

Massagebolden sæt er designet til at massere mindre områder.

De særlige træk ved Twinball:

Giver dig mulighed for at massere parallelle muskeltråde, som f.eks. i nakke eller rygsøjle, mens du ikke lægger pres på rygsøjlen.

Det specielle ved massagebolden:

Massagebolden er særligt egnet til punktuelt massage. Alle dele af kroppen kan masseres med bolden.

Massageboldsættet er en optimal hjælper under pauser ved arbejdet, da mange øvelser kan udføres når man sidder eller ved arbejdsbordet. Intensiteten af selvmassage kan varieres ved hjælp af din egen kropsvægt. Siddende og liggende, kan du anvende mest pres.

Ved at støtte kroppen med den ubelastede arm eller ben kan du øge eller reducere intensiteten. En opvarmet krop er altid gavnlige for selvmassage. Undgå stærkt pres på rygsøjlen og nyrerne.

Følgende gælder for alle øvelser: 1-5 minutters anvendelsestid eller 8-12 træningspas.

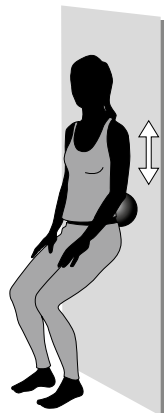
Vigtigt:

Brugen af massageboldsættet er på egen risiko og eget ansvar. Det anbefales at bære let og sportsegnet tøj. Vi anbefaler, at du søger råd fra en fysioterapeut, kiropraktor, massør eller specialist, hvis du har spørgsmål og/eller alvorlig smerte efter selvmassage eller tilbagevendende skader.

RYG

TWINBALL

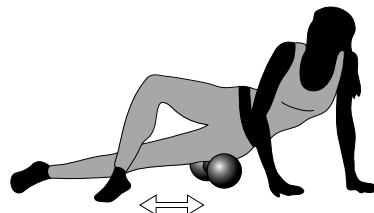
Stå ret op foran en væg. Placer Twinball mellem ryggen og væggen. Bevæg derefter langsomt ryggen op og ned, gå ned i knæ og op igen med ryggen strakt.



YDRE LÅR

TWINBALL

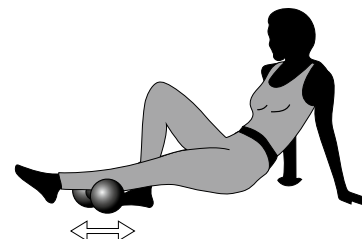
Læg dig ned så du ligger på Twinball med låret. Placer det andet ben foran dig på gulvet og stabilisere din kropsholdning med dine hænder. Massage flere gange fra hofte til knæ. Derefter skiftes til den anden side af kroppen.



LÆGMUSKLER

TWINBALL

Sæt dig på gulvet og stræk det ben ud, der skal masseres. Læg Twinball under din læg. Armene støtter kroppen baglæns. Løft bagen fra gulvet og rul frem og tilbage fra knæhaserne til anklerne. Herved holdes overkroppen stabil, benet forbliver spændt.



NAKKE

TWINBALL

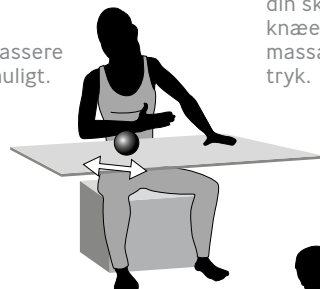
Stå ret op foran en væg. Placer Twinball mellem din nakke og væggen. Flyt langsomt hovedet til venstre og højre for at afspænde nakkemusklene. Sørg for, at der ikke udøves pres på torntappene – de følbare forhøjelser af rygsøjlen.



UNDERARM

TWINBALL OG MASSAGEBOLD

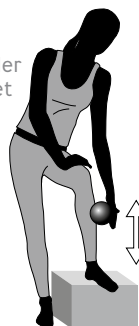
Læg underarmen på massagebolden eller Twinball og bevæg den langs med din underarmsmuskel. Du kan herved rotere underarmen, for at massere så omfattende som muligt.



SKINNEBEN

TWINBALL OG MASSAGEBOLD

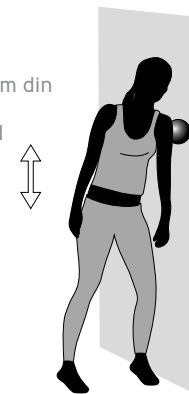
Placer det ben du vil massere på en stol eller skammel. Masser din skinnebensmuskel fra under knæet til anklen med Twinball eller massagebolden. Påfør et ensartet tryk.



OVERARM OG SKULDER

TWINBALL OG MASSAGEBOLD

Stå ret op foran en fri væg. Placer Twinball eller massagebolden mellem din overarm og væggen. Gå derefter langsomt ned i knæ og op igen med ryggen strakt.



FODSÅL

MASSAGEBOLD

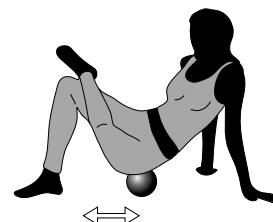
Stå stabilt med den ene fod på gulvet. Placer foden, der skal masseres med fodsålen midte på massagebolden. Massage fodsålen ved at flytte foden frem og tilbage på massagebolden med cirkulære bevægelser.



BALLER

MASSAGEBOLD

Sæt dig så du støtter på dine hænder og sæt dig på massagebolden med den venstre ballemuskel. Eventuelt kan du bøje et ben. Brug bolden til at massere dine ballemuskler, og skift derefter side. Sørg for, at der ikke udøves pres på halebenet.



BRYSTET

MASSAGEBOLD

Placer massagebolden under kravebenet ved siden af armhulen. Påfør nu et ensartet tryk med massagebolden. Med små cirkulære bevægelser masserer du muskelområdet. Hvis du bruger begge hænder, kan du øge trykket.

