

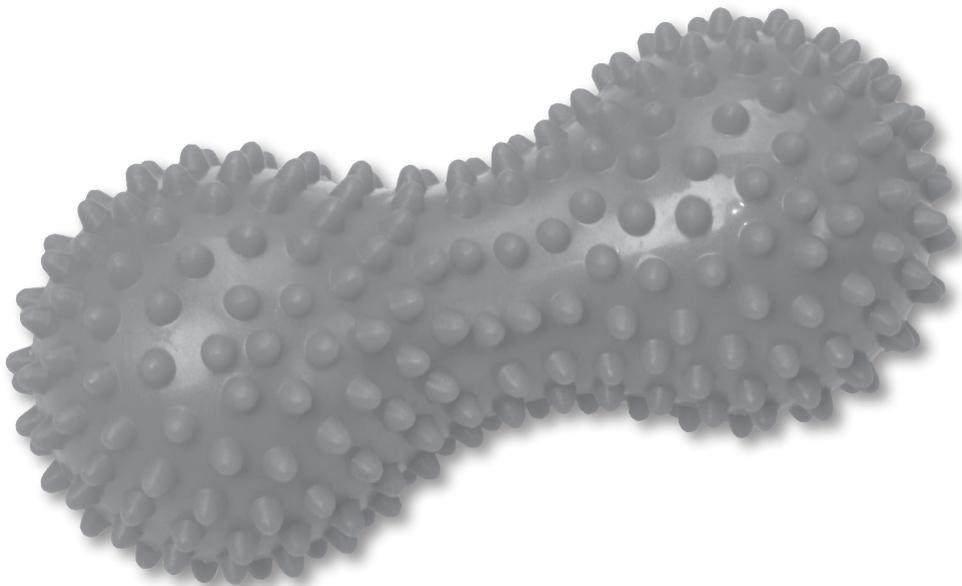


Diedrich Filmer GmbH  
Jeringhaver Gast 5  
D - 26316 Varel  
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0  
www.filmer.de

# Massage-Ball

Art.-Nr. 22.061

**Wir freuen uns, dass Sie sich für den Erwerb dieses Massage-Balles für z.B. Handübungen sowie für größere Partien wie Beine und Rücken entschieden haben.**



Massage-Bälle werden in vielfältiger Weise eingesetzt, unter anderem beim sportlichen Training, in Fitness- und Übungsprogrammen oder bei der Rehabilitation. Und zur entspannenden und durchblutungsfördernden Massage aller Muskelpartien.

Dieser Massage-Ball kann effektiv den Triggerpunkt für Tiefenmassage stimulieren und für die Reflexzonenmassage z.B. von Handflächen und Fußsohlen, Knöchel, Arme, Hals und Rücken, etc. genutzt werden.

Sie können auch von dem Massage-Effekt des Massage-Balles profitieren, indem Sie die Übungen mit diesem Massage-Ball in Ihrem regelmäßigen Fitness- oder Trainingsplan einbauen.

Beachten Sie bitte, dass Sie mit dem Ball keinen großen Druck für die Massage auf Ihren Körper ausüben, sondern nur mit leichtem Druck, langsam und gleichmäßig über die Stellen gehen – und immer in Richtung zum Herzen (Körpermitte).

Es handelt sich um einen Sportartikel, auf keinen Fall um ein Spielzeug. Kinder müssen daher bei Nutzung des Massage-Balles beaufsichtigt werden. Immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

### **WARNUNG:**

Konsultieren Sie wie bei jedem Trainingsprogramm immer eine medizinische Fachkraft, bevor Sie mit regelmäßigen Übungen beginnen. Alle Trainingsprogramme setzen die Beteiligten damit verbundene Gefahren aus. Setzen Sie geeignete Techniken und Ihren gesunden Menschenverstand ein, um Verletzungen zu vermeiden. Beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie eine medizinische Fachkraft, wenn Sie Kopf- oder Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder ähnliche Symptome erleben.

Nicht bei Thrombosen, Krampfadern, Durchblutungsstörungen, Herzkrankheiten oder fiebriger Erkrankungen, sowie Entzündungen oder Verletzungen einsetzen.

### **Pflege:**

Vor Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen.

Keine scharfen Reinigungsmittel benutzen.

Die Massage-Bälle regelmäßig auf Schäden untersuchen, um Verletzungsgefahren zu vermeiden.

### **Übung 1 – Fußsohlen massieren:**

Sie können bei dieser Übung stehen oder sich auf einen Stuhl setzen. Der Massage-Ball liegt auf dem Boden oder der Gymnastikmatte (wir empfehlen hier unsere Yoga- und Gymnastikmatte, Artikel 22.017). Sie rollen mit dem rechten Fuß in kreisenden Bewegungen über den Ball. Danach rollen Sie mit dem linken Fuß über den Ball.

### **Übung 2 – Hände / Finger massieren:**

Nehmen Sie den Massage-Ball zwischen die Handflächen und rollen Sie diesen in kreisenden Bewegungen. Dann legen Sie den Ball in eine Hand und drücken diesen mit den Fingern und Handfläche zusammen. Danach lösen Sie die Anspannung und lockern Sie die Finger. Dieses mehrfach wiederholen und die Hand wechseln.