

(NL)

De Massageballen Assortiment is ontworpen om diepzittende spanningen op specifieke plekken te verlichten of om kleinere gebieden te masseren. Door middel van een regelmatige en doelgerichte training herstelt u uw spieren en zorgt u voor een duurzame verlichting van spanningen in het spiersstelsel.

Speciale kenmerken van de Twinball:

Door de afstand tussen de twee ballen bereikt u een gerichte massage van evenwijdige spiervezels zoals bijv. in het nek- of wervelkolomgebied, waarbij de wervelkolom niet onder druk komt te staan.

Speciale kenmerken van de Massageball:

De Massageball is met name voor het masseren van spanningen op specifieke plekken.

Alle lichaamsdelen kunnen met de bal worden gemasseerd.

De Massageballen Assortiment is een ideale hulp tijdens werkpauzes, omdat vele oefeningen zittend of aan het bureau kunnen worden uitgevoerd. U kunt door slechts enkele oefeningen nekklachten of irritatie in de "muisarm" of in uw lendenen verlichten.

De intensiteit van zelfmassage kunt u met uw eigen lichaamsgewicht variëren. Tijdens het zitten en liggen kunt u de meeste druk uitoefenen.

Door het lichaam met de onbelaste arm of het onbelaste been te ondersteunen, kunt u de intensiteit verhogen of verlagen.

Voor zelfmassage is een opgewarmd lichaam altijd gunstig. Voorkom zware druk op de wervelkolom en het gebied rond de nieren.

Voor alle oefeningen geldt: 1-5 minuten behandelingsdijd of 8-12 herhalingen.

Wees u er in het algemeen van bewust:

Het gebruik van de set massageballen gebeurt op eigen risico en eigen verantwoordelijkheid. Het valt aan te bevelen om lichte en sportieve kleding te dragen.

Wij raden u aan om advies in te winnen van een fysiotherapeut, manueel therapeut, een masseur of een medisch specialist, als u na de zelfmassage vragen heeft en/of meer pijn voelt of als blessures blijven terugkeren.

(FR)

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 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.

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.

(DE)

Das Massageball-Set ist konzipiert um tiefsitzende, punktuelle Verspannungen zu lösen oder kleinere Bereiche zu massieren.

Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie Ihre Muskeln und sorgen für eine dauerhafte Lösung von Spannungen im Muskelapparat.

Die Besonderheiten des Twinballs:

Durch den Abstand zwischen den beiden Bällen, erreichen Sie eine gezieltere 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 Massage von punktuellen Verspannungen 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. Lösen Sie durch wenige Übungen Nackenverspannungen oder Reizungen am „Mausarm“ oder im Lendenwirbelbereich.

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 Behandlungszeit oder 8–12 Durchgänge.

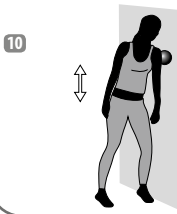
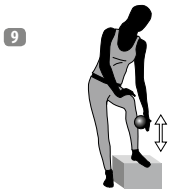
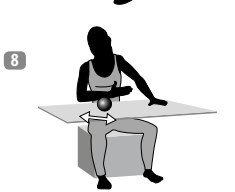
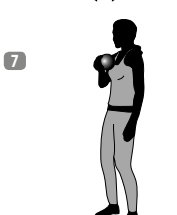
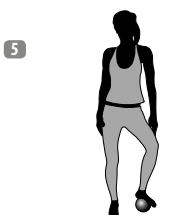
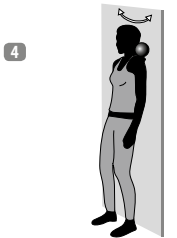
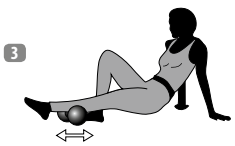
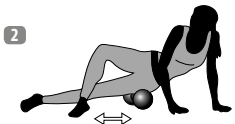
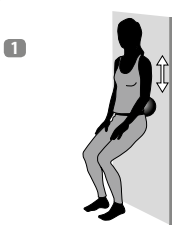
Generell bitten wir Sie zu beachten:

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.

Verkocht door / Commercialisé par / Vertrieben durch:
 FLEXXTRADE GmbH & Co. KG
 Hofstr. 64
 D-40723 Hilden, GERMANY

Art.-Nr.: 2401
 FLX-MB-01
 PO43001370
 AA 01/19C



(NL)

1 Rug
TWINBALL
Sta rechtop met uw gezicht naar de muur. Plaats de Twinball tussen uw rug en de muur. Beweeg dan uw rug langzaam op en neer door met gestrekte rug in de kniebuiging weer omhoog te gaan.

2 Buitenkant van de dijbeenspier
TWINBALL
Ga u op uw dij op de twin bal liggen. Zet het andere been voor u op de grond en stabiliseer uw houding met uw handen. Masseer meerdere malen van de heup tot de knie. Wissel dan naar de andere zijde van het lichaam

3 Kuiten
TWINBALL
Ga op de grond zitten en strek het been uit dat moet worden gemasseerd. Leg de Twinball onder uw kuit. De armen ondersteunen het lichaam van achteren. Til uw achterwerk boven de vloer en rol heen en weer van de knieholte tot enkelgewricht. Daarbij houdt u uw bovenlichaam stabiel, maar uw been blijft aangespannen.

4 Nek
TWINBALL
Sta rechtop met uw gezicht naar de muur. Plaats de Twinball tussen uw rug en de muur. Beweeg uw hoofd langzaam naar links en rechts om de nekspieren te ontspannen. Zorg dat er geen druk op de doornuitsteeksel – de voelbare verhogingen van de wervelkolom – wordt uitgeoefend.

5 Voetzool
MASSAGEBALL
Sta met één voet stevig op de grond. De voet die moet worden gemasseerd, zet u in het midden op de Massageball. Masseer de voetzool door de voet met kruislingse bewegingen op de Massageball heen en weer te bewegen.

6 Zitvlak
MASSAGEBALL
Tijdens het zitten ondersteunt u zich met uw handen, en ga dan met uw linkerbil op de Massageball zitten. Als alternatief kunt u één been buigen. Masseer uw bilspieren met de bal en wissel vervolgens van kant. Zorg dat er geen druk op het stuitbeentje wordt uitgeoefend.

7 Borst
MASSAGEBALL
Plaats de Massageball onder het sleutelbeen, naast de oksel. Oefen nu gelijkmatige druk op de Massageball uit. Met kleine kruislingse bewegingen masseert u het spiergebied. Als u beide handen gebruikt, kunt u de druk verhogen.

8 Onderarm
TWINBALL EN MASSAGEBALL
Leg uw onderarm op de Massageball of op de Twinball en beweeg de arm langs de spieren van uw onderarm. U kunt de onderarm daarbij draaien om rondom te masseren.

9 Scheenbeen
TWINBALL EN MASSAGEBALL
Strek het been dat moet worden gemasseerd op een stoel of kruk uit. Masseer met de Twinball of Massageball uw scheenbeenspieren van onderaan de knie tot aan de enkels. Oefen gelijkmatige druk uit.

10 Bovenarm en schouder
TWINBALL EN MASSAGEBALL
Ga tegenover een lege muur staan. Zet de Twinball of Massageball tussen uw bovenarm en de muur. Buig uw knie met gestrekte rug in en ga weer omhoog.

(FR)

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 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.

6 Gesäß
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.

7 Brust
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.

8 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.

9 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.

10 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.

(DE)

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 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.

6 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.

7 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.

8 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.

9 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.

10 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.