

Zestaw przeznaczony jest do masażu mniejszych obszarów.

Zalety podwójnej piłki do masażu:

Umożliwia masaż równoległych pasm mięśni, takich jak szyja lub kręgosłup, bez wywierania nacisku na kręgosłup.

Specyfika piłki do masażu:

Piłka do masażu jest przeznaczona w szczególności do masażu punktowego napięcia w poszczególnych obszarach ciała. Przy użyciu piłki można masować wszystkie części ciała.

Zestaw piłek do masażu jest optymalny w przerwach od pracy, ponieważ wiele ćwiczeń można wykonywać na siedząco lub przy biurku. Wystarczy wykonać tylko kilka ćwiczeń, aby pozbyć się napięcia w karku, podrażnień w ręce obsługującej mysz lub w lędźwiowym odcinku kręgosłupa.

Regulacja intensywności masażu odbywa się za pośrednictwem ciężaru ciała. Największy nacisk uzyskuje się podczas siedzenia i leżenia.

Podparcie ciała nieobciążonym ramieniem lub nogą pozwala na intensyfikację lub redukcję intensywności.

Przed samodzielnym masażem należy przeprowadzić rozgrzewkę. Unikaj silnego nacisku na kręgosłup i okolice nerek.

Dla wszystkich ćwiczeń obowiązują następujące zasady: Masaż przez 1-5 minut lub 8-12 powtórzeń.

Użytkowanie produktu:

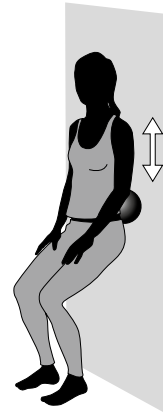
Korzystanie z zestawu piłek do masażu odbywa się na własne ryzyko i odpowiedzialność. Należy ubrać lekką, sportową odzież.

W razie wątpliwości i/lub odczuwania silniejszego bólu po samodzielnym masażu lub nawracających obrażeniach ciała należy skonsultować się z fizjoterapeutą, terapeutą manualnym, masażystą lub lekarzem specjalistą.

PLECY

PODWÓJNA PIŁKA

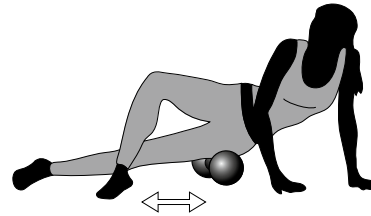
Należy stanąć w pozycji wyprostowanej przed ścianą. Umieścić podwójną piłkę między plecami a ścianą. Następnie przesuwać plecy powoli do góry i w dół, zginając kolana i ponownie je prostując, zachowując wyprostowane plecy.



ZEWNĘTRZNA PARTIA MIĘŚNI UDA

PODWÓJNA PIŁKA

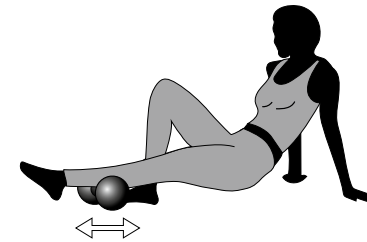
Położyć się udem na podwójnej piłce. Postawić drugą nogę przed sobą na podłodze i ustabilizować pozycję rękami. Masować udo wielokrotnie od biodra do kolana. Następnie masować drugą stronę ciała.



ŁYDKI

PODWÓJNA PIŁKA

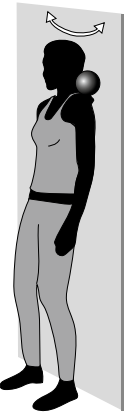
Usiąść na podłodze i wyprostować nogę, która ma być masowana. Podłożyć podwójną piłkę pod łydkę, ramionami podpierając ciało od tyłu. Unieść pośladki z podłogi i wykonywać masaż od stawu kolanowego po skokowy i z powrotem. Górną część ciała należy przy tym trzymać stabilnie, noga pozostaje napięta.



KARK

PODWÓJNA PIŁKA

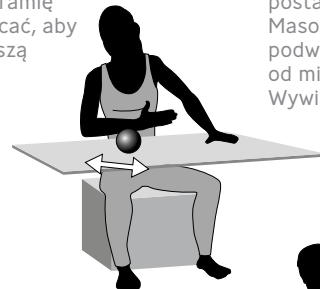
Należy stanąć w pozycji wyprostowanej przed ścianą. Umieścić podwójną piłkę między karkiem a ścianą. Przesuwać głowę powoli w lewo i w prawo w celu rozluźnienia mięśni karku. Nie wywierać nacisku na wyrostki kolczyste - wyczuwalne wybrzuszona kręgosłupa.



PRZEDRAMIĘ

PODWÓJNA PIŁKA I PIŁKA DO MASAŻU

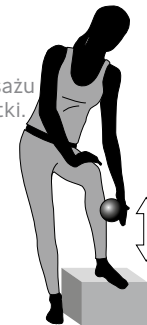
Położyć przedramię na piłce do masażu lub podwójnej piłce i przesuwać wzdłuż mięśnia przedramienia. Przedramię można przy tym obracać, aby masować jak największą powierzchnię.



PISZCZEL

PODWÓJNA PIŁKA I PIŁKA DO MASAŻU

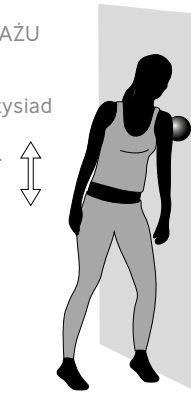
Nogę, która ma być masowana, postawić na krześle lub stołku. Masować mięsień piszczelowy podwójną piłką lub piłką do masażu od miejsca pod kolaniem do kostki. Wywierać równomierny nacisk.



RAMIĘ I BARK

PODWÓJNA PIŁKA I PIŁKA DO MASAŻU

Stanąc przed pustą ścianą. Włożyć podwójną piłkę lub piłkę do masażu między ramię i ścianę. Wykonać przysiad z wyprostowanymi plecami, a następnie ponownie podnieść się.



SPÓD STOPY

PIŁKA DO MASAŻU

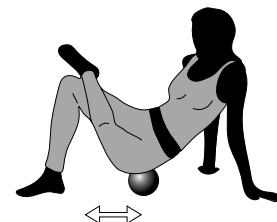
Postaw stabilnie jedną stopę na podłodze. Drugą stopę ustaw centralnie na piłce do masażu. Masować spód stopy, przesuując stopę kolistymi ruchami po piłce do masażu w tą i z powrotem.



POŚLADKI

PIŁKA DO MASAŻU

Podpierając się rękami, usiąść lewym mięśniem pośladkowym na piłce. Ewentualnie można podwinąć jedną nogę. Masować piłką mięśnie pośladków, następnie zmienić stronę. Nie wywierać nacisku na kość ogonową.



ODCINEK PIERSIOWY

PIŁKA DO MASAŻU

Umieścić piłkę do masażu pod obojczykiem w pobliżu pachy. Wywierać piłką równomierny nacisk. Masować mięśnie, wykonując niewielkie kolisty ruchy. Podczas masażu obiema rękami można zwiększać nacisk.

