

O conjunto de bolas de massagem foi projetado para massagear áreas menores.

## As especificidades da bola gémea de massagem:

Permite a massagem de fios musculares paralelos, como na área do pescoço ou da coluna, sem pressionar a coluna.

## As especificidades da bola de massagem:

A bola de massagem é particularmente adequada para massajar tensões pontuais. É possível massajar todas as partes do corpo com a bola.

O conjunto de bolas de massagem é um excelente auxiliar nas pausas de trabalho, uma vez que muitos exercícios podem ser realizados sentado ou na mesa de trabalho. Liberte-se com poucos exercícios das tensões na nuca ou irritações no antebraço ou na coluna lombar.

Pode variar a intensidade da automassagem utilizando seu próprio peso. Consegue exercer grande parte da pressão sentado ou deitado.

Ao apoiar o corpo com o braço ou perna livres, pode aumentar ou reduzir a intensidade.

Para a automassagem é necessário que o corpo esteja sempre quente. Evite fortes pressões na coluna vertebral e na zona dos rins.

Aplicável em todos os exercícios: 1–5 Minutos tempo de tratamento ou 8–12 repetições.

## Regra geral, pedimos que tenha atenção ao seguinte:

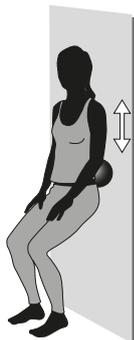
A utilização do conjunto de bolas de massagem, bem como todos os possíveis riscos inerentes à utilização do mesmo, são da responsabilidade do utilizador. Aconselhamos a utilização de vestuário leve e desportivo.

Em caso de dúvida e/ou dores fortes após a automassagem ou caso tenha lesões recorrentes, recomendamos que consulte um fisioterapeuta, terapeuta manual, massagista ou médico especializado.

### Costas

#### BOLA GÉMEA

Encoste-se verticalmente a uma parede. Coloque a bola gémea entre as suas costas e a parede. Em seguida, deslize lentamente as costas para baixo e para cima, de forma a que fique com as costas esticadas ao efetuar o agachamento e subir.



### Planta do pé

#### BOLA DE MASSAGEM

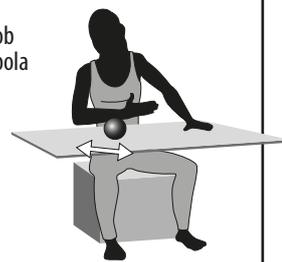
Posicione-se com um pé firme no chão. Coloque o pé a massajar no centro da bola de massagem. Massage a planta do pé, de forma a que faça movimentos circulares com o pé na bola para trás e para a frente.



### Antebraço

#### BOLA GÉMEA E BOLA DE MASSAGEM

Coloque o seu antebraço sob a bola de massagem ou a bola gémea e movimente-a ao longo dos músculos do antebraço. Para massajar o máximo possível.



### Região lateral da coxa

#### BOLA GÉMEA

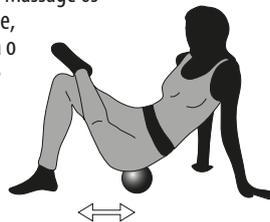
Deite-se com a coxa sobre a bola gémea. Coloque a outra perna no chão virada para a frente e estabilize a sua postura com as mãos. Massage várias vezes, desde a anca até ao joelho. Em seguida, vire-se para o outro lado do corpo.



### Glúteos

#### BOLA DE MASSAGEM

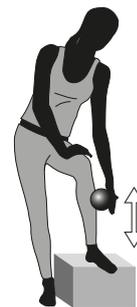
Apoie-se com as mãos e sente-se com o glúteo esquerdo sob a bola de massagem. Opcionalmente pode dobrar uma perna. Massage os seus glúteos com a bola e, em seguida, troque para o outro lado. Certifique-se de que não é exercida qualquer pressão no cóccix.



### Canela

#### BOLA GÉMEA E BOLA DE MASSAGEM

Coloque a perna a ser massajada sob uma cadeira ou um banco. Massage os seus músculos da canela com a bola gémea ou bola de massagem desde o joelho até ao calcanhar. Aplique uma pressão uniforme.



### Gémeos

#### BOLA GÉMEA

Sente-se no chão e estique a perna a ser massajada. Coloque a bola gémea por baixo da barriga da perna. Os braços impelem o corpo para trás. Eleve as nádegas do chão e deslize a partir do poplíteo até ao tornozelo, para trás e para a frente. Nessa posição, mantenha o tronco direito, e a perna fletida.



### Peito

#### BOLA DE MASSAGEM

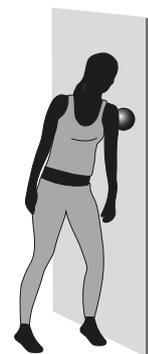
Coloque a bola de massagem por baixo da clavícula, junto à axila. Aplique então uma pressão uniforme com a bola de massagem. Massage a zona do músculo com pequenos movimentos circulares. Se utilizar as duas mãos pode aumentar a pressão exercida.



### Braço e ombro

#### BOLA GÉMEA E BOLA DE MASSAGEM

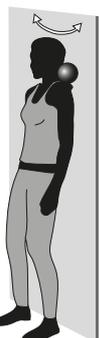
Encoste-se a uma parede vazia. Coloque a bola gémea ou bola de massagem entre o seu braço e a parede. Com as costas esticadas/direitas, faça um agachamento e volte a subir.



### Nuca

#### BOLA GÉMEA

Encoste-se verticalmente a uma parede. Coloque a bola gémea entre o seu pescoço e a parede. Movimento lentamente a sua cabeça para a esquerda e para a direita, para aliviar a tensão da musculatura do pescoço. Certifique-se de que não é exercida qualquer pressão nas apófises.



Importado por:  
FLEXTRADE GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
40723 Hilden, ALEMANHA

N.º de artigo: 0258  
FLX-MB-01  
PO43001774  
09/01/2021