

Trainingsanleitung

AT

Das Massageball-Set ist konzipiert um kleinere Bereiche zu massieren.

Die Besonderheiten des Twinballs:

Ermöglicht die 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 punktuellen Massage 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. 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 Anwendungszeit oder 8-12 Durchgänge.

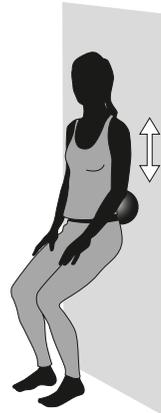
Wichtig:

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.

RÜCKEN

TWINBALL

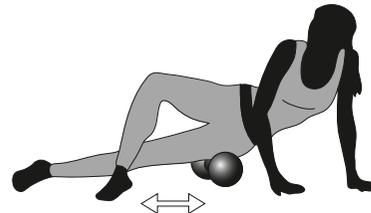
Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Rücken und der Wand. Bewegen Sie dann Ihren Rücken langsam auf und ab, indem Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch gehen.



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.



WADEN

TWINBALL

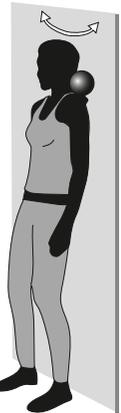
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das zu massierende Bein aus. Legen Sie den Twinball unter Ihre Wade. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Heben Sie den Po vom Boden und rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fußgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihr Bein bleibt angespannt.



NACKEN

TWINBALL

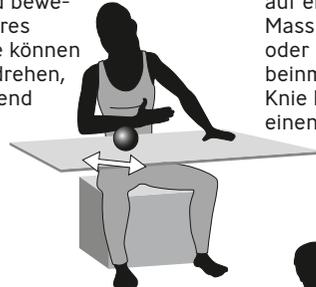
Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Nacken und der Wand. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach links und rechts, um die Nackenmuskulatur zu entspannen. Achten Sie darauf, dass kein Druck auf die Dornfortsätze – die fühlbaren Erhebungen der Wirbelsäule – ausgeübt wird.



UNTERARM

TWINBALL UND MASSAGEBALL

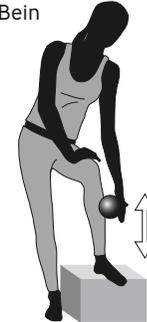
Legen Sie Ihren Unterarm auf den Massageball oder den Twinball und bewegen Sie ihn entlang Ihres Unterarmmuskels. Sie können den Unterarm dabei drehen, um möglichst umfassend zu massieren.



SCHIENBEIN

TWINBALL UND MASSAGEBALL

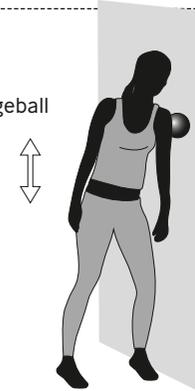
Stellen Sie das zu massierende Bein auf einen Stuhl oder Hocker. Massieren Sie mit dem Twinball oder Massageball Ihren Schienbeinmuskeln von unterhalb des Knie bis zum Knöchel. Üben Sie einen gleichmäßigen Druck aus.



OBERARM UND SCHULTER

TWINBALL UND MASSAGEBALL

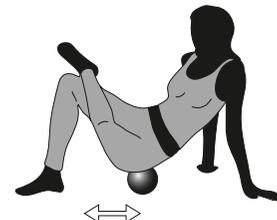
Stellen Sie sich vor eine freie Wand. Legen Sie den Twinball oder Massageball zwischen Ihren Oberarm und die Wand. Gehen Sie mit durchgestreckten Rücken in die Kniebeuge und wieder hoch.



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.



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.

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.

