



BALL-PUNKTUR // BALL-STIK

History

UK Ball-Stik and Ball Punktur were originally designed together with relaxation therapist Grete Wolfgang, and has over the years become the original massage ball. The balls combine the strength and flexibility of exercise with the stimulating properties of relaxation. Made with phtalate-free plasticisers.

DK Ball-Stik og Ball-Punktur blev oprindeligt udviklet i samarbejde med afspændingspædagog Grete Wolfgang, og er igennem årene blevet betragtet som den originale massagebold. Boldene kombinerer gymnastikkens styrke og smidighed med afspændingens stimulerende egenskaber. Produceret med phtalat-fri blødgørere.

SE Ball-Stik och Ball-Punktur utvecklades i samarbete med avspänningspedagog Grete Wolfgang, och har genom åren betraktats som den ursprungliga massagebollen. Bollarna kombinerar gymnastikens styrka och smidighet med avspänningens stimulerande egenskaper. Producerad med ftalatfri mjukgörare.

NO Ball-stikk og Ball-punktur ble opprinnelig utviklet i samarbeid med avspenningspedagog Grete Wolfgang, og er i løpet av årene blitt betraktet som den originale massasjeballen. Ballene kombinerer gymnastikkens styrke og smidighet med avspenningens stimulerende egenskaper. Produsert med mykgjørere som ikke inneholder ftalat.

FIN Ball-Stik ja Ball-Punktur kehitettiin alun perin yhteistyössä rentoutuspedagogi Grete Wolfgangin kanssa. Vuosien myötä ne ovat saavuttaneet aseman alkuperäisinä hierontapalloina. Pallohieronnassa yhdistyvät voimistelun tuoma voima ja notkeus sekä rentoutusharjoitusten virkistävä vaikutus. Valmistuksessa käytetyt muovinpehmentimet eivät sisällä ftalaatteja.

DE Ball-Stik und Ball-Punktur wurden ursprünglich in Zusammenarbeit mit der Entspannungspädagogin Grete Wolfgang entwickelt und gelten immer noch als das Original unter den Massagebällen. Der Ball kombiniert die Kraft und Geschmeidigkeit der Gymnastik mit den stimulierenden Eigenschaften der Entspannung. Produziert mit phthalatfreien Weichmachern.



PT

Ball-Stik e Ball-Punktur foram criadas em colaboração com o terapeuta de relaxamento Grete Wolfgang, e são consideradas as bolas de massagem originais. As bolas combinam a força e a flexibilidade da ginástica com propriedades estimulantes e relaxantes. Fabricada com plastificantes isentos de ftalatos.

FR

Ball-Stik et Ball-Punktur ont été conçues en collaboration avec le professeur de relaxation Grete Wolfgang et est depuis des années considérée comme la balle de massage originale. Les balles associent la force et la souplesse de la gymnastique aux propriétés stimulantes de la relaxation. Fabriquée en plastifiants sans phtalate.

ES

Estas bolas se desarrollaron originalmente en cooperación con el terapeuta de relajación Grete Wolfgang y, con los años, se consideran las bolas de masaje originales. Las bolas combinan fuerza y flexibilidad con propiedades estimulantes de distensión. Fabricado con materiales libres de ftalatos.

IT

Ball-Stik e Ball-Punktur sono state originariamente sviluppate in collaborazione con la terapeuta del rilassamento Grete Wolfgang, e con il passare del tempo si è passato a considerarle le palle da massaggio originali. Le palle uniscono la forza e l'agilità ottenute con gli esercizi di ginnastica a un'azione benefica e rilassante. Prodotta con plastificanti privi di ftalati.

PL

Piłki Ball-Stik i Ball-Punktur zostały opracowane we współpracy z ortopedą Grete Wolfgang i przez lata zysały status oryginalnych piłeczek do masażu. Ćwiczenia z wykorzystaniem piłeczek wspomagają siłę i giętkość, a jednocześnie mają działanie rozluźniające. Wyprodukowano z wykorzystaniem plastyfikatorów niezawierających ftalanów.

RU

Мячи Ball-Stik og Ball-Punktur изначально были разработаны совместно с преподавателем релаксации Гретой Вольфганг и долгое время считались оригинальными массажными мячами. Упражнения с мячами развивают гимнастическую ловкость и координацию движений, улучшают кровообращение и оказывают стимулирующее влияние на релаксацию мышечных тканей. Мячи Ball-Stik og Ball-Punktur изначально были разработаны совместно с преподавателем релаксации Гретой Вольфганг и долгое время считались оригинальными массажными мячами. Упражнения с мячами развивают гимнастическую ловкость и координацию движений, улучшают кровообращение и оказывают стимулирующее влияние на релаксацию мышечных тканей.

Ball-Punktur Exercise 1



UK Place the SELECT Ball-Punktur under the arch of your foot. We recommend standing up to get the best effect. However, sitting down is also possible. Push down your foot, so the pressure from the massage ball is optimal. Rotate your foot in small circular motions and allow the ball to relieve tension in all parts of the soft arch. This relaxes and softens the foot, making it easier to land and set off.

DK Placer SELECT Ball-Punktur under svangen på din fod. Vi anbefaler, at du står op for at opnå det bedste resultat. Det er dog også muligt at sidde ned. Pres foden ned, så trykket fra massagebolden er optimalt. Drej foden i små cirkulære bevægelser, og lad bolden fjerne spændingen i alle dele af den bløde svang. Dermed afspændes og blødgøres foden, så det er lettere at lande og sætte af.

SE Placera SELECT Ball-Punktur under fotvalvet. Vi rekommenderar att du står upp för bästa effekt. Du kan dock välja att sitta ner också. Pressa ner foten så att trycket från massagebollen är optimalt. Roterar foten i små cirkulära rörelser och låt bollen avlasta spänningen i alla delar av fotvalvet. Detta gör att foten slappnar av och smärtan lindras.

NO Plasser SELECT massasjeball i fotbuen. Vi anbefaler at du står oppreist for å få den beste effekten, men det er også mulig å sitte. Trykk foten ned slik at trykket fra massasjeballen blir best mulig. roterer foten i små sirkulære bevegelser og lar ballen avlaste spenningen i alle deler av fotbuen. Dette avlaster og myker opp foten og gjør det lettere å lande og sparke fra.

FIN Aseta Ball-Punktur jalkaholvin alle. Harjoitus on tehokkain seisaallaan tehtynä, mutta myös istuma-asento on mahdollinen. Paina SELECT-hieron-
tapalloa jalalla sen verran, että paine tuntuu sopivalta. Liikuta jalkaa pienin pyöri-
vin liikkein, jotta pallo pääsee laukaisemaan jännitystä koko pehmeän
jalkaholvin alueella. Se rentouttaa ja pehmentää jalkaa ja helpottaa askellus-
ta sekä laskeutumista että ponnistusvaiheessa.

DE Platzieren Sie den Ball-Punktur unter Ihrer Fußsohle. Um die beste Wirkung zu erzielen empfehlen wir Ihnen, aufzustehen. Sie können sich jedoch auch hinsetzen. Den Fuß herunterdrücken, damit der Druck des SELECT Massageballs optimal ist. Den Fuß in kleinen, kreisenden Bewegungen bewegen, sodass der Ball Verspannungen in allen weichen Bereichen der Fußsohle lösen kann. Der Fuß entspannt sich dadurch und wird weicher, sodass er einfacher aufsetzt und abdrückt.



PT Posicione a Ball-Punktur sob a curvatura do pé. Para melhores resultados, recomendamos ficar em pé. Entretanto, também é possível usá-la sentado. Empurre o pé para baixo, para obter a pressão ideal da bola para massagem SELECT. Faça movimentos circulares curtos com o pé, para que a bola alivie a tensão em toda a região da curvatura. Isso relaxa e suaviza o pé, facilitando pousar e levantar.

FR Mettez le SELECT Ball-Punktur sous votre plante de pied. Pour un effet optimal, nous vous conseillons de rester debout. Toutefois, vous pouvez également vous asseoir. Appuyez votre pied de sorte à ce que la pression du ballon de massage soit optimale. Faites de petits mouvements circulaires avec votre pied et attendez que le ballon soulage la tension au niveau de la plante des pieds. Cela permet de détendre et d'assouplir le pied, de sorte à pouvoir le poser et le lever plus facilement.

ES Coloque el balón de masaje Ball-Punktur bajo el arco del pie. Recomendamos ponerse de pie para maximizar el efecto. Sin embargo, también es posible utilizarlo mientras está sentado. Empuje el pie hacia abajo, para que la presión del balón de masaje de SELECT sea óptima. Realice pequeños movimientos circulares con el pie y permita que el balón de masaje alivie la tensión en toda la zona del arco. Estos movimientos relajan y alivian la tensión del pie, facilitando su apoyo y elevación.

IT Posizionare Ball-Punktur sotto l'arco del piede. Per risultati ottimali, si consiglia una posizione eretta. Tuttavia, l'esercizio può essere svolto anche da seduti. Spingere il piede verso il basso, in modo da esercitare una pressione ottimale con la pallina massaggiante di SELECT. Muovere il piede con piccoli movimenti circolari, per permettere alla pallina di alleviare la tensione sull'intera parte morbida dell'arco plantare. Questa azione rilassa e allevia il piede, agevolando lo stacco da terra e l'atterraggio.

PL Umieść piłkę masującą Ball-Punktur pod łukiem stopy. Aby uzyskać najlepszy efekt, zrób to w pozycji stojącej. Możesz jednak również to zrobić, siedząc na krześle. Przenieś ciężar ciała na stopę, tak aby nacisk piłki masującej SELECT był optymalny. Ruszaj stopą małymi, okrężnymi ruchami, tak aby piłka zmniejszyła napięcie we wszystkich częściach łuku stopy. Pozwoli to odprężyć i zmiękczyć stopę, ułatwiając lądowanie i podskakiwanie.

RU Поместите мяч Ball-Punktur под свод стопы. Для получения наилучшего эффекта рекомендуем принять положение стоя. Тем не менее положение сидя также возможно. Нажимайте стопой в направлении вниз, для того чтобы давление от массажного мяча SELECT было оптимальным. Вращайте стопу небольшими круговыми движениями и позвольте мячу снять напряжение во всех частях мягкого свода стопы. Это расслабляет и смягчает стопу, облегчая приземление и отталкивание от земли.

Ball-Punktur Exercise 2



UK We recommend sitting on the floor with legs extended straight. Place the SELECT Ball-Punktur under the calf and roll back and forth. Repeat this exercise on your hamstrings. Remember to roll back and forth with varying pressure. This allows you to relieve muscle knots and remove waste products in the tissue.

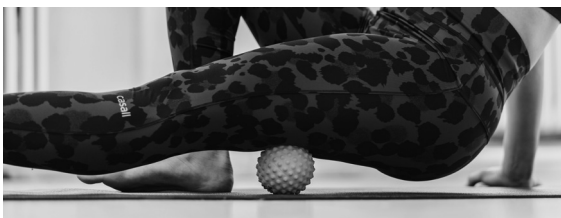
DK Vi anbefaler, at du sidder på gulvet med strakte ben. Placer SELECT Ball-Punktur under læggen, og rul den frem og tilbage. Gentag denne øvelse på dine haser. Husk at rulle frem og tilbage med varierende tryk. Dermed kan du lindre muskelspændinger og fjerne affaldsprodukter i vævet.

SE Vi rekommenderar att du sitter på golvet med benen utsträckta. Placera SELECT Ball-Punktur under vaden och rulla bollen fram och tillbaka. Upprepa den här övningen för dina ljumskar. Kom ihåg att rulla fram och tillbaka med varierande tryck. Detta mjukar upp muskelknutor och avlägsnar avfallsprodukter i vävnaden.

NO Vi anbefaler at du sitter på gulvet med bena utstrakt. Plasser SELECT massasjeball under leggen og rull frem og tilbake. Gjenta øvelsen på knehasene. Husk å rulle frem og tilbake med varierende trykk. Dette lar deg avlaste muskelknuter og fjerne avfallsprodukter i vevet.

FIN Istu lattialla jalat suorina eteenpäin. Aseta SELECT Ball-Punktur pohkeen alle ja rullaa edestakaisin. Tee harjoitus myös takareisillä. Muista vaihdella paineen voimakkuutta, jotta saat lihassolmut pehmenemään ja kuona-aineet poistumaan kudoksesta.

DE Wir empfehlen, mit geraden ausgestreckten Beinen auf dem Boden zu sitzen. Den SELECT Ball-Punktur unter die Wade legen und vor- und zurückrollen. Diese Übung an den hinteren Oberschenkelmuskeln wiederholen. Denken Sie daran, mit unterschiedlichem Druck vor- und zurückzurollen. So können sich Muskelknoten lösen und Abfallstoffe im Gewebe abtransportiert werden.



PT Recomendamos sentar no chão com as pernas estendidas em linha reta. Coloque a Ball-Punktur SELECT sob a panturrilha e role para frente e para trás. Repita este exercício na região dos tendões. Lembre-se de rolar para frente e para trás, variando a pressão. Isto permite soltar os nós musculares e remover produtos residuais do tecido.

FR Nous vous conseillons de vous asseoir au sol avec les jambes tendues. Mettez le SELECT Ball-Punktur sous votre cuisse et faites-le rouler dans un mouvement de va-et-vient. Répétez l'exercice avec vos ischio-jambiers. N'oubliez pas de faire des mouvements de va-et-vient en variant la pression. Cela permet de soulager les nœuds musculaires et d'éliminer les déchets produits par les tissus.

ES Recomendamos sentarse en el suelo con las piernas extendidas en posición recta. Coloque el balón de masaje Ball-Punktur de SELECT bajo la pantorrilla y haga rodar el balón hacia delante y hacia atrás. Repita este ejercicio en los músculos isquiotibiales (cara posterior del muslo). Recuerde hacer rodar el balón de masaje hacia delante y hacia atrás variando la presión. Esto le permite aliviar los nudos musculares y eliminar las toxinas acumuladas en los tejidos.

IT Si consiglia di sedersi a terra a gambe distese. Posizionare Ball-Punktur di SELECT sotto il polpaccio e muoversi avanti e indietro facendo rotolare la pallina. Ripetere l'esercizio sui muscoli della parte posteriore della coscia. Esercitare una pressione variabile durante il movimento avanti e indietro, per sciogliere i nodi muscolari ed eliminare le scorie prodotte dai tessuti.

PL Zalecamy siedzenie na podłodze z wyprostowanymi do przodu nogami. Umieść piłkę masującą SELECT Ball-Punktur pod łydką i przemieszczaj ją wzdłuż do przodu oraz do tyłu. Potwórz to samo ćwiczenie na mięśniach dwugłowych uda. Pamiętaj, aby przemieszczać piłkę do przodu i do tyłu ze zmiennym naciskiem. Dzięki temu odciążysz węzły mięśniowe i usuniesz produkty uboczne z tkanki.

RU Рекомендуем принять положение сидя на полу с вытянутыми прямо ногами. Поместите мяч SELECT Ball-Punktur под икру ноги и катайте вперед и назад. Повторите это упражнение на сухожилиях, ограничивающих с боков подколенную ямку. Не забывайте катать вперед и назад с различным давлением. Это позволяет вам расслаблять мышечные узлы и выводить из организма образующиеся в ткани продукты жизнедеятельности.

Ball-Punktur Exercise 3



UK Bend one leg in front of you and place the SELECT Ball-Punktur under the glute. You can apply pressure to one area statically and relieve the entire muscle, or you can try rotating slightly in circular motions by supporting the arms on the floor. This relieves the muscles in the hips and glutes. Repeat the same exercise with the other leg bent in front of you.

DK Bøj et ben foran dig, og placer SELECT Ball-Punktur under ballemusklen. Du kan påføre et statisk tryk på ét område og lindre hele musklen, eller du kan prøve at dreje let i cirkulære bevægelser ved at støtte armene på gulvet. Dermed afspændes hoft- og ballemusklerne. Gentag øvelsen med det andet ben bøjet foran dig.

SE Böj ett ben framför dig och placera SELECT Ball-Punktur under sätesmuskeln. Du kan skapa ett statiskt tryck på ett område och lindra smärtan i hela muskeln eller rotera i cirkulära rörelser med armarna som stöd. Detta mjukar upp höft- och sätesmuskulaturen. Upprepa övningen med det andra benet böjt framför dig.

NO Bøy ett ben foran deg og plasser SELECT massasjeball under setemuskle. Du kan bruke et statisk trykk på ett område og avlaste hele muskelen, eller du kan prøve å rotere litt i sirkulære bevegelser ved å støtte armene mot gulvet. Dette avlaster musklene i hoftene og setemuskle. Gjenta den samme øvelsen med det andre beinet bøyd foran deg.

FIN Nosta yksi jalka koukkuun ja aseta SELECT Ball-Punktur pakaralihaksen alle. Paina staattisesti yhtä aluetta koko lihaksen rentouttamiseksi tai hiero pienin pyöriin liikkein. Ota käsillä tukea lattiasta. Tämä harjoitus rentouttaa lonkkien ja pakaroiden lihaksia. Vaihda jalkaa ja toista harjoitus toisella puolella.

DE Ein Bein beugen und den SELECT Ball-Punktur unter den Gesäßmuskel legen. Sie können statischen Druck auf einen Bereich ausüben und den ganzen Muskel entspannen oder Sie können versuchen, kleine kreisende Bewegungen zu machen, indem Sie die Arme auf dem Boden abstützen. Das entspannt die Muskeln in den Hüften und am Gesäß. Dieselbe Übung mit dem anderen Bein mit gebeugtem Knie wiederholen.



PT Dobre uma perna à sua frente e posicione a Ball-Punktur SELECT sob o glúteo. Você pode aplicar pressão estática em um determinado ponto para aliviar todo o músculo, ou tentar fazer leves movimentos circulares apoiando os braços no chão. Este movimento alivia os músculos dos quadris e glúteos. Repita o exercício com a outra perna dobrada à sua frente.

FR Pliez une jambe devant vous et mettez le SELECT Ball-Punktur sous votre fessier. Vous pouvez appliquer de la pression statique sur une zone et soulager tout le muscle, mais vous pouvez aussi faire de légers mouvements circulaires en vous aidant des bras au sol. Cela permet de soulager les muscles des hanches et du fessier. Répétez l'exercice avec l'autre jambe pliée devant vous.

ES Doble una pierna delante de usted y coloque el balón de masaje Ball-Punktur de SELECT bajo el glúteo. Aplique presión en un área de manera estática para aliviar todo el músculo, o bien intente realizar ligeros movimientos circulares apoyando los brazos en el suelo. Esto alivia los músculos de las caderas y los glúteos. Repita el mismo ejercicio con la otra pierna doblada delante de usted.

IT Con una gamba piegata in avanti, posizionare Ball-Punktur di SELECT sotto il gluteo. È possibile applicare pressione staticamente su una zona specifica per distendere l'intero muscolo, oppure ruotare leggermente il corpo con movimenti circolari, sostenendo il peso con le braccia appoggiate a terra. Questo esercizio distende i muscoli delle anche e dei glutei. Ripetere l'esercizio piegando l'altra gamba in avanti.

PL Zegnij jedną nogę przed sobą i umieść piłkę masującą SELECT Ball-Punktur pod pośladkiem. Możesz statycznie uciskać jeden obszar, aby odciążyć cały mięsień. Możesz też spróbować poruszać się nieznacznie ruchami okrężnymi, opierając ramiona na podłodze. Odciążysz w ten sposób mięśnie bioder i pośladków. Powtórz to samo ćwiczenie, ale tym razem zegnij przed sobą drugą nogę.

RU Согните одну ногу перед собой и поместите мяч SELECT Ball-Punktur под ягодицу. Вы можете надавливать на одну область статически, облегчая тем самым дискомфорт в мышце целиком или попробовать делать легкие вращения круговыми движениями, упираясь руками в пол. Это облегчает дискомфорт в мышцах бедер и ягодиц. Повторите то же упражнение с другой ногой, согнутой перед собой.

Ball-Punktur Exercise 4



UK

To achieve the best result in the back and low back area, we recommend using two massage balls to relieve the big muscles placed on both sides of the spine.

Lie on your back with one SELECT Ball-Punktur on each side of the spine. Bend your legs and place your feet arched on the floor. Relax your back as you move back and forth over the massage balls by bending and extending your legs. Release your back into the massage balls. Start from the lower back and let the massage balls move along the spine. Take your time and focus on the areas with the most soreness. The area between your shoulders is typically tense which causes slouching and poor posture. Remember to actively use your breathing and exhale when relieving painful areas on the back.

DK

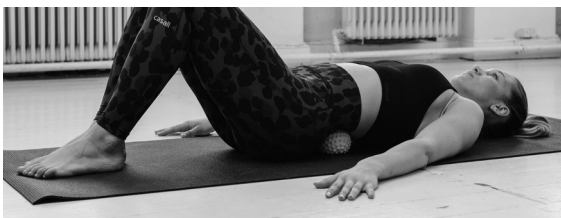
For at opnå det bedste resultat i ryg og lænd anbefaler vi, at du bruger to massagebolde til at afspænde de store muskler på hver side af ryggraden.

Lig på ryggen med en SELECT Ball-Punktur på hver side af ryggraden. Bøj dine ben, og placer dine fødder på gulvet i en bue. Slap af i ryggen, mens du bevæger dig frem og tilbage hen over massagebolden ved at bøje og strække dine ben. Lad din ryg falde ned på massageboldene. Start ved lænden, og lad massageboldene bevæge sig langs ryggraden. Tag dig god tid, og fokuser på de ømmeste områder. Området mellem dine skuldre er typisk spændt, og det medfører en ludende og dårlig holdning. Husk at bruge dit åndedræt aktivt, og ånd ud, når du afspænder ømme områder på ryggen.

SE

För bästa resultat i rygg och korsrygg rekommenderar vi att du använder två massagebollar för att mjuka upp de stora musklerna som omger ryggraden.

Ligg på rygg med en SELECT Ball-Punktur på vardera sida av ryggraden. Bøj benen och placera fötterna krökta på golvet. Minska spänningen i ryggen genom att röra dig fram och tillbaka över massagebollarna, samtidigt som du böjer och sträcker ut benen. Pressa ryggen mot massagebollarna. Börja från nedre korsryggen och låt massagebollarna röra sig uppåt längs ryggraden. Ta det lugnt och fokusera på de områden som är mest ömma. Området mellan axlarna är vanligtvis spänt, vilket leder till ryggen svankar och får en dålig hållning. Fokusera på andningen och försök att andas ut när du lindrar smärtan i ryggen.



NO For å oppnå det beste resultatet for ryggen og korsryggen, anbefaler vi å bruke to massasjeballer for å avlaste de store musklene på hver side av ryggraden.

Ligg på ryggen med en SELECT massasjeball på hver side av ryggraden. Bøy bena og plasser føttene i en bue mot gulvet. Slapp av i ryggen når du beveger deg frem og tilbake over massasjeballene ved å bøye og strekke ut bena. Slipp ryggen ned mot massasjeballene. Begynn med korsryggen og la massasjeballene bevege seg langs ryggraden. Ta deg god tid og fokuser på områdene som er mest ømme. Området mellom skuldrene er vanligvis anspent, noe som forårsaker en dårlig kroppsholdning. Husk å bruke pusten aktivt og pust ut når du behandler smertefulle områder på ryggen.

FIN Tämä harjoitus kannattaa tehdä kahdella hierontapallolla. Se rentouttaa selkärangan molemmilla puolilla olevat selän ja alaselän suuret lihakset parhaiten.

Asetu selinmakuulle yksi SELECT Ball-Punktur selkärangan molemmin puolin. Koukista jalat ja aseta jalkapohjat kaarelle lattiaan. Rentouta selkä ja liiku edestakaisin pallojen päällä koukistamalla ja suoristamalla jalkoja. Anna selän painua hierontapalloja vasten. Aloita alaselästä ja anna pallojen seurata selkärankaa ylöspäin. Etene hitaasti ja keskity kipeimpiin kohtiin. Hartioiden välinen alue on yleensä kireä ja ryhti sen vuoksi huono. Käytä hengitystä apunasi ja puhalla keuhkot tyhjiksi selän kipeitä kohtia rentouttaessa.

DE Um ein optimales Ergebnis in Rücken und Lendenwirbelbereich zu erzielen empfehlen wir die Verwendung zweier Massagebälle, um die großen Muskeln auf beiden Seiten der Wirbelsäule zu entspannen.

Legen Sie sich auf den Rücken, mit einem SELECT Ball-Punktur auf jeder Seite der Wirbelsäule. Die Knie beugen und den gewölbten Fuß auf den Boden stellen. Den Rücken entspannen, während Sie über die Massagebälle vor- und zurückrollen, indem Sie Ihre Knie beugen und strecken. Den Rücken auf den Massagebällen entspannen. Im Lendenwirbelbereich anfangen und die Massagebälle an der Wirbelsäule entlang bewegen. Nehmen Sie sich Zeit und konzentrieren Sie sich auf die Bereiche, die am meisten schmerzen. Der Bereich zwischen den Schultern ist normalerweise verspannt, was zu einer krummen und schlechten Haltung führt. Denken Sie daran, Ihre Atmung aktiv einzusetzen und auszuatmen, wenn Sie schmerzende Bereiche des Rückens entspannen.

Ball-Punktur Exercise 4



PT

Para obter o melhor resultado nas costas e na região lombar, recomendamos usar duas bolas para massagem para aliviar os grandes músculos localizados em ambos os lados da coluna vertebral.

Deite-se de costas com uma Ball-Punktur SELECT em cada lado da coluna vertebral.

Dobre as pernas e posicione os pés no chão, em arco. Relaxe a coluna e faça movimentos para frente e para trás sobre as bolas para massagem, dobrando e estendendo suas pernas. Distenda a coluna sobre as bolas de massagem. Comece pela região lombar e deixe as bolas de massagem se moverem ao longo da coluna vertebral. Não tenha pressa, e concentre-se nas áreas mais doloridas. É normal que a região entre os ombros fique enrijecida, o que pode levar a uma má postura e ombros curvados. Lembre-se de usar respiração ativa e exale ao trabalhar as áreas doloridas da coluna.

FR

Pour un résultat optimal dans le dos et les lombaires, nous vous conseillons d'utiliser deux ballons de massage pour soulager les grands muscles situés de chaque côté de la colonne vertébrale.

Allongez-vous sur le dos avec un SELECT Ball-Punktur de chaque côté de la colonne vertébrale.

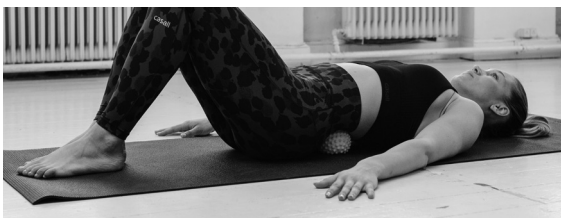
Pliez vos jambes et mettez vos pieds bien à plat sur le sol. Détendez votre dos en faisant des mouvements de va-et-vient sur le ballon de massage, et en pliant et dépliant vos jambes. Relâchez votre dos sur les ballons de massage. Commencez par le bas du dos et laissez les ballons de massage remonter le long de la colonne vertébrale. Prenez votre temps et insistez sur les zones les plus sensibles. La zone entre vos épaules est généralement tendue à cause d'une mauvaise posture. N'oubliez pas de bien inspirer et expirer pour soulager les zones sensibles de votre dos.

ES

Para maximizar el resultado en la zona de la espalda y la zona lumbar, recomendamos usar dos balones de masaje para aliviar los músculos más grandes que se encuentran a ambos lados de la columna vertebral.

Túmbese boca arriba con un balón de masaje Ball-Punktur de SELECT situado a cada lado de la columna vertebral.

Doble las piernas y coloque los pies arqueados sobre el suelo. Relaje la espalda mientras se mueve hacia delante y hacia atrás sobre los balones de masaje doblando y extendiendo las piernas. Deje descansar la espalda sobre los balones de masaje. Comience desde la zona lumbar permitiendo que los balones de masaje se muevan a lo largo de la columna vertebral. Dedique el tiempo necesario centrándose en las zonas más doloridas. La zona entre los hombros suele estar típicamente tensa, lo que favorece adoptar una mala postura con la espalda encorvada. Recuerde usar activamente su respiración y exhalar cuando alivie tensiones de zonas doloridas de la espalda.



IT

Per ottenere risultati ottimali sulla zona dorsale e lombare, si consiglia di utilizzare due palline massaggianti su ambedue i lati della colonna vertebrale, per distendere i muscoli più estesi.

In posizione supina, posizionare una Ball-Punktur di SELECT su ciascun lato della colonna vertebrale.

Piegare le gambe e appoggiare le piante dei piedi a terra. Rilassare la schiena e muoversi avanti e indietro sopra le palline massaggianti, piegando e distendendo le gambe. Rilassare la schiena sopra le palline massaggianti. Cominciare dalla zona lombare e far scorrere le palline massaggianti lungo la spina dorsale. Procedere lentamente e soffermarsi sulle parti maggiormente indolenzite. Solitamente la zona tra le spalle è tesa e questo causa una postura cadente e scorretta. Ricordare di eseguire attivamente la respirazione, espirando quando si alleviano le zone più dolorose della schiena.

PL

W celu uzyskania najlepszego efektu masażu pleców i dolnego odcinka pleców zalecamy stosowanie dwóch piłek masujących, tak aby odciążyć duże mięśnie z obu stron kręgosłupa.

Położ się na plecach, umieszczając z każdej strony kręgosłupa po jednej piłce SELECT Ball-Punktur.

Zegnij nogi w kolanach i połóż wygięte w łuk stopy na podłodze. Zrelaksuj mięśnie pleców, przesuając się do przodu i do tyłu na piłkach masujących poprzez zginanie i prostowanie nóg w kolanach. Oprzyj plecy na piłkach masujących. Zaczynj od dolnego odcinka pleców. Pozwól piłkom masującym przemieszczać się wzdłuż kręgosłupa. Nie spiesz się i skoncentruj na miejscach, w których odczuwasz największy dyskomfort. Zwykle najbardziej napięty jest obszar między ramionami, co skutkuje zgarbioną i nieprawidłową postawą ciała. Pamiętaj o kontrolowanym oddychaniu podczas odciążania bolesnych miejsc na plecach.

RU

Для достижения наилучшего результата в области спины и поясницы рекомендуем использовать два массажных мяча, чтобы облегчать дискомфорт в больших мышцах, расположенных по обеим сторонам позвоночника.

Лягте на спину, положите по одному мячу SELECT Ball-Punktur с каждой стороны позвоночника.

Согните ноги и поставьте стопы на пол. Расслабьте спину, в то время как вы будете двигаться вперед и назад на массажных мячах путем сгибания и выпрямления ног. Опустите спину на массажные мячи. Начиная с нижнего отдела спины и дайте массажным мячам двигаться вдоль позвоночника. Не торопитесь и сосредотачивайтесь на областях с наибольшей болезненностью. Зона между плечами обычно находится в напряженном состоянии, что вызывает сутулость и плохую осанку. Не забывайте активно использовать дыхание и делать выдох при снятии боли в болезненных областях на спине.

Ball-Punktur Exercise 5



UK

In the following exercise we recommend standing up and leaning into a hard, vertical surface. Use one or two SELECT Ball-Punktur balls to apply pressure to the neck and shoulder area. There is no need for excessive force, just lean into the massage ball to relieve the tight muscles around the neck and shoulders. Move back and forth to let the area relieve tension and allow for circulation and flow.

DK

I forbindelse med følgende øvelse anbefaler vi, at du står op og læner dig mod en hård, lodret overflade. Brug en eller to SELECT Ball-Punktur-bolde til at påføre tryk på nakke og skuldre. Du behøver ikke bruge så mange kræfter. Du skal bare læne dig ind i massagebolden for at afspænde de spændte muskler omkring nakke og skuldre. Bevæg dig frem og tilbage, så området afspændes, og cirkulationen kan flyde.

SE

I följande övning rekommenderar vi att du står upp och lutar dig mot en hård, lodrät yta. Använd en eller två SELECT Ball-Punktur för att skapa tryck på nacken och axlarna. Du behöver inte ta i, det räcker med att du lutar dig mot massagebollen för att lindra smärtan i musklerna runt halsen och axlarna. Rör dig fram och tillbaka för att minska spänningen och öka blodcirkulationen.

NO

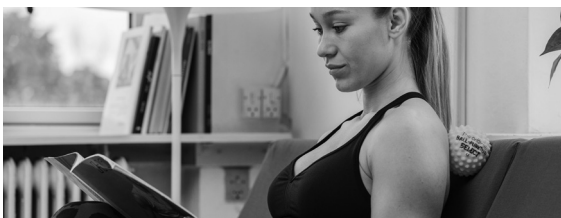
I den følgende øvelsen anbefaler vi at du reiser deg og lener deg mot en hard vertikal overflate. Bruk én eller to SELECT massasjeballer for å legge trykk på nakke og skuldre. Det er ikke behov for overdreven kraft, bare len deg mot massasjeballen for å avlaste de stramme musklene i nakken og skuldrene. Beveg frem og tilbake for å avlaste spenningen og skape sirkulasjon og flyt.

FIN

Tämä harjoitus kannattaa tehdä seisaallaan seinään tai muuhun kovaan, pystysuuntaiseen pintaan nojaten. Paina niskaa ja hartioita yhdellä tai kahdella SELECT Ball-Punktur -pallolla. Voimaa ei tarvitse käyttää. Niskan ja hartioiden kireiden lihasten rentouttamiseksi riittää, että nojaat palloon. Liikuta itseäsi edestakaisin, niin jännitys laukeaa ja verenkierto paranee.

DE

Wir empfehlen Ihnen, für die nächste Übung aufzustehen und sich an eine harte, senkrechte Fläche zu lehnen. Verwenden Sie einen oder zwei SELECT Ball-Punktur-Bälle, um Druck auf Nacken und Schulterbereich auszuüben. Sie müssen keine übermäßige Kraft anwenden. Lehnen Sie sich einfach in den Massageball, um die verspannten Muskeln um Nacken und Schultern herum zu entspannen. Bewegen Sie sich vor und zurück, damit der Bereich sich entspannen kann und der Blutdurchfluss stimuliert wird.



PT Para o próximo exercício, levante-se e apoie-se contra uma superfície firme e vertical. Use uma ou duas bolas Ball-Punktur SELECT para aplicar pressão na região da nuca e ombros. Não há necessidade de aplicar força excessiva, basta posicionar-se sobre a bola para massagem para aliviar os músculos rígidos ao redor da nuca e ombros. Faça movimentos para frente e para trás para permitir a descontração da região e para incentivar a circulação.

FR Dans l'exercice suivant, nous vous conseillons de vous mettre debout et de vous appuyer sur une surface verticale rigide. Utilisez un ou deux ballons SELECT Ball-Punktur pour appliquer de la pression sur la zone du cou et des épaules. Il n'est pas nécessaire d'exercer trop de force ; il suffit de vous reposer sur le ballon de massage pour soulager les muscles tendus du cou et des épaules. Faites des mouvements de va-et-vient pour soulager la tension et favoriser la circulation.

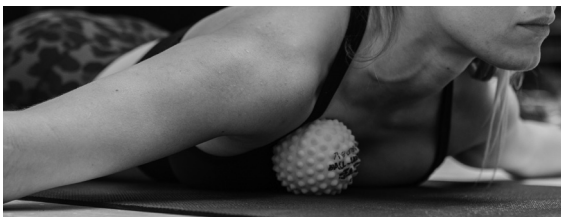
ES Para el siguiente ejercicio le recomendamos ponerse de pie y apoyarse sobre una superficie dura y vertical. Utilice uno o dos balones de masaje Ball-Punktur de SELECT para aplicar presión en el cuello y la zona de los hombros. No necesita aplicar un fuerza excesiva, solo tiene que apoyarse sobre el balón de masaje para aliviar la tensión de los músculos que se encuentran alrededor del cuello y los hombros. Muévase hacia atrás y hacia adelante para aliviar la tensión de la zona favoreciendo la circulación.

IT Per il seguente esercizio, si consiglia di adottare una posizione eretta, appoggiandosi su una superficie verticale rigida. Utilizzare una o due Ball-Punktur di SELECT per esercitare pressione sulla zona del collo e delle spalle. Non occorre esercitare una forza eccessiva, basta semplicemente appoggiarsi sulla pallina massaggiante per rilassare i muscoli tesi del collo e delle spalle. Muoversi su e giù per alleviare la tensione su questa zona e per favorire la circolazione del flusso sanguigno.

PL W poniższym ćwiczeniu zalecamy przyjęcie pozycji stojącej i odchylenie się w stronę twardej, pionowej powierzchni. Użyj jednej piłki lub dwóch piłek masujących SELECT Ball-Punktur, tak aby wywrzeć nacisk na szyję i ramiona. Nie musisz stosować nadmiernego nacisku. W celu odciążenia napiętych mięśni wokół szyi i ramion wystarczy odchylić się w stronę piłki masującej i oprzeć na niej. Przesuwaj się tam i z powrotem, aby zwolnić napięcie oraz umożliwić cyrkulację i przepływ krwi.

RU В следующем упражнении рекомендуем принять положение стоя и опереться о твердую вертикальную поверхность. Используйте один или два мяча SELECT Ball-Punktur для надавливания на область шеи и плеч. Нет необходимости в чрезмерном применении силы, просто опирайтесь о массажный мяч, чтобы снять напряжение в мышцах в зоне шеи и плеч. Двигайтесь вперед и назад, чтобы дать области избавиться от напряжения и создать благоприятные условия для кровообращения и кровотока.

Ball-Punktur Exercise 6



UK

Lie down on your stomach with one arm out to the side, palms facing down. Place the SELECT Ball-Punktur just below the bone on the shoulders where it connects to the chest. With palms facing down, roll to your side and let the massage ball apply even more pressure to the area. The static pressure can be combined with small movements back and forth. Once the chest muscle is relieved, place the massage ball under the arm and relieve areas in need.

DK

Læg dig på maven med en arm ud til siden og håndfladen nedad. Placer SELECT Ball-Punktur lige under skulderknoglen, hvor den er forbundet med brystet. Rul til siden med håndfladerne nedad, og lad massagebolden påføre endnu mere tryk på området. Det statiske tryk kan kombineres med små bevægelser frem og tilbage. Når brystmusklerne er afspændte, skal du placere massagebolden under armen og afspænde områder efter behov.

SE

Ligg ner på mage med en arm ut åt sidan med handflatorna nedåt. Placera SELECT Ball-Punktur precis under nyckelbenet. Med handflatorna vända nedåt rullar du sedan åt sidan och låter massagekulan skapa tryck på området. Det statiska trycket kan kombineras med små rörelser fram och tillbaka. När bröstmuskeln är avslappnad placerar du massagebollen under armen för att lindra smärtan i ömma områden.

NO

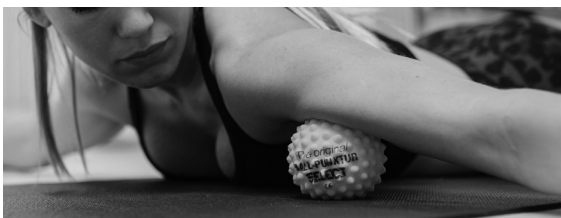
Legg deg ned på magen med en arm ut til siden, med håndflaten vendt ned. Plasser SELECT massasjebollen rett under der skulderbenet møter brystbenet. Med håndflatene vendt nedover, ruller du til siden og lar massasjebollen gi enda mer press på området. Det statiske trykket kan kombineres med små bevegelser frem og tilbake. Når du er ferdig med brystmuskelen, plasserer du massasjebollen under armen for å behandle andre områder.

FIN

Asetu päinmakuulle yksi käsi sivulla. Kämmenet osoittavat alaspäin. Aseta SELECT Ball-Punktur olkapään ja rinnan välissä olevan luun alapuolelle. Pidä kämmenet lattiassa ja käännä kyljelle, niin hierontapallo painaa kohtaa vielä tehokkaammin. Staattiseen painamiseen voi yhdistää pientä edestakaista liikettä. Kun rintalihas on rentoutettu, voit siirtää pallon käsivarren alle ja käsitellä muita kireitä lihaksia.

DE

Legen Sie sich auf Ihren Bauch mit einem Arm zur Seite ausgestreckt, Handfläche nach unten. Platzieren Sie den SELECT Ball-Punktur unterhalb der Schulterknochen, wo diese mit der Brust verbunden sind. Mit den Handflächen nach unten auf die Seite rollen, sodass der Massageball noch mehr Druck auf den Bereich ausüben kann. Der statische Druck kann mit kleinen Hin- und Her-Bewegungen kombiniert werden. Sobald der Brustmuskel sich entspannt hat, den Massageball unter den Arm legen und die Bereiche entspannen, die es nötig haben.



PT Deite-se de bruços com um braço esticado na lateral, com as palmas das mãos voltadas para baixo. Posicione a Ball-Punktur SELECT exatamente abaixo do osso do ombro, no ponto de ligação com o tórax. Com as palmas voltadas para baixo, role para uma posição lateral, permitindo ainda maior pressão da bola para massagem sobre a região. A pressão estática pode ser combinada com pequenos movimentos para frente e para trás. Quando o músculo do tórax estiver descontraído, posicione a bola para massagem sob o braço para trabalhar as regiões que requerem descontração.

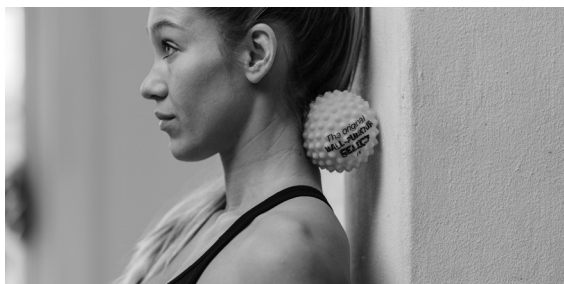
FR Mettez le SELECT Ball-Punktur sous votre plante de pied. Pour un effet optimal, nous vous conseillons de rester debout. Toutefois, vous pouvez également vous asseoir. Appuyez votre pied de sorte à ce que la pression du ballon de massage soit optimale. Faites de petits mouvements circulaires avec votre pied et attendez que le ballon soulage la tension au niveau de la plante des pieds. Cela permet de détendre et d'assouplir le pied, de sorte à pouvoir le poser et le lever plus facilement.

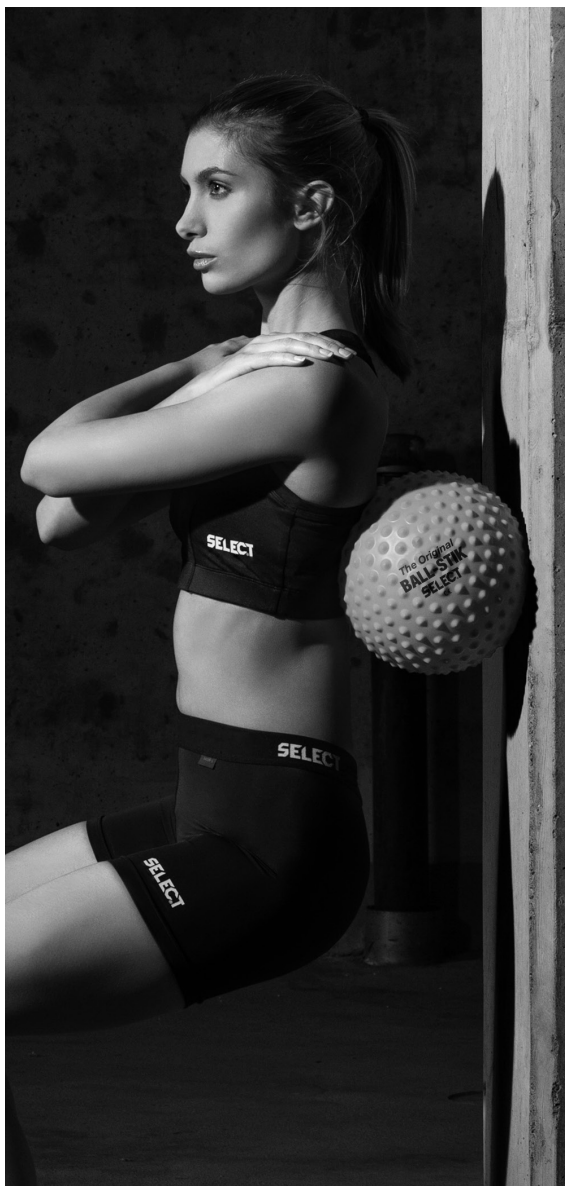
ES Túmbese boca abajo y extienda un brazo lateralmente con las palmas de las manos hacia abajo. Coloque el balón de masaje Ball-Punktur de SELECT justo debajo del hueso que une los hombros con el pecho. Con las palmas hacia abajo, ruede hacia un lado haciendo que el balón de masaje aplique aún más presión en la zona. La presión estática puede combinarse con pequeños movimientos hacia adelante y hacia atrás. Una vez que haya aliviado el músculo del pecho, coloque el balón de masaje debajo del brazo y alivie la tensión en las zonas que lo necesitan.

IT Sdraiarsi a pancia in giù con un braccio disteso lateralmente e con il palmo della mano rivolto verso il basso. Posizionare Ball-Punktur di SELECT appena sotto l'osso della spalla, nel punto in cui si congiunge al torace. Con i palmi delle mani rivolti verso il basso, ruotare il corpo lateralmente, per fare in modo che la pallina massaggiante eserciti maggiore pressione sulla zona. La pressione statica può essere abbinata a piccoli movimenti avanti e indietro. Una volta rilassato il muscolo toracico, posizionare la pallina massaggiatrice sotto il braccio per alleviare le zone tese.

PL Połóż się na brzuchu z jedną ręką skierowaną w bok — wewnątrz dłoni do dołu. Umieść piłkę masującą SELECT Ball-Punktur tuż pod kością barku, w miejscu, w którym łączy się z klatką piersiową. Przy wewnątrz dłoni skierowanych w dół przewróć się na bok i pozwól, aby piłka wywarła jeszcze większy nacisk na obszar. Nacisk statyczny można połączyć z małymi ruchami w przód i w tył. Po odciążeniu mięśnia piersiowego umieść piłkę masującą pod ramieniem i odciąż w razie potrzeby inne miejsca.

RU Лягте на живот, вытянув одну руку в сторону, ладонями внутренней стороной вниз. Поместите мяч SELECT Ball-Punktur непосредственно ниже кости на плече, где она соединяется с грудной клеткой. Держа ладони внутренней стороной вниз, перекатитесь на бок и дайте массажному мячу еще больше надавливать на область. Статическое давление может сочетаться с небольшими движениями вперед и назад. Как только наступит облегчение дискомфорта в грудной мышце, поместите массажный мяч под мышку и снимайте боль в нуждающихся областях.





Ball-Stik Exercise 1



UK Lie with your head on the ball, and shoulders to the floor. Support yourself with fingers on the ball. Turn the head from side to side, so the ball massages the occiputs.

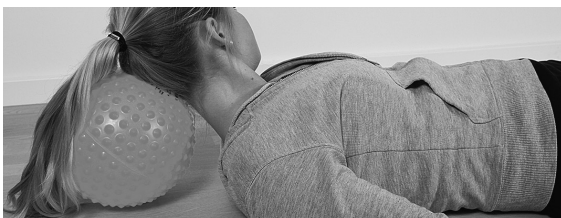
DK Lig med hovedet på bolden, med skuldrene i gulvet. Støt evt. med fingrene på bolden. Drej hovedet fra side til side, så bolden masserer nakkeknuderne.

SE Ligg med huvudet på bollen, med skuldrorna mot golvet. Ta ev. stöd med fingrarna mot bollen. Vrid huvudet från sida till sida så att bollen masserar nackkotorna

NO Ligg med hodet på ballen, med skuldrene i gulvet. Støtt ev. med fingrene på ballen. Drei hodet fra side til side, slik at ballen masserer nakkeknutene.

FIN Aseta pallo pään alle ja laske hartiat lattiaan. Tarvittaessa voit tukea palloa sormin. Liikuta päätä sivulta toiselle niin, että pallo hieroo kallonpohjaa.

DE Mit dem Kopf auf dem Ball und den Schultern auf dem Boden liegen. Eventuell mit den Fingern am Boden abstützen. Den Kopf von einer Seite zur anderen drehen, sodass der Ball die Nackenmuskulatur massiert.



PT Deite com a cabeça sobre a bola, mantendo os ombros no chão. Se preciso, apoie os dedos na bola. Gire a cabeça de um lado ao outro, de forma que a bola massageie os nódulos na nuca.

FR Allongez-vous et posez la tête sur la balle tout en gardant les épaules posées sur le sol. Vous pouvez éventuellement vous aider de vos doigts pour tenir la balle. Tournez la tête d'un côté sur l'autre afin que la balle masse les douleurs de la nuque.

ES Mueva la cabeza sobre la bola con los hombros en el suelo. Ayúdese si es necesario con los dedos sobre la bola. Gire la cabeza de lado a lado para que la bola masajee los nodos del cuello.

IT Sdraiati con la testa sulla palla, con le spalle sul pavimento. Se necessario, puoi tenere la palla con le dita. Gira la testa da un lato e dall'altro per massaggiare la nuca.

PL Połóż się na plecach z głową na piłce tak, aby ramiona leżały na podłodze. Ewentualnie przytrzymaj piłkę palcami. Obracaj głowę na boki w taki sposób, aby piłka rozmasowała spięte mięśnie karku.

RU Положите голову на мяч, оставляя плечи на полу. Для сохранения равновесия можно положить пальцы рук на мяч. Поворачивайте голову из стороны в сторону, позволяя мячу массировать шейные лимфоузлы.

Ball-Stik Exercise 2



UK Sit on the ball with stretched legs, while the hands and feet support the floor. Slide down the ball while you bend the knees and lift your bottom off the floor. The ball rolls up to the shoulder blades, while the arms slide along the floor. Stretch the legs so the ball slides back to its original position.

DK Sid på bolden med samlede strakte ben, mens hænder og fødder støtter på gulvet. Glid ned ad bolden, mens du bøjer i knæene og løfter sædet op fra gulvet. Bolden triller op mod skulderbladene, mens armene glider langs gulvet. Stræk derefter benene, så bolden glider tilbage til udgangsstillingen.

SE Sitt på bollen med benen ihop och utsträckta, ta stöd med händer och fötter mot golvet. Glid ner från bollen samtidigt som du böjer knäna och lyfter stussen upp från golvet. Bollen rullar upp mot skulderbladen medan armarna glider längs golvet. Sträck sedan på benen så att bollen glider tillbaka till utgångsläget.

NO Massasje av rygg og skuldre: Stå oppreist inntil en vegg, og plasser ballen mellom veggen og skulderbladene. Trykk hardt mot ballen, og drei kroppen, slik at ballen ruller hele veien over skulderbladene og ut på skulderen - og tilbake til motsatt skulder.

FIN Istu pallon päälle jalat suorina, kädet ja kantapäät lattiassa. Koukista polvia ja laske kyynärvarret vähä vähältä lattiaan, jotta saat pallon liukumaan ylöspäin kohti lapaluita. Suorista jalat ja anna pallon liukua takaisin alkuasentoon.

DE Mit geschlossenen ausgestreckten Beinen auf den Ball setzen, während Hände und Füße sich auf den Boden stützen. Auf dem Ball nach unten rutschen und zugleich die Knie beugen und das Gesäß vom Boden anheben. Der Ball rollt in Richtung Schulterblätter, während die Arme über den Boden gleiten. Anschließend die Beine strecken, sodass der Ball zurück in die Ausgangsstellung rollt.



PT Sente-se sobre a bola com as pernas unidas e estiradas, com mãos e pés apoiados no chão. Deslize sobre a bola enquanto flete os joelhos e levanta a região lombar do chão. A bola sobe até às omoplatas, e os braços deslizam pelo chão. Em seguida, estire as pernas, de maneira que a bola volte à posição original.

FR Asseyez-vous sur la balle en allongeant les jambes, et prenez appui sur vos mains et vos pieds. Laissez-vous glisser sur la balle tout en pliant les genoux et en ne posant pas les fessiers sur le sol. La balle remonte le long du dos jusqu'à vos omoplates et vos bras glissent sur le sol. Tendez de nouveau les jambes afin que la balle revienne à sa position initiale.

ES Siéntese sobre la bola con las piernas estiradas, mientras las manos y los pies descansan sobre el suelo. Deslice la bola mientras dobla las rodillas y levanta los glúteos del suelo. La bola rueda hacia los omóplatos, mientras los brazos se deslizan por el suelo. A continuación, estire las piernas de modo que se deslice hacia atrás, a la posición inicial.

IT Siediti sulla palla con le gambe unite e dritte, con le mani e i piedi sul pavimento. Scivola verso il basso sulla palla, piegando le ginocchia e sollevando i glutei. La palla rotola verso le scapole, mentre le braccia scivolano sul pavimento. Allunga le gambe per riportare la palla nella posizione di partenza.

PL Usiądź na piłce ze złączonymi wyciągniętymi nogami, podpierając się o podłogę dłońmi i stopami. Przesuwaj się w dół, jednocześnie zginając nogi w kolanach i podnosząc pośladki do góry. Piłka przesuwa się w kierunku łopatek, a ramiona przesuwiają się wzdłuż ciała po podłodze. Następnie wyprostuj nogi, aby piłka wróciła do pozycji wyjściowej.

RU Сядьте на мяч со сдвинутыми и вытянутыми вперед ногами. Ладони и ступни упираются в пол. Скатывайтесь с мяча вниз, сгибая колени и поднимая таз над полом. Мяч прокатывается вверх к лопаткам, а руки скользят вдоль пола. Затем, упираясь ступнями в пол, распрямляйте ноги так, чтобы мяч прокатывался обратно в исходное положение.



SELECT SPORT A/S · Fabriksparken 46 · DK-2600 Glostrup
Telephone +45 43 96 96 66 · E-mail select@select.dk
select-sport.com



/ [selectsport1947](https://www.facebook.com/selectsport1947)



/ [selectsport1947](https://www.instagram.com/selectsport1947)



/ [selectsport1947](https://www.youtube.com/selectsport1947)