonne vertébrale et dans la région des reins.

Pour tous les exercices, la règle est : durée de 1-5 minutes ou 8-12 mouvements.

**Important :** L'utilisation du set de balles de massage se fait à vos propres risques et sous votre propre responsabilité. Il est recommandé de porter des vêtements légers et sportifs. Nous vous conseillons de rendre visite à un physiothérapeute, un thérapeute manuel, un masseur ou un médecin spécialiste si vous avez des questions et/ou de fortes douleurs après l'automassage ou des blessures récurrentes.

Il set di palle da massaggio è progettato per massaggiare aree più piccole.

## LE PARTICULARITÀ DELLA TWINBALL:

Consente il massaggio di filamenti muscolari paralleli, come ad es. nella zona del collo o della colonna vertebrale, senza esercitare alcuna pressione sulla colonna vertebrale.

## LE PARTICULARITÀ DELLA PALLA DA MASSAGGIO:

La palla da massaggio è indicata in particolare per il massaggio selettivo.

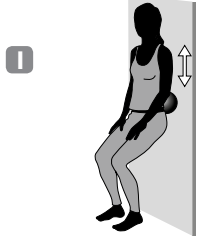
Con la palla è possibile massaggiare tutte le parti del corpo. Il set di palle da massaggio è un ottimo aiuto durante le pause di lavoro, poiché molti esercizi possono essere eseguiti mentre si è seduti oppure alla scrivania. L'intensità dell'automassaggio può essere variata con il proprio peso corporeo. Mentre si è seduti o sdraiati è possibile esercitare la maggior parte della pressione.

Sostenendo il corpo con il braccio o la gamba scarichi è possibile aumentare o ridurre l'intensità.

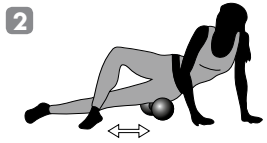
Per l'automassaggio è sempre preferibile un corpo riscaldato. Evitare di esercitare troppa pressione sulla colonna vertebrale e sulla zona dei reni.

Per tutti gli esercizi vale quanto segue: 1-5 minuti di applicazione o 8-12 passaggi.

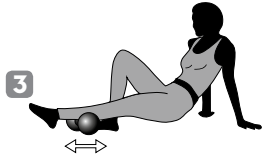
**Importante:** L'impiego del set di palle da massaggio è a proprio rischio e sotto la propria responsabilità. Si consiglia di indossare un abbigliamento leggero e sportivo. Consigliamo di consultare un fisioterapista, un terapeuta manuale, un massaggiatore o un medico specialista se si hanno delle domande e/o dolori più forti dopo l'automassaggio o lesioni ricorrenti.



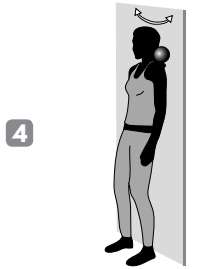
**1 RÜCKEN**  
TWINBALL  
Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Rücken und der Wand. Bewegen Sie dann Ihren Rücken langsam auf und ab, indem Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch gehen.



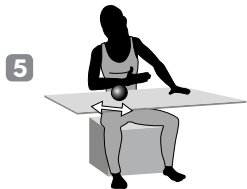
**2 ÄUSSERE OBERSCHENKELPARTIE**  
TWINBALL  
Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Twinball. Stellen Sie das andere Bein vor sich auf den Boden und stabilisieren Sie ihre Haltung mit den Händen. Massieren Sie mehrmals von Hüfte bis zum Knie. Wechseln Sie danach auf die andere Körperseite.



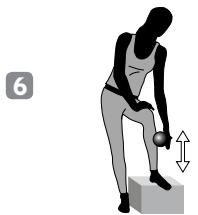
**3 WADEN**  
TWINBALL  
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das zu massierende Bein aus. Legen Sie den Twinball unter Ihre Wade. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden und rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fussgelenken hin und her. Dabei halten Sie den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



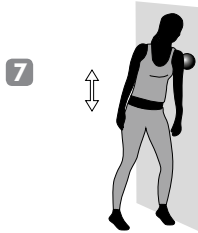
**4 NACKEN**  
TWINBALL  
Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Nacken und der Wand. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach links und rechts, um die Nackenmuskulatur zu entspannen. Achten Sie darauf, dass kein Druck auf die Dornfortsätze – die fühlbaren Erhebungen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



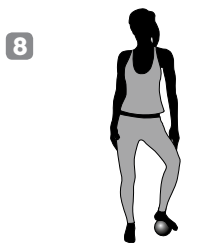
**5 UNTERARM**  
TWINBALL UND MASSAGEBALL  
Legen Sie Ihren Unterarm auf den Massageball oder den Twinball und bewegen Sie ihn entlang Ihres Unterarmmuskels. Sie können den Unterarm dabei drehen, um möglichst umfassend zu massieren.



**6 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.



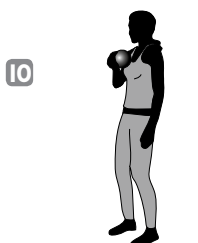
**7 OBERARM UND SCHULTER**  
TWINBALL UND MASSAGEBALL  
Stellen Sie sich vor eine freie Wand. Legen Sie den Twinball oder Massageball zwischen Ihrem Oberarm und die Wand. Gehen Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch.



**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 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 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.

**1 DOS**  
TWINBALL  
Placez-vous debout devant un mur. Placez le Twinball entre votre dos et le mur. Ensuite, bougez doucement votre dos de haut en bas en pliant les genoux tout en gardant le dos droit.

**2 EXTÉRIEUR DES CUISSES**  
TWINBALL  
Placez votre cuisse sur le Twinball. Placez l'autre jambe devant vous sur le sol et stabilisez votre position à l'aide des mains. Massez plusieurs fois de la hanche jusqu'au genou. Passez ensuite sur l'autre côté du corps.

**3 MOLLETS**  
TWINBALL  
Asseyez-vous sur le sol et étendez la jambe à masser. Placez le Twinball sous votre mollet. Prenez appui sur les bras vers l'arrière. Levez les fesses du sol et faites rouler le rouleau des creux des genoux jusqu'aux articulations des pieds. Conservez le torse stable, votre jambe devant rester contractée.

**4 NUQUE**  
TWINBALL  
Placez-vous debout devant un mur. Placez le Twinball entre votre nuque et le mur. Bougez lentement votre tête vers la gauche et la droite afin de détendre la musculature de la nuque. Veillez à ne pas exercer de pression sur les apophyses épineuses, les proéminences visibles de la colonne vertébrale.

**5 AVANT-BRAS**  
TWINBALL ET BALLE DE MASSAGE  
Posez votre avant-bras sur la balle de massage ou le Twinball et déplacez-le le long du muscle de votre avant-bras. Pour cela, vous pouvez tourner l'avant-bras afin de le masser de la manière la plus complète possible.

**6 TIBIA**  
TWINBALL ET BALLE DE MASSAGE  
Posez la jambe à masser sur une chaise ou un tabouret. Massez votre tibia du dessous du genou jusqu'à l'os avec le Twinball ou la balle de massage. Exercez désormais une pression régulière.

**7 HAUT DU BRAS ET ÉPAULE**  
TWINBALL ET BALLE DE MASSAGE  
Placez-vous devant un mur dégagé. Placez le Twinball ou la balle de massage entre le haut de votre bras et le mur. Ensuite, bougez doucement votre dos de bas en haut en pliant les genoux tout en gardant le dos droit.

**8 PLANTE DU PIED**  
BALLE DE MASSAGE  
Tenez vous de manière stable au sol avec un pied. Placez le pied à masser au milieu de la balle de massage. Massez la plante du pied en bougeant le pied avec des mouvements rotatifs sur la balle de massage.

**9 FESSES**  
BALLE DE MASSAGE  
Une fois assis, appuyez vous sur les mains et asseyez-vous avec le muscle de la fesse gauche sur la balle de massage. Vous pouvez également plier une jambe. Massez la musculature des fesses avec la balle et changez ensuite de côté. Veillez à ne pas exercer de pression sur le coccyx.

**10 POITRINE**  
BALLE DE MASSAGE  
Placez la balle de massage sous la clavicule, à côté de l'aisselle. Exercez désormais une pression régulière avec la balle de massage. Massez les muscles avec de petits mouvements rotatifs. Vous pouvez augmenter la pression en utilisant les deux mains.

**1 SCHIENA**  
TWINBALL  
Posizionatevi diritti davanti ad una parete. Posizionare la Twinball tra la vostra schiena e la parete. Muovete quindi la schiena lentamente su e giù abbassandovi sulle ginocchia e rialzandovi.

**2 PARTE ESTERNA DELLA COSCIA**  
TWINBALL  
Sdraiatevi con la coscia sulla Twinball. Posizionare l'altra gamba sul pavimento e stabilizzare la posizione con le mani. Massaggiare dal fianco alle ginocchia. Passare quindi all'altro lato del corpo.

**3 POLPACCI**  
TWINBALL  
Sedersi sul pavimento ed allungare la gamba da massaggiare. Posizionare la Twinball sotto il polpaccio. Le braccia sostengono il corpo indietro. Sollevare il sedere da terra e rotolare in avanti ed indietro dalle ginocchia alle caviglie. Tenere stabile la parte superiore del corpo e tendere la gamba.

**4 COLLO**  
TWINBALL  
Posizionatevi diritti davanti ad una parete. Posizionare la Twinball tra il vostro collo e la parete. Muovete la vostra testa lentamente verso sinistra e verso destra per rilassare la muscolatura del collo. Accertarsi che non venga esercitata alcuna pressione sull'apofisi vertebrale – i rilievi sulla colonna vertebrale.

**5 AVAMBRACCIO**  
TWINBALL E PALLA MASSAGGIANTE  
Posizionare l'avambraccio sulla palla massaggiante o la Twinball e spostarla lungo il muscolo dell'avambraccio. È possibile ruotare l'avambraccio per eseguire un massaggio il più completo possibile.

**6 TIBIA**  
TWINBALL E PALLA MASSAGGIANTE  
Posizionare la gamba da massaggiare su una sedia o uno sgabello. Massaggiare con la Twinball o la palla massaggiante la tibia da sotto il ginocchio fino alla caviglia. Praticare una pressione uniforme.

**7 BRACCIO SUPERIORE E SPALLA**  
TWINBALL E PALLA MASSAGGIANTE  
Posizionarsi davanti ad una parete libera. Posizionare la Twinball o la palla massaggiante tra il braccio superiore e la parete. Andare su e giù con la schiena dritta.

**8 PIANTE DEL PIEDE**  
PALLA MASSAGGIANTE  
Posizionatevi con un piede saldamente a terra. Posizionare il piede da massaggiare al centro sulla palla massaggiante. Massaggiare la pianta del piede spostando in avanti ed indietro il piede esercitando sulla palla massaggiante dei movimenti circolari.

**9 GLUTEI**  
PALLA MASSAGGIANTE  
Da seduti reggersi con le mani e sedersi con il muscolo sinistro del gluteo sulla palla massaggiante. Eventualmente è possibile piegare una gamba. Massaggiare con la palla i glutei e successivamente cambiare lato. Accertarsi di non esercitare alcuna pressione sul coccyx.

**10 PETTO**  
PALLA MASSAGGIANTE  
Posizionare la palla massaggiante sotto la clavicola, accanto all'ascella. A questo punto praticare una pressione uniforme con la palla massaggiante. Con piccoli movimenti circolari massaggiare la zona muscolare. Se si utilizzano entrambe le mani è possibile aumentare la pressione.