

Massagebold-sættet er konciperet til at løsne dybe, punktuelle blokeringer eller til at massere mindre områder.

Ved at øve dig regelmæssigt og målrettet kan du regenerere musklerne og sørge for at muskelspændinger løsnes.

### Twinboldens særlige kendetegn:

Twinboldens særlige kendetegn:

Takket være afstanden mellem de to bolde opnås en mere målrettet massage af de parallelle muskelgrupper som f.eks. i nakke- og rygsøjleområdet, hvorved rygsøjlen ikke udsættes for pres.

### Massageboldens særlige kendetegn:

Massagebolden er særlig velegnet til at massere punktuelt anspændte muskler.

Alle kropspartier kan masseres med bolden.

Massagebold-sættet er en optimal hjælper i arbejds-pauser, da mange øvelser kan udføres siddende eller ved skrivebordet. En anspændt nakke, irriterationer pga. »musearm« eller i området omkring lændehvirvlerne kan løsnes ved få øvelser.

Du kan variere selvmassagens intensitet med din kropsvægt. Du kan udøve mest tryk, når du sidder eller ligger ned.

Når du understøtter kroppen med den ubelastede arm eller det ubelastede ben, kan du øge eller reducere intensiteten

Det er altid bedst at massere dig selv når kroppen er varm. Undgå stærkt tryk på rygsøjlen eller nyreområdet. For alle øvelser gælder: 1–5 minutters behandlingstid eller 8–12 gennemgange.

### Generelt beder vi at være opmærksom på:

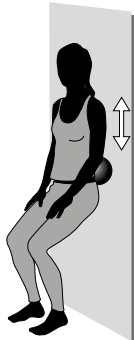
Brug af massagebold-sættet sker på egen risiko og eget ansvar. Det anbefales at bære let sportstøj.

Vi anbefaler at konsultere en fysioterapeut, kiropraktor, massør eller speciallæge, når du er i tvivl og/eller smerterne er taget til efter øvelserne eller du oplever gentagne kvæstelser

### Ryg

#### TWINBOLD

Stil dig oprejst foran en væg. Placer twinbolden mellem ryggen og væggen. Bevæg nu ryggen langsomt op og ned ved at bøje ned i knæerne med strakt ryg og rejser dig op igen.



### Fodsål

#### MASSAGEBOLD

Stil dig med en fod stabil på gulvet. Sæt den fod, der skal masseres, i midten på massagebolden. Massér fodsålen ved at køre foden i kredsformede bevægelser på massagebolden.

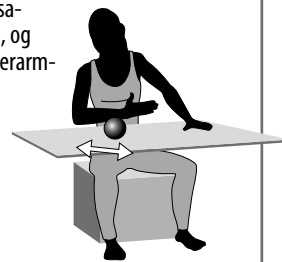


### Underarm

#### TWINBOLD OG MASSAGEBOLD

Læg din underarm på massagebolden eller twinbolden, og bevæg den langs med underarmmuskelen.

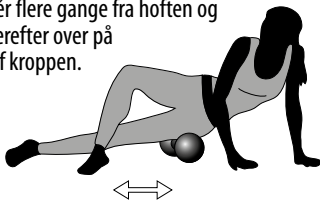
Du kan her dreje underarmen for at massere så omfattende som muligt.



### Udvendig lårparti

#### TWINBOLD

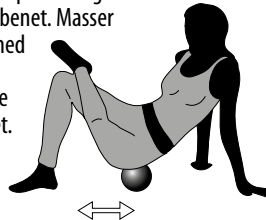
Læg dig med låret op på twinbolden. Sæt det andet ben på gulvet foran dig, og stabiliser din position med hænderne. Massér flere gange fra hoften og til knæet. Skift derefter over på den anden side af kroppen.



### Bagdel

#### MASSAGEBOLD

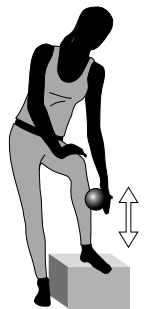
Støt dig af med hænderne, mens du sidder, og sæt dig med højre bagdelsmuskel på massagebolden. Du kan også vinkle benet. Massér bagdelens muskulatur med bolden, og skift derefter siden. Sørg for at det ikke udøves tryk på halebenet.



### Skinneben

#### TWINBOLD OG MASSAGEBOLD

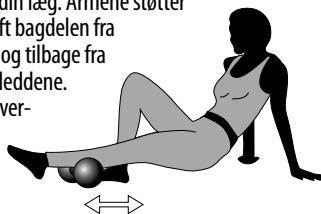
Placer det ben der skal masseres på en stol eller skammel. Massér din skinnebensmuskel med twinbolden eller massagebolden fra under knæet og ned til anklen. Udøv et jævnt tryk



### Læg

#### TWINBOLD

Sæt dig på gulvet, og stræk det ben der skal masseres. Læg twinbolden under din læg. Armene støtter kroppen bagud. Løft bagdelen fra gulvet, og rul frem og tilbage fra knæhaserne til fodleddene. Samtidigt holdes overkroppen stabilt, benene forbliver spændte.



### Bryst

#### MASSAGEBOLD

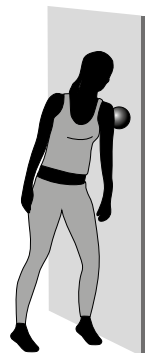
Placer massagebolden under kravebenet, ved siden af akselhulen. Udøv nu et jævnt tryk med massagebolden. Du masserer muskelområdet med jævnt tryk. Du kan øge trykket ved at bruge begge hænder.



### Overarm og skulder

#### TWINBOLD OG MASSAGEBOLD

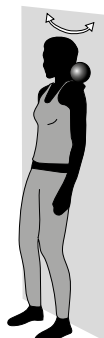
Stil dig foran en tom væg. Læg twinbolden eller massagebolden mellem din overarm og væggen. Bøj ned i knæerne med strakt ryg og rejst dig op igen.



### Nakke

#### TWINBOLD

Stil dig oprejst foran en væg. Placer twinbolden mellem nakken og væggen. Bevæg langsomt kroppen mod venstre og højre for at slappe af i nakkemuslerne. Sørg for at det ikke udøves tryk på tornapperne – de mærkbare forhøjninger på rygsøjlen.



Importeret af:  
FLEXSTRIDE GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
D-40723 Hilden, GERMANY

Art.-Nr.: 9583  
FLX-MB-01  
PO43000911  
01/10/2018