

De massageballenset is ontworpen om kleinere gebieden te masseren.

**De speciale kenmerken van de Twinbal:**

Maakt massage van parallelle spierbundels mogelijk, zoals in de nek of rond de ruggengraat, waarbij er geen druk op de ruggengraat wordt uitgeoefend.

**De speciale kenmerken van de massagebal:**

De massagebal is bijzonder geschikt voor massage op specifieke plekken. Alle lichaamsdelen kunnen met de bal worden gemasseerd.

De massageballenset is een optimale hulp tijdens werkpauses, omdat veel oefeningen zittend of aan de werktafel kunnen worden gedaan. U varieert de intensiteit van de zelfmassage met uw eigen lichaamsgewicht. U kunt de meeste druk uitoefenen terwijl u zit of ligt.

U kunt de intensiteit verhogen of verlagen door het lichaam te ondersteunen met de onbelaste arm of het onbelaste been. Een opgewarmd lichaam is altijd bevorderlijk voor zelfmassage. Voorkom sterke druk op de ruggengraat en de nierstreek.

Voor alle oefeningen geldt: 1-5 minuten oefentijd ofwel 8-12 herhalingen.

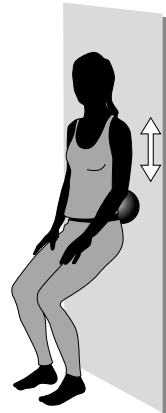
**Belangrijk:**

Het gebruik van de massageballenset is voor eigen risico en verantwoordelijkheid. Het wordt aangeraden om lichte en sportieve kleding te dragen. Wij raden u aan advies in te winnen bij een fysiotherapeut, manueel therapeut, massagetherapeut of specialist als u vragen heeft en/of meer ernstige pijn na zelfmassage of terugkerende blessures.

**RUG**

**TWINBAL**

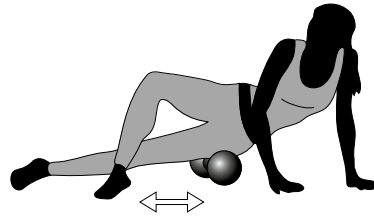
Ga rechtop voor een muur staan. Plaats de Twinbal tussen uw rug en de muur. Beweeg dan langzaam uw rug op en neer, waarmee u met gestrekte rug door uw knieën zakt en weer omhoog.



**BUITENKANT VAN HET DIJBEEN**

**TWINBAL**

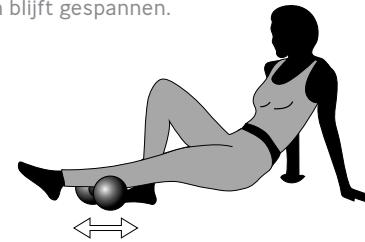
Ga met uw dij op de Twinbal liggen. Zet het andere been op de vloer voor u en stabiliseer uw houding met uw handen. Masseer meerdere malen vanuit de heup tot de knie. Wissel dan van kant.



**KUITEN**

**TWINBAL**

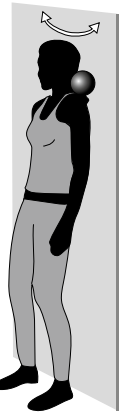
Ga op de vloer zitten en strek het been dat gemasseerd moet worden. Plaats de Twinbal onder uw kuit. Gebruik uw armen om uw lichaam van achteren te ondersteunen. Til uw billen van de vloer en rol heen en weer van de achterkant van uw knieën tot aan uw enkels. Houd hierbij uw bovenlichaam stabiel, uw been blijft gespannen.



**NEK**

**TWINBAL**

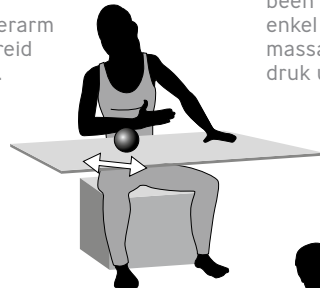
Ga rechtop voor een muur staan. Plaats de Twinbal tussen uw nek en de muur. Beweeg uw hoofd langzaam naar links en rechts om de nekspieren te ontspannen. Let erop dat er geen druk wordt uitgeoefend op de doornuitsteeksel - de voelbare verhogingen van de ruggengraat.



**ONDERARM**

**TWINBAL EN MASSAGEBAL**

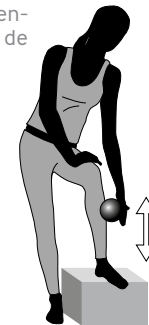
Leg uw onderarm op de massagebal of de Twinbal en beweeg hem langs uw onderarmspier. Hierbij kunt u de onderarm draaien om zo uitgebreid mogelijk te masseren.



**SCHEENBEEN**

**TWINBAL EN MASSAGEBAL**

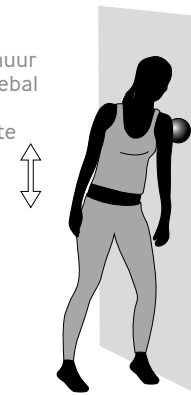
Zet het te masseren been op een stoel of kruk. Masseer uw scheenbeen van onder de knie tot aan de enkel met de Twinbal of massagebal. Oefen gelijkmatige druk uit.



**BOVENARM EN SCHOUDER**

**TWINBAL EN MASSAGEBAL**

Ga rechtop voor een beschikbare muur staan. Plaats de Twinbal of massagebal tussen uw bovenarm en de muur. Beweeg dan langzaam met gestrekte rug door uw knieën en weer omhoog.



**VOETZOLEN**

**MASSAGEBAL**

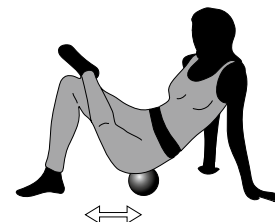
Ga met één voet stabiel op de vloer staan. Zet de te masseren voet in het midden van de massagebal. Masseer de onderkant van de voet door de voet in een cirkelvormige beweging heen en weer te bewegen op de massagebal.



**BILSPIEREN**

**MASSAGEBAL**

Ondersteun uzelf zittend met uw handen en ga met uw linkerbilspier op de massagebal zitten. Eventueel kunt u één been buigen. Masseer uw bilspieren met de bal en wissel dan van kant. Let erop dat er geen druk wordt uitgeoefend op het staartbeen.



**BORST**

**MASSAGEBAL**

Plaats de massagebal onder het sleutelbeen, naast de oksel. Oefen nu gelijkmatige druk uit met de massagebal. Masseer het spiergebied met kleine cirkelvormige bewegingen. Als uw beide handen gebruikt, kunt u de druk opvoeren.

