

Trainingsanleitung

Tréning útmutató

Navodila za vadbo

(AT)

Das Massageball-Set ist konzipiert um tiefesitzende, punktuelle Ver- spannungen zu lösen oder kleinere Bereiche zu massieren.

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

DIE BESONDERHEITEN DES TWINBALLS:

Durch den Abstand zwischen den beiden Bällen, erreichen Sie eine gezieltere Massage paralleler Mus- kelstränge 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 Ver- spannungen 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 Körperfewicht. 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 aufgewärmerter Körper förderlich. Vermeiden Sie starken Druck auf die Wirbelsäule und Nierengegend.

Für alle Übungen gilt: 1-5 Minuten Behandlungszeit oder 8-12 Durch- gänge.

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.

Wichtig: Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Fragen und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassa- ge oder wiederkehrende Verlet- zungen haben.

(HU)

A masszáslabda-készlet a mélyen fekvő, pontszerű feszültségek kidolására, illetve a kisebb testterületek masszározására szolgál.

A rendszeres és célzott edzéssel regenerálhatja izmait, és tartósan feloldhatja az izomzatában fellépő feszültséget.

A TWINBALL KÜLÖNLEGES JELLEMZŐI:

A két labda közötti távolság lehetővé tesz a párhuzamos izomszálak, pl. nyak vagy gerincoszlop-régió célzott masszázsát, melynek során a gerincoszlop nem kerül nyomás alá.

A MASSZÁZSLABDA KÜLÖNLEGES JELLEMZŐI:

A masszáslabda főképp a pontszerű feszültségek masszázsára alkalmas.

A labdával az összes testrész megmasszározható.

A masszáslabda-készlet optimálisan alkalmazható munkaszünetekben, mivel sok gyakorlat ölte vagy irodai asztalnál is elvégezhető. Oldja ki már kevés gyakorlattal a nyaki régióban, a karjában gépe- léskor, vagy ágyékcsigolyájában keletkező feszültségeket.

A masszázs intenzitását saját testsúlyával szabályozhatja. A legnagyobb nyomást üléskor vagy fekvéskor gyakorolhatja.

Testét a tehertől mentes karjával vagy lábával alátámasztva növelheti vagy csökkentheti a gyakorlat intenzitását.

A masszáshoz minden bemelegített test szükséges. Kerülje el a gerincszöpöre vagy vesetájra gyakorolt túlzott nyomást.

Minden gyakorlatra érvényes: 1-5 percnyi kezelési idő vagy 8-12 gyakorlat.

Általánosságban vegye figyelembe az alábbiakat:

A masszáslabda-készlet használata saját felelősségre és kockázatra történik. Könnyű és sportos ruházat viselése ajánlott.

Fontos: Ajánlott kikérni gyógytor- nász, kézi terapeuta, masszőr vagy szakorvos véleményét kérdések vagy visszatérő sérülések esetében, illetve amennyiben erős fájdalommal érez a masszázt követően.

(SLO)

Komplet masažnih žog je zasnovan za sprostitev mišičnih napetosti ali za masažo manjših območij.

Z redno in ciljno vadbo obnavljate svoje mišice in skrbite za trajno sproščenost nateznih obremenitev v mišičevju.

POSEBNOSTI MASAŽNIH ŽOGIC TWINBALLS:

z razdaljo med obema žogama do- sežete bolj ciljno masažo vzpore- dnih nizov mišic, kot npr. v obmo- čju zatilja ali hrbtenice, ob tem pa hrbtenica ni pod pritiskom.

POSEBNOSTI MASAŽNE ŽOGE:

masažna žoga je še posebej primerna za točkovno masažo napetosti v mišicah.

Z žogo lahko masirate vse dele telesa.

Masažna žoga je optimalni po- močnik med delovnimi odmori, ker lahko številne vaje izvajate sede ali za delovno mizo. Z nekaj vajami lahko sprostite nategnjeno zatilje, ali draženje zaradi RSI (sindroma zapestnega kanala), ali v predelu ledvenih vretenc.

Intenzivnost samomasaže prila- gagajte s svojo lastno telesno težo. Največji pritisk lahko ustvarite sede in leže.

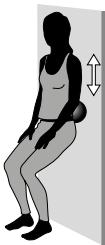
S podporo telesa in neobremenje- nih rok ali nog lahko povečate, ali zmanjšate intenzivnost.

Za samomasažo mora biti vaše telo vedno ogreto. Preprečite močni pritisk na hrbtenico in območe ledvic.

Za vse vaje velja: 1-5 minut masira- njaali 8-12 ponovitev.

Na splošno upoštevajte: masažno žogo uporabljate vedno na lastno tveganje in odgovornost. Priporočamo, da nosite lahka in športna oblačila.

POMEMBNO: Če dvomite in/ali imate po samomasaži ali ponavljajočih poškodbah hude bolečine priporočamo, da se posvetujete s fizio- terapeutom, ročnim terapeutom, maserjem ali zdravnikom speciali- stom.

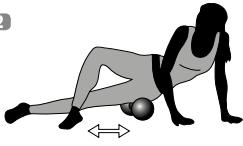


1 AT

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



2

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

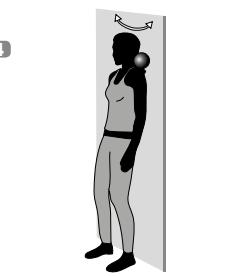


3

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

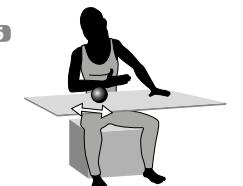


4

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

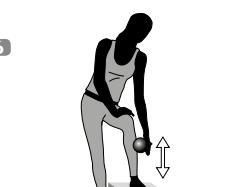


5

5 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.

6

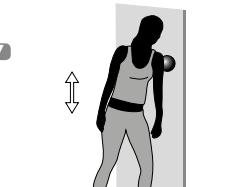


6

6 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.

7

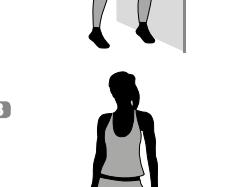


7

7 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.

8

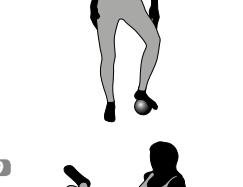


8

8 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.

9

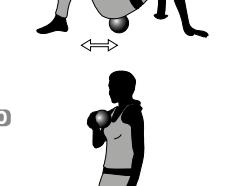


9

9 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.

10



10

10 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.

HU

1 HÁT**TWINBALL**

Álljon felegyenesedve egy fal elő. Helyezze a Twinball labdát háta és a fal közé. Mozgassa hátát lassan fel és le úgy, hogy egyenes háttal leguggol, majd ismét felegyenesedik.

2 KÜLSŐ FELSÓCOMB-TÁJÉK**TWINBALL**

Combjával helyezkedjen el a Twinball labdán. Másik lábat helyezze maga elé a padlóra, és kezeivel stabilizálja tartását. Masszirozza meg többször a csipőjétől térdéig tartó régiót. Ezt követően váltson át a másik testoldalra.

3 VÁDLIK**TWINBALL**

Üljön a padlóra, és nyújtsa ki masszírozni kívánt lábat. Helyezze a Twinball labdát vándija alá. Karjaival támassza ki hátrólról testét. Emelje fel fenekét a padlóról, és görögesse a labdát térdhajlattal egészen bokáig. Ennek során fel-sőtestét tartsa stabilan, lába maradjon kifeszítve.

4 NYAK**TWINBALL**

Álljon felegyenesedve egy fal elő. Helyezze a Twinball labdát nyaka és a fal közé. Fejt felegyenesedve a padlóról, és balra a nyakizomzat ellazításához. Ennek során ügyeljen arra, hogy ne gyakoroljon nyomást a tővisnyúlványokra – a gerincoszlop érezhető kiemelkedéseire.

5 ALKAROK**TWINBALL ÉS MASSZÁZSLABDA**

Helyezze alkárját a masszáslabdára vagy Twinball labdára, és mozgassa el alkár-izmai mentén. Ennek során elforgathatja alkárját az alapos, átfogó masszáshoz

6 SÍPCSONTOK**TWINBALL ÉS MASSZÁZSLABDA**

Helyezze masszározni kívánt lábat egy székre. A Twinball labdával vagy masszáslabdával masszározza sípcson-tizmait térdétől lefelé egészen bokáig. Gyakoroljon egyenletes nyomást a labdával.

7 FELKAR ÉS VÁLLAK**TWINBALL ÉS MASSZÁZSLABDA**

Álljon felegyenesedve egy szabad fal elő. Helyezze a Twinball labdát vagy masszáslabdát felkarja és a fal közé. Egyenes háttal guggoljon le, majd ismét felegyenesedjen fel.

8 TALPAK**MASSZÁZSLABDA**

Egyik lábával álljon stabilan a padlóra. A masszározni kívánt lábat helyezze a masszáslabdára középérére. Masszározza talpát, körkörös mozgásokat végezze a labdán.

9 ÜLEP**MASSZÁZSLABDA**

Bal farizmával üljön a masszáslabdára, ülés közben támassza ki magát kezeivel. Tetszés szerint egyik lábat behajlíthatja. A labdával masszározza meg farizmait, majd válton át a másik testoldalra. Ennek során ügyeljen arra, hogy ne gyakoroljon nyomást a farcsontjára.

10 MELL**MASSZÁZSLABDA**

Helyezze a labdát a kulccsontja alá, hónaljá mellé. Gyakoroljon egyenletes nyomást a labdával. Kis, körkörös mozgásokkal masszározza meg az izomtájékot. Két kezét használva növelheti a nyomást.

SLO

1 HRBET**TWINBALL**

Postavite se pokončno pred steno. Twinball namestite med hrbet in steno. Nato počasi premikajte svoj hrbet gor in dol tako, da se iztegnjenim hrbotom počepnete in nato znova zravnate.

2 ZUNANJI DEL STEGNA**TWINBALL**

Z gornjim delom stegna se uležite na Twinball. Drugo nogo postavite pred seboj na tla in stabilizirajte svojo držo z rokama. Masirajte večkrat od boka do kolena. Nato zamenjajte na drugo stran telesa.

3 MEČA**TWINBALL**

Usedite se na tla in iztegnite nogo, ki jo želite masirati. Položite Twinball pod meča. Roke podpirajo telo nazaj. Dvignite zadnjico in se premikajte od kolenskega zgiba do gležnja in nazaj. Ob tem držite zgornji del telesa stabilno, noge ostanejo napete.

4 ZATILJE**TWINBALL**

Postavite se pokončno pred steno. Twinball namestite med zatilje in steno. Premikajte svojo glavo počasi in levo in desno, da bi sprostili zatilne mišice. Pazite, da ne boste pritiskali na trnaste izrastke – izbokline hrbtenice, ki jih lahko čutite.

5 PODLAKET**TWINBALL IN MASAŽNA ŽOGA**

Podlaket položite na masažno žogo ali Twinball in jo premikajte vzdolž mišic podlakti.

Podlaket lahko ob tem obračate, da bi masirali čim bolj obsežno.

6 GOLENICA**TWINBALL IN MASAŽNA ŽOGA**

Nogo, ki jo želite masirati, postavite na stol ali pručko. S Twinball ali masažno žogo masirajte goljenično mišico od kolena do gležnja. Pritiskajte enakomerno.

7 NADLAKET**TWINBALL IN MASAŽNA ŽOGA**

Postavite se pred prazno steno. Twinball ali masažno žogo položite med nadlaket in steno. Z iztegnjenim hrbotom počepnite in se nato znova dvignite.

8 PODPLAT**MASAŽNA ŽOGA**

Z nogami se postavite stabilno na tla. Žogo, ki jo želite masirati, postavite na sredino masažne žoge. Podplat masirajte tako, da nogo premikate sem in tja s krožnim gibom po masažni žogi.

9 ZADNJICA**MASAŽNA ŽOGA**

Med sedenjem se oprite z rokama in se z levo ritno mišico usedite na masažno žogo. Če želite, lahko upognete svojo nogo. Z žogo masirajte svojo ritno mišico in nato zamenjajte stran. Pazite, da ne boste pritiskali na trtic.

10 PRSI**MASAŽNA ŽOGA**

Masažno žogo namestite pod ključnico ob pazduhi. Z masažno žogo izvajajte zdaj enakomerni pritisk. Z malimi krožnimi gibom masirajte območje mišic. Če uporabljate obe roki, lahko povečate pritisk.