

O conjunto de bolas de massagem foi concebido para massajar pequenas áreas.

As especificidades da bola de massagem dupla:

Possibilita a massagem de filamentos musculares paralelos, como, por exemplo, na zona do pescoço ou da coluna vertebral, sem que a coluna seja pressionada.

As especificidades da bola de massagem:

A bola de massagem é particularmente adequada para massagem pontual. É possível massajar todas as partes do corpo com a bola.

O conjunto de bolas de massagem é um excelente auxiliar nas pausas de trabalho, uma vez que muitos exercícios podem ser realizados sentado ou na mesa de trabalho. Pode variar a intensidade da automassagem utilizando o seu próprio peso. Consegue exercer grande parte da pressão sentado ou deitado.

Ao apoiar o corpo com o braço ou perna livre, pode aumentar ou reduzir a intensidade. Para a automassagem é necessário que o corpo esteja sempre quente. Evite fortes pressões na coluna vertebral e na zona dos rins.

Aplicável em todos os exercícios: 1 a 5 minutos de tempo de aplicação ou 8 a 12 passagens.

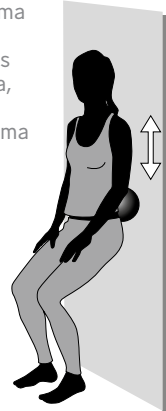
Importante:

A utilização do conjunto de bolas de massagem ocorre por conta própria e sob a responsabilidade do utilizador. Recomenda-se o uso de roupas leves e desportivas. Em caso de dúvida e/ou dores fortes após a automassagem ou caso tenha lesões recorrentes, recomendamos o aconselhamento com fisioterapeutas, terapeutas manuais, massagistas ou médicos especializados.

COSTAS

BOLA DE MASSAGEM DUPLA

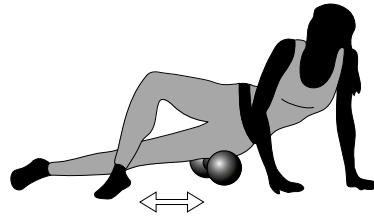
Encoste-se verticalmente a uma parede. Coloque a bola de massagem dupla entre as suas costas e a parede. Em seguida, deslize lentamente as costas para baixo e para cima, de forma a que fique com as costas esticadas ao efetuar o agachamento e subir.



REGIÃO LATERAL DA COXA

BOLA DE MASSAGEM DUPLA

Deite-se com a coxa sobre a bola de massagem dupla. Coloque a outra perna no chão virada para a frente e estabilize a sua postura com as mãos. Massage várias vezes, desde a anca até ao joelho. Em seguida, vire-se para o outro lado do corpo.



GÊMEOS

BOLA DE MASSAGEM DUPLA

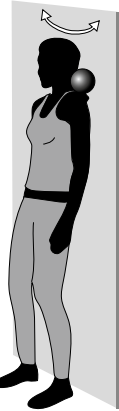
Sente-se no chão e estique a perna a ser massajada. Coloque a bola de massagem dupla por baixo da barriga da perna. Os braços impelem o corpo para trás. Eleve as nádegas do chão e deslize a partir do poplíteo até ao tornozelo, para trás e para a frente. Nessa posição, mantenha o tronco direito e a perna fletida.



NUCA

BOLA DE MASSAGEM DUPLA

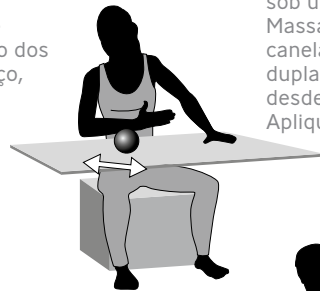
Encoste-se verticalmente a uma parede. Coloque a bola de massagem dupla entre o seu pescoço e a parede. Movimente lentamente a sua cabeça para a esquerda e para a direita, para aliviar a tensão da musculatura do pescoço. Certifique-se de que não é exercida qualquer pressão nas apófises.



ANTEBRAÇO

BOLA DE MASSAGEM DUPLA E BOLA DE MASSAGEM

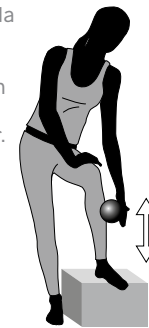
Coloque o seu antebraço sob a bola de massagem ou a bola de massagem dupla e movimente-a ao longo dos músculos do antebraço, para massajar o máximo possível.



CANELA

BOLA DE MASSAGEM DUPLA E BOLA DE MASSAGEM

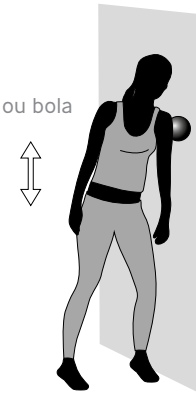
Coloque a perna a ser massajada sob uma cadeira ou um banco. Massage os seus músculos da canela com a bola de massagem dupla ou bola de massagem desde o joelho até ao calcanhar. Aplique uma pressão uniforme.



BRAÇO E OMBRO

BOLA DE MASSAGEM DUPLA E BOLA DE MASSAGEM

Encoste-se a uma parede vazia. Coloque a bola de massagem dupla ou bola de massagem entre o seu braço e a parede. Com as costas esticadas/direitas, faça um agachamento e volte a subir.



PLANTA DO PÉ

BOLA DE MASSAGEM

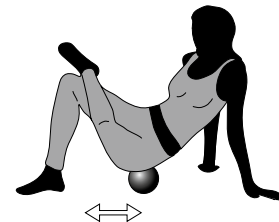
Posicione-se com um pé firme no chão. Coloque o pé a massajar no centro da bola de massagem. Massage a planta do pé, de forma a que faça movimentos circulares com o pé na bola para trás e para a frente.



GLÚTEOS

BOLA DE MASSAGEM

Apoie-se com as mãos e sente-se com o glúteo esquerdo sob a bola de massagem. Opcionalmente pode dobrar uma perna. Massage os seus glúteos com a bola e, em seguida, troque para o outro lado. Certifique-se de que não é exercida qualquer pressão no cóccix.



PEITO

BOLA DE MASSAGEM

Coloque a bola de massagem por baixo da clavícula, junto à axila. Aplique então uma pressão uniforme com a bola de massagem. Massage a zona do músculo com pequenos movimentos circulares. Se utilizar as duas mãos pode aumentar a pressão exercida.

