

Le set de balles de massage est conçu afin de dénouer les tensions ou de masser de petites zones.

Un entraînement régulier et ciblé vous permet de régénérer vos muscles et d'éliminer durablement les tensions du système musculaire.

Les particularités du Twinball :

Grâce à l'espace entre les deux balles, vous pouvez bénéficier d'un massage plus ciblé 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 de tensions ponctuelles.

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. Grâce à quelques exercices, dénouez les tensions au niveau de la nuque ou bien les irritations sur le « bras de la souris » ou au niveau des vertèbres lombaires.

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 né-

cessaire. 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.

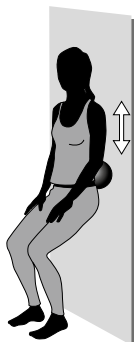
De façon générale nous vous prions de respecter :

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. Important : nous vous conseillons de rendre visite à un kinésithérapeute, 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.

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.



Plante du pied

BALLE DE MASSAGE

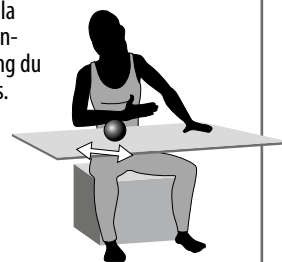
Tenez vous de manière stable au sol avec un pied. Placez le pied à masser au milieu de la balle de massage. Massez la plante du pied en bougeant le pied avec des mouvements rotatifs sur la balle de massage.



Avant-bras

TWINBALL ET BALLE DE MASSAGE

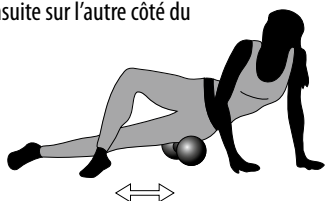
Posez votre avant-bras sur la balle de massage ou le Twinball et déplacez-le le long du muscle de votre avant-bras. Pour cela, vous pouvez tourner l'avant-bras afin de le masser de la manière la plus complète possible.



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.



Fesses

BALLE DE MASSAGE

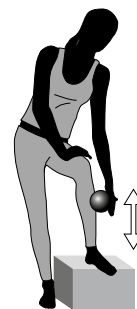
Une fois assis, appuyez vous sur les mains et asseyez-vous avec le muscle de la fesse gauche sur la balle de massage. Vous pouvez également plier une jambe. Massez la musculature des fesses avec la balle et changez ensuite de côté. Veillez à ne pas exercer de pression sur le coccyx.



Tibia

TWINBALL ET BALLE DE MASSAGE

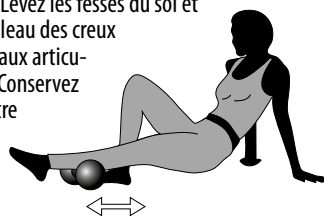
Posez la jambe à masser sur une chaise ou un tabouret. Massez votre tibia du dessous du genou jusqu'à l'os avec le Twinball ou la balle de massage. Exercez désormais une pression régulière.



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.



Poitrine

BALLE DE MASSAGE

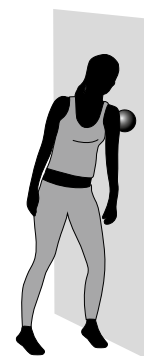
Placez la balle de massage sous la clavicule, à côté de l'aisselle. Exercez désormais une pression régulière avec la balle de massage. Massez les muscles avec de petits mouvements rotatifs. Vous pouvez augmenter la pression en utilisant les deux mains.



Haut du bras et épaule

TWINBALL ET BALLE DE MASSAGE

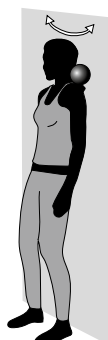
Placez-vous devant un mur dégagé. Placez le Twinball ou la balle de massage entre le haut de votre bras et le mur. Ensuite, bougez doucement votre dos de bas en haut en pliant les genoux tout en gardant le dos droit.



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.



Commercialisé par:
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
D-40723 Hilden, ALLEMAGNE

Art.-Nr.: 0278
FLX-MB-01
PO43001366
12/01/2019