

UK

DK

SE

NO

FIN

DE

PT

FR

ES

IT

PL

RU



BALL-STIK

BALL-STIK

UK

Roll into shape with the Ball-Stik ball, and remove those fat deposits

Become your own masseuse, get a great massage and strengthen your muscles. The ball removes and reduces muscle tension and infiltrations, kneads and reduces your fat deposits and removes cellulite.

When you use the ball, it increases blood circulation and gives an incredible feeling of well-being. The ball lets you become your own masseuse. You can massage the whole body and remove fat deposits, cellulite and increase your blood circulation.

When you work with the ball, some muscles are strengthened while others are relaxed.

The ball is perfect for removing water retention in the body and provides effective elimination.

Made with phthalate free plasticisers.

DK

Rul dig i form med Ball-Stik-bolden, og fjern fedtdepoterne

Bliv din egen massør, få en effektiv massage, og styrk dine muskler. Bolden fjerner og mindsker muskelspændinger og myoser, ælter og minimerer dine fedtdepoter og fjerner appelsinhud.

Når du bruger bolden, sætter den gang i blodløbet og giver et utroligt velvære. Med bolden kan du blive din egen massør. Du kan massere hele kroppen og fjerne fedtdepoter, appelsinhud og samtidig sætte gang i blodløbet.

Når du arbejder med bolden, styrker du nogle muskler, mens andre udspændes.

Bolden er perfekt til at fjerne væskeansamlinger i kroppen og giver en effektiv udrensning af kroppen.

Produceret med phtalat-fri blødgørere

SE

Rulla dig i form och ta bort fettdepåerna med Ball-Stik

Bli din egen massör, få en effektiv massage och stärk dina muskler. Bollen avlägsnar och minskar muskelspänningar och myoser, knådar och minimerar dina fettdepåer och avlägsnar celluliter.

När du använder bollen sätter den fart på blodcirkulationen och ger ett otroligt välbefinnande. Med bollen blir du din egen massör. Du kan massera hela kroppen och ta bort fettdepåer och celluliter, samtidigt som du sätter fart på blodcirkulationen.

När du arbetar med bollen stärks vissa muskler medan andra sträcks ut.

Bollen är perfekt för att avlägsna vätskeansamlingar i kroppen och ger en effektiv utrensning av kroppen.

Producerad med ftalatfri mjukgörare

NO**Rull deg i form med Ball-stikk-ballen, og bli kvitt fettdepotene**

Bli din egen massør, få en effektiv massasje, og styrk musklene. Ballen fjerner og reduserer muskelspenninger og myoser, elter og minimerer dine fettdepoter og fjerner appelsinhud.

Når du bruker ballen, setter den gang i blodsirkulasjonen og gir en utrolig velvære. Med ballen kan du bli din egen massør. Du kan massere hele kroppen og fjerne fettdepoter, appelsinhud og samtidig få fart på blodsirkulasjonen.

Når du jobber med ballen, styrker du enkelte muskler, mens andre strekkes ut.

Ballen er perfekt til å fjerne væskeoppsamlinger i kroppen og gir en effektiv utrenskning av kroppen.

Produsert med mykgjørere som ikke inneholder ftalat.

FIN**Rullaa itsesi kuntoon ja poista rasvakertymiä Ball-Stik-pallolla**

Anna itsellesi tehokasta hierontaa ja vahvista lihaksiasi. Pallo vähentää ja poistaa lihasjännityksiä ja -kovettumia, hieroo ja minimoi rasvakertymiä sekä tavoittaa selluliittia.

Pallo vilkastuttaa verenkiertoa ja levittää hyvää oloa koko kehoon. Sen avulla voit hieroa itse itseäsi. Voit käsitellä koko kehon ja poistaa rasvakertymiä sekä selluliittia ja vilkastuttaa verenkiertoa.

Kehon käsittely pallolla vahvistaa yhtä aikaa joitain lihaksia ja venyttää toisia.

Pallo on täydellinen apuväline nestekertymien poistamiseen ja kehon puhdistamiseen.

Valmistuksessa käytetyt muovinpehmentimet eivät sisällä ftalaatteja

DE**Rollen Sie sich mit dem Ball-Stik-Ball in Form und sagen Sie Fettdepots Ade**

Sie werden Ihr eigener Masseur, bekommen eine effiziente Massage und stärken Ihre Muskeln. Der Ball beseitigt und lindert Muskelspannungen und Myogelosen, knetet und reduziert Fettdepots und beseitigt Orangenhaut.

Durch die Verwendung des Balls wird die Durchblutung angeregt, was zu einem unglaublichen Wohlbefinden führt. Mit dem Ball werden Sie Ihr eigener Masseur. Sie können den ganzen Körper massieren und Fettdepots und Orangenhaut beseitigen und zugleich die Durchblutung anregen.

Wenn Sie mit dem Ball arbeiten, stärken Sie einige Muskeln, während sich andere entspannen.

Der Ball ist perfekt zur Beseitigung von Flüssigkeitsansammlungen im Körper und sorgt für eine effiziente Reinigung des Körpers.

Produziert mit phthalatfreien Weichmachern.

PT**Fique em forma com a Ball-Stik, e elimine a gordura localizada**

Seja o seu próprio massagista, faça uma massagem eficaz e fortaleça os seus músculos. A bola elimina e reduz a tensão muscular e mioses, massa-gem e reduz a gordura localizada e elimina a celulite.

Ao usar a bola, intensifica-se a circulação sanguínea, o que produz extremo bem-estar. Com a bola, pode se tornar o seu próprio massagista. Pode massagear o corpo todo, reduzir a gordura localizada e celulite, e aumentar a circulação.

O trabalho com a bola fortalece e reduz a tensão dos músculos.

A bola é perfeita para eliminar o líquido retido, produzindo uma limpeza eficaz do corpo.

Fabricada com plastificantes isentos de ftalatos

FR**Gardez la forme avec la balle Ball-Stick et éliminez vos dépôts de graisse**

Devenez votre propre masseur. Massez-vous de manière efficace et renforcez vos muscles. La balle élimine et réduit les contractions musculaires et les myalgies, pétrit et minimise vos dépôts de graisse et élimine la cellulite.

L'utilisation de la balle active la circulation sanguine et procure une incroyable sensation de bien-être. Grâce à la balle, vous pouvez devenir votre propre masseur. Vous pouvez masser tout votre corps, éliminer vos dépôts de graisse, votre cellulite et activer également votre circulation sanguine.

Lorsque vous travaillez avec la balle, vous renforcez certains de vos muscles tout en en étirant d'autres.

La balle permet d'éliminer les œdèmes et de purifier efficacement votre corps.

Fabriquée en plastifiants sans phtalate

ES**Póngase en forma con la bola Stik y elimine los depósitos de grasa**

Conviértase en su propio masajista, disfrute de un masaje eficaz y fortalezca sus músculos. La bola elimina y reduce la tensión muscular y el reumatismo, amasa y minimiza los depósitos de grasa y elimina la celulitis.

También reactiva la circulación y produce un bienestar increíble. Con la bola puede ser su propio masajista. Puede masajear todo el cuerpo y quitar la grasa de los depósitos, la celulitis y, al mismo tiempo, reactivar la circulación.

La bola fortalece y estira los músculos.

La bola es perfecta para eliminar la retención de líquidos en el cuerpo y produce una limpieza corporal efectiva.

Fabricado con materiales libres de ftalatos.

IT**Torna in forma con la palla Ball-Stik ed elimina gli accumuli di grasso**

Diventa il tuo massaggiatore personale e rafforza i muscoli con un massaggio efficace. La palla elimina e riduce tensioni muscolari e mialgie, massaggia e minimizza gli accumuli adiposi e fa scomparire la cellulite.

Utilizza la palla per riattivare la circolazione sanguigna e migliorare il tuo benessere. Il tuo massaggiatore personale sarai tu. Massaggia tutte le zone del corpo ed elimina gli accumuli adiposi e la cellulite riattivando la circolazione sanguigna.

Gli esercizi con la palla rafforzano alcuni muscoli e ne rilassano altri.

La palla è lo strumento perfetto per eliminare la ritenzione idrica e depurare l'organismo.

Prodotta con plastificanti privi di ftalati

PL**Zadbaj o zgrabną sylwetkę i pozbądź się fałdek tłuszczu z piłeczką Ball-Stik**

Zostań swoim własnym masażystą i wykonuj skuteczne zabiegi wzmacniające mięśnie. Piłka usuwa i zmniejsza napięcia i bóle mięśniowe, minimalizuje odkładanie się tłuszczu i usuwa cellulit.

Piłka pobudza krążenie i zapewnia doskonałe samopoczucie. Dzięki niej możesz zostać swoim własnym masażystą. Możesz masować całe ciało, usuwać fałdki tłuszczu, cellulit oraz pobudzać krążenie.

Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki pozwalają wzmocnić niektóre mięśnie, a przy okazji rozluźnić inne.

Piłka doskonale nadaje się do usuwania nagromadzonej w organizmie wody i oczyszczania go z toksyn.

Wyprodukowane z wykorzystaniem plastyfikatorów niezawierających ftalanów.

RU**Приведите себя в форму с помощью мяча Ball-Stik и удалите жировые отложения**

Станьте сам себе массажистом, проведите полноценный сеанс самомассажа и укрепите свои мышцы. Мяч снимает и уменьшает мышечное напряжение и фибромиалгию (мышечный ревматизм), «разбивает» и минимизирует жировые отложения и помогает эффективно бороться с целлюлитом.

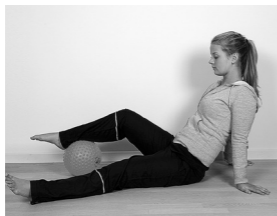
Гимнастика с мячом инициирует кровообращение и обеспечивает вам прекрасное самочувствие. С помощью мяча вы можете стать сам себе массажистом – массировать все части тела, удалять жировые отложения, эффективно бороться с целлюлитом и одновременно стимулировать кровообращение.

При выполнении упражнений с мячом одни ваши мышцы укрепляются, в то время как другие получают хорошую растяжку.

Мяч идеально подходит для выведения из мягких тканей лишней жидкости и обеспечивает эффективное очищение организма.

Изготовлен из экологически чистого полимерного материала по технологии ECO-plast Technology с использованием биоразлагаемых пластификаторов, не содержащих фталатов и других вредных компонентов.

The leg muscles



UK Let your lower leg rest on the ball, push the leg back and forth and turn it to massage all the muscles.

DK Lad underbenet hvile på bolden, skub benet frem og tilbage, og drej benet, så alle muskler bliver masseret.

SE Låt underbenet vila på bollen, skjut benet fram och tillbaka och vrid på benet så att alla muskler får massage.

NO La leggen hvile på ballen, skyv benet frem og tilbake, og drei benet slik at alle muskler blir massert.

FIN Laske pohje kevyesti pallon päälle. Työntelevä ja kääntelevä jalkaa edestakaisin, jotta lihakset saavat hierontaa joka puolelta.

DE Den Unterschenkel auf dem Ball ruhen lassen, das Bein vor und zurück bewegen und drehen, sodass alle Muskeln massiert werden.

PT Posicione a perna sobre a bola, empurre a perna para a frente e para trás, e gire a perna, de maneira que todos os músculos recebam a massagem.

FR Posez la partie inférieure de la jambe sur la balle, avancez puis reculez la jambe et inclinez-la de façon à masser tous les muscles.

ES Con la pierna sobre la bola, mueva la pierna hacia atrás y hacia delante y gírela para masajear todos los músculos.

IT Appoggia il polpaccio sulla palla, muovi la gamba avanti e indietro e girala per massaggiare tutti i muscoli.

PL Połóż łydkę na piłce i przesuwał ją do przodu i do tyłu, obracając nogę tak, aby rozmasować wszystkie mięśnie.

RU Положите голень на мяч и катайте его ногой вперед и назад, поворачивая ногу так, чтобы массировались все икроножные мышцы.

Cycle exercise



- UK** Sit with the ball squeezed between your knees. Bend one leg and keep the other stretched and relaxed. Move the legs alternately, as you would cycling.
- DK** Sid med bolden klemt godt fast mellem knæene. Bøj det ene ben, og hold det andet strakt i afslappet tilstand. Bevæg benene skiftevis, som i en cykelbevægelse.
- SE** Sitt med bollen fastklämd mellan knäna. Böj det ena benet och sträck ut det andra i avslappnat tillstånd. Rör benen växelvis, på samma sätt som när du cyklar.
- NO** Sitt med ballen klemt godt fast mellom knærne. Bøy det ene ben, og hold det andre strakt i avslappet tilstand. Beveg benene skiftevis, som i en sykkelbevegelse.
- FIN** Istu lattialle ja purista pallo tiukasti polvien väliin. Pidä yksi jalka suorana ja rentona ja koukista toinen polvi. Toista toisella jalalla. Vuorottele kuin polkisit polkupyörää.
- DE** Mit dem Ball fest zwischen den Knien hinsetzen. Ein Bein beugen und das andere entspannt gestreckt halten. Die Beine abwechselnd bewegen, wie beim Fahrradfahren.
- PT** Sente-se com a bola entre os joelhos. Dobre uma perna e deixe a outra estirada, sem tensionar. Movimento as duas pernas, alternadamente, reproduzindo o movimento de pedaladas.
- FR** Asseyez-vous en coinçant bien la balle entre vos genoux. Pliez l'une de vos jambes et gardez l'autre tendue et relâchée. Allongez puis pliez alternativement les jambes, comme si vous faisiez du vélo.
- ES** Siéntese sosteniendo la bola firmemente entre sus rodillas. Doble una pierna y mantenga la otra extendida, de forma relajada. Mueva las piernas alternativamente, como pedaleando una bicicleta.
- IT** Da seduta, tieni saldamente la palla tra le ginocchia. Piega una gamba e tieni l'altra estesa e rilassata. Stendi la gamba piegata e piega l'altra, come se stessi andando in bicicletta.
- PL** Usiądź i mocno ściśnij piłkę między kolanami. Ugnij jedną nogę w kolanie, a drugą utrzymuj wyprostowaną i rozluźnioną. Naprzemiennie poruszaj nogami, wykonując ruchy podobne do pedalowania na rowerze.
- RU** Сядьте, крепко зажав мяч между коленями. Одну ногу согните, а другую держите прямой в расслабленном состоянии. Удерживая мяч между коленями, делайте движение правой и левой ногами попеременно, как будто крутите педали велосипеда.

Jodphurs



UK Lie on your side on the ball, supporting yourself with both hands and the top foot on the floor. Run the ball along the outer thigh from knee to hip.

DK Lig på siden på bolden, støt med begge hænder og den øverste fod i gulvet. Kør bolden på lårets yderside fra knæ til hofte.

SE Ligg på sidan på bollen, ta stöd med båda händerna och den översta foten mot golvet. Rulla bollen på lårets yttersida från knä till höft.

NO Ligg på siden på ballen, støtt med begge hender og den øverste foten i gulvet. Beveg ballen yttersiden av låret fra kne til hofte.

FIN Ota molemmilla käsillä tukea lattiasta, asetu kyljelleen pallon päälle ja laske ylempi jalka lattiaan. Liikuta palloa alemman reiden ulkosyrjää pitkin polvesta aina lantioon saakka.

DE Auf der Seite auf dem Ball liegen, mit beiden Händen und dem oberen Fuß auf dem Boden aufstützen. Den Ball auf der Außenseite des Oberschenkels vom Knie bis zur Hüfte hin und her bewegen.

PT Deite-se de lado, sobre a bola, apoie-se com as duas mãos e mantenha o pé da perna superior no chão. Movimento a bola ao longo da zona externa da coxa, do joelho até à anca.

FR Allongez-vous sur le côté sur la balle. Prenez appui sur vos mains et gardez le pied le plus haut au sol. Faites rouler la balle sur la face externe de la cuisse, du genou à la hanche.

ES Túmbese de lado sobre la bola, apóyese en el suelo con las manos y los pies. Corra con la bola en la superficie externa de los muslos desde la rodilla hasta la cadera.

IT Sdraiati di lato sopra la palla, appoggiando a terra le mani e il piede della gamba superiore. Fai rotolare la palla lungo il lato esterno della coscia, dal ginocchio al fianco.

PL Połóż się bokiem na piłce, podeprzyj obiema rękami i ustaw stopę górnej nogi na podłodze. Przesuwaj ciało po piłce po zewnętrznej stronie uda, od kolana do biodra.

RU Лягте на мяч боком, опираясь обеими руками и верхней ногой в пол. Прокатывайте мяч по внешней стороне бедра от колена до тазобедренного сустава.

Inner thigh



UK Place the inner thigh on the ball. Bend and stretch the leg so the ball massages the top part of the thigh.

DK Placer indersiden af låret på bolden. Bøj og stræk benet, så bolden masserer den øverste del af låret.

SE Placera insidan av låret mot bollen. Böj och sträck benet så att bollen masserar den översta delen av låret.

NO Plasser innsiden av låret på ballen. Bøy og strekk benet, slik at ballen masserer den øverste delen av låret.

FIN Aseta pallo sisäreiden alle. Hiero reittä koukistamalla ja ojentamalla jalkaa.

DE Die Innenseite des Schenkels auf dem Ball platzieren. Das Bein beugen und strecken, sodass der Ball den oberen Bereich des Schenkels massiert.

PT Posicione a bola sob a zona interna da coxa. Dobre e estique a perna, de forma que a bola massageie a zona superior da coxa.

FR Placez la face interne de votre cuisse sur la balle. Pliez puis allongez la jambe afin que la balle masse la partie supérieure de la cuisse.

ES Coloque la parte interior del muslo sobre la bola. Doble y estire la pierna para que la bola masajee la parte superior del muslo.

IT Appoggia l'interno della coscia sopra la palla. Piega la gamba e poi allungala, in modo che la palla massaggi la parte superiore della coscia.

PL Umieść wewnętrzną stronę uda na piłce. Zginaj i prostuj nogę, aby rozmasować piłką górną część uda.

RU Положите ногу внутренней стороной бедра на мяч. Сгибайте и разгибайте ногу так, чтобы мяч массирует верхнюю часть бедра.

Buttocks across



UK

Sit on the ball, supporting yourself with both hands and toes on the floor. Move the knees from side to side so the ball moves across the buttocks.

DK

Sid på bolden, og støt med begge hænder og tæer på gulvet. Vip knæene fra side til side, så bolden kører på tværs af balderne.

SE

Sitt på bollen och ta stöd med båda händerna och tårna mot golvet. Gunga knäna från sida till sida så att bollen rullar tvärs över skinkorna.

NO

Sitt på ballen, og støtt med begge hender og tær på gulvet. Vipp knærne fra side til side, slik at ballen beveger seg på tvers av setemusklene.

FIN

Istu pallon päälle ja ota lattiasta tukea käsillä ja varpailla. Keinuta polvia vuorotellen kummallekin sivulle niin, että pallo pyörii pakaralta toiselle.

DE

Auf den Ball setzen und mit beiden Händen und Zehen auf den Boden stützen. Die Knie hin und her bewegen, sodass der Ball horizontal über das Gesäß rollt.

PT

Sente-se sobre a bola, e apoie-se com as duas mãos e dedos do pé no chão. Leve os joelhos de um lado a outro, de forma que a bola possa massagear toda a extensão das nádegas.

FR

Asseyez-vous sur la balle et prenez appui sur vos mains et vos orteils. Balancez les genoux d'un côté sur l'autre afin que la balle se déplace d'une fesse à l'autre.

ES

Siéntese sobre la bola y apóyese firmemente con las manos y los pies en el suelo. Incline las rodillas de lado a lado, para que la bola recorra los glúteos.

IT

Seduta sulla palla, appoggia le mani e le punte dei piedi sul pavimento. Fai oscillare le ginocchia da una parte all'altra, in modo che la palla effettui un massaggio orizzontale sui glutei.

PL

Usiądź na piłce i podeprzyj się o podłogę obiema rękami i placami u stóp. Kołysz kolanami na boki tak, aby piłka masowała pośladki wszcz.

RU

Сядьте на мяч и упритесь обеими руками и пальцами ног в пол. Наклоняйте колени из стороны в сторону так, чтобы мяч прокатывался поперек ягодич.

Buttocks lengthways



- UK** Sit on the ball with both hands on the floor . Bend the knee up to the chest. Stretch the leg again and sit up on the ball. Repeat with the other knee. Try bending both knees at the same time, while supporting with your hands on the floor.
- DK** Sid på bolden med begge hænder i gulvet . Bøj det ene knæ op til brystet. Stræk benet igen, og sid op på bolden. Gentag med det andet knæ. Prøv at bøje begge knæ samtidig, mens du støtter hænderne i gulvet.
- SE** Sitt på bollen med båda händerna på golvet . Böj upp det ena knäet mot bröstet. Sträck ut benet igen och sitt upp på bollen. Upprepa med det andra benet. Prova att böja båda knäna samtidigt medan du tar stöd med händerna mot golvet.
- NO** Sitt på ballen med begge hendene i gulvet . Bøy det ene kneet opp til brystet. Strekk benet på nytt, og sitt på ballen. Gjenta med det andre kneet. Prøv å bøye begge knærne samtidig mens du støtter hendene i gulvet.
- FIN** Istu pallon päälle ja ota käsillä tukea lattiaasta. Nosta toinen polvi kohti rintaa. Ojenna takaisin suoraksi ja toista toisella jalalla. Halutessasi voit nostaa molemmat polvet yhtä aikaa.
- DE** Auf den Ball setzen und mit beiden Händen auf den Boden stützen . Das eine Knie an die Brust ziehen. Das Bein wieder strecken und auf dem Ball sitzen. Mit dem anderen Knie wiederholen. Probieren, beide Knie gleichzeitig anzuziehen, während Sie sich mit den Händen auf den Boden stützen.
- PT** Sente-se sobre a bola e apoie as duas mãos no chão . Dobre um joelho e leve-o até ao tronco. Volte a esticar a perna, e volte a sentar sobre a bola. Repita o movimento com o outro joelho. Tente dobrar os dois joelhos ao mesmo tempo, com as mãos no chão.
- FR** Asseyez-vous sur la balle et posez vos deux mains sur le sol . Ramenez un genou jusqu'à votre poitrine. Allongez de nouveau la jambe, puis asseyez-vous sur la balle. Faites la même chose avec l'autre genou. Ramenez les deux genoux en même temps tout en gardant les mains au sol.
- ES** Siéntese sobre la bola con ambas manos en el suelo . Doble una rodilla hasta el pecho. Estire la pierna del de nuevo y siéntese sobre la bola. Repita con la otra rodilla. Intente doblar ambas rodillas al mismo tiempo mientras se apoya con las manos en el suelo.
- IT** Seduta sulla palla, appoggia entrambe le mani sul pavimento . Piega un ginocchio verso il petto. Allunga la gamba restando seduta sulla palla. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba. Prova a piegare entrambe le ginocchia insieme, tenendoti con le mani sul pavimento.
- PL** Usiądź na piłce i podeprzyj się o podłogę obiema rękami. Zegnij jedną nogę w kolanie i przyciągnij ją do klatki piersiowej. Następnie wyprostuj nogę siedząc na piłce. Zmień nogę. Następnie spróbuj wykonać ten ruch obiema nogami jednocześnie, podpierając się rękami o podłogę.
- RU** Сядьте на мяч, положите обе руки на пол. Согните ногу в колене и поднесите ее к груди. Разогните ногу и сядьте на мяч. Повторите то же самое с другой ногой. Попробуйте согнуть в коленях обе ноги одновременно, упираясь руками в пол.

The front thighs



UK

(and pubic bone). Lie on your stomach with the ball on your hips and squeeze the legs together hard while supporting with hands on the floor. Roll forwards, so the ball reaches the knees, and lift the upper body using the arms. Then roll backwards so the ball comes right up to the pubic bone, while the upper body glides forward on the floor with arms stretched out.

DK

(og skamben) Lig på maven med bolden på hoften, og pres benene hårdt sammen, mens du støtter hænderne på gulvet. Rul frem, så bolden når knæene, og løft overkroppen ved hjælp af armene. Rul herefter tilbage, så bolden kommer helt op på skambenet, mens overkroppen glider frem på gulvet med strakte armene.

SE

(och bäckenet) Ligg på mage med bollen mot höften och pressa ihop benen, medan du tar stöd med händerna mot golvet. Rulla fram så att bollen når knäna och lyft överkroppen med hjälp av armarna. Rulla sedan tillbaka så att bollen kommer ända upp på bäckenet, medan överkroppen glider fram på golvet med utsträckta armar.

NO

(og skamben) Ligg på magen med ballen på hoften, og press benene hardt sammen, mens du støtter hendene på gulvet. Rull frem, slik at ballen når knærne, og løft overkroppen ved hjelp av armene. Rull deretter tilbake, slik at ballen kommer helt opp på skambenet, mens overkroppen glir frem på gulvet med strake armer.

FIN

(ja häpyluu) Asetu päinmakuulle pallo lantion alla. Purista reidet yhteen ja paina kädet vasten lattiaa. Rullaa ylävartaloa eteen- ja ylöspäin käsivoimilla ja anna pallon pyöriä kohti polvia. Anna ylävartalon liukua takaisin lattialle, käsivarsien suoritua ja pallon palata kohti häpyluuta.

DE

(und Schambein) Mit dem Ball unter der Hüfte auf den Bauch legen und die Beine fest zusammendrücken, während Sie die Hände auf den Boden stützen. Nach vorne rollen, bis der Ball die Knie erreicht, und den Oberkörper mit Hilfe der Arme anheben. Danach zurückrollen, bis der Ball das Schambein berührt, während der Oberkörper mit gestreckten Armen über den Boden gleitet.

PT

(e púbis) Deite-se em decúbito ventral com a bola na área das ancas, e junte as pernas com força com as mãos apoiadas no chão. Role para a frente, para que a bola chegue aos joelhos, e eleve o tronco com a ajuda dos braços. Role para trás, para que a bola chegue até ao púbis, enquanto o tronco desliza sobre o chão, com os braços estirados.

FR

(et pubis) Allongez-vous sur le ventre avec la balle au niveau des hanches. Serrez les jambes en prenant appui sur vos mains. Faites rouler la balle jusqu'aux genoux, puis levez le haut du corps en vous appuyant sur vos bras. Faites rouler la balle afin qu'elle revienne à sa position initiale au niveau du pubis pendant que le haut du corps glisse en avant sur le sol avec les bras tendus.

ES

(Y hueso púbico) Túmbese boca abajo con la bola en la cadera, presionando con ambas piernas, mientras se apoya con las manos en el suelo. Muévase hacia adelante para que la bola llegue a las rodillas y levante la parte superior del cuerpo usando los brazos. A continuación, retroceda para que la bola llegue al hueso púbico mientras desliza la parte superior del cuerpo hacia delante con los brazos estirados en el suelo.

IT

(e pube) In posizione prona, con la palla all'altezza dei fianchi, unisci con forza le gambe appoggiando le mani sul pavimento. Rotola in avanti in modo che la palla si sposti verso le ginocchia e solleva il busto sostenendoti con le braccia. Fai tornare indietro la palla all'altezza del pube, mentre il busto scivola sul pavimento con le braccia allungate.

PL

(i kość łonowa) Połóż się na brzuchu, a piłkę umieść na wysokości bioder. Złącz nogi i podeprzyj się dłońmi o podłogę. Przesuń ciało do przodu, aby piłka dotarła do kolan i podnieś tułów, podpierając się rękami. Następnie przesunąć ciało do tyłu, aby piłka dotarła na wysokość kości łonowej. Opuszczaj przy tym tułów na podłogę i prostuj ręce.

RU

(и лобковая кость) Лягте животом на мяч так, чтобы он находился под тазобедренными суставами, и сильно сожмите ноги вместе, опираясь руками в пол. Перекачивайтесь вперед до положения мяча под коленями и поднимайте верхнюю часть тела с помощью рук. Затем откатывайтесь назад так, чтобы мяч доходил до лобковой кости, а верхняя часть тела скользила вперед по полу с вытянутыми руками.

Flat tummy



UK Lie relaxed on your tummy on the ball, with your hands under your forehead and elbows on the floor. Slide down the ball on one side, while the opposite knee bends and grips the ball, which slides away from the tummy. Repeat on the opposite side.

DK Lig afslappet på maven på bolden med hænderne under panden og albuerne i gulvet. Glid ned ad bolden til den ene side, mens det modsatte knæ bøjes og griber bolden, som glider væk fra maven. Gentag til modsat side.

SE Ligg avslappnat på mage på bollen, med händerna under pannan och armbågarna mot golvet. Glid ner från bollen på den ena sidan, samtidigt som du böjer knäet på den motsatta sidan och fångar bollen, som glider bort från magen. Upprepa på motsatt sida.

NO Ligg avslappet på magen på ballen med hendene under pannen og albue-
ne i gulvet. Glid ned langs ballen til den ene siden, mens det motsatte kneet bøyes og holder ballen, som glir bort fra magen. Gjenta til motsatt side.

FIN Asetu rennosti makuulle pallo vatsan alla, kädet otsan alla ja kyynärpäät lattiassa. Laske toisen puolen kylki maahan ja pysäytä vatsan alta esiin työntyvä pallo vastakkaisella polvella. Toista toiselle puolelle.

DE Entspannt mit den Händen unter der Stirn und den Ellenbogen auf dem Boden auf dem Ball auf den Bauch legen. Zur einen Seite in Richtung des Balls gleiten, während Sie das entgegengesetzte Knie anziehen und den Ball greifen, der vom Bauch weggleitet. Mit der anderen Seite wiederholen.

PT Deite-se no chão sobre a bola e relaxe, com as mãos sob a cabeça e cotovelos no chão. Deslize sobre a bola para um lado, fazendo com que o Joelho oposto agarre a bola que se desloca da região do abdômen. Repita do lado oposto.

FR Allongez-vous en position relaxée sur la balle en positionnant vos mains sous votre front et vos coudes sur le sol. Laissez-vous glisser sur un côté et repliez le genou opposé pour arrêter la course de la balle qui s'éloigne de votre ventre. Faites la même chose de l'autre côté.

ES Túmbese relajado con el estómago sobre la bola, las manos debajo de la frente y los codos en el suelo. Desplace la bola hacia un lado, mientras dobla la otra rodilla para que la bola se aleje del estómago. Repita con el lado opuesto.

IT In una posizione rilassata, sdraiati con l'addome sulla palla, le mani sotto la fronte e i gomiti sul pavimento. Scivola giù dalla palla da un lato, piegando contemporaneamente il ginocchio opposto per afferrare la palla che si separa dall'addome. Ripeti dall'altro lato.

PL Połóż się brzuchem na piłce i rozluźnij się. Dłonie umieść pod czołem, a łokcie na podłodze. Zsuń się z piłki na jedną stronę, zginając przy tym przeciwległą nogę w kolanie tak, aby chwycić piłkę wysuwającą się spod brzucha. Wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.

RU Лягте животом на мяч, расслабьтесь, положите руки под лоб и упритесь локтями в пол. Перекачивайтесь на мяче в сторону, одновременно сгибая противоположное колено и удерживая им мяч, который будет ускользать из-под живота. Повторите это упражнение в противоположную сторону.

Fall from side to side



UK Lie with the ball between the shoulder blades and arms out to one side. Relax the neck. Let the body fall down the ball on the one side, so the opposite arm rests on the ball. Press the arm hard onto the ball, so the body is forced onto the ball again. Repeat on the opposite side. On the way, the ball rolls across the shoulder blades.

DK Lig med bolden mellem skulderbladene og armene ud til siden. Slap af i nakken. Lad kroppen falde ned ad bolden til den ene side, så den modsatte arm hviler på bolden. Tryk armen hårdt ned på bolden, så kroppen tvinges op på bolden igen. Gentag øvelsen til modsatte side. På vejen ruller bolden på tværs af skulderblade.

SE Ligg med bollen mellan skulderbladen och armarna längs sidorna. Slappna av i nacken. Låt kroppen falla ner från bollen på den ena sidan så att motsatt arm vilar mot bollen. Pressa ner armen hårt mot bollen så att kroppen tvingas upp på bollen igen. Upprepa på motsatt sida. Längs vägen rullar bollen tvärs över skulderbladen.

NO Ligg med ballen mellom skulderbladene og armene ut til siden. Slapp av i nakken. La kroppen falle ned langs ballen til den ene siden, slik at motsatt arm hviler på ballen. Tjukk armen hardt ned på ballen, slik at kroppen tvinges opp på ballen igjen. Gjenta øvelsen til motsatt side. På veien ruller ballen på tvers av skulderbladene.

FIN Asetu selinmakuulle pallo lapaluiden välissä ja käsivarret suorina sivuilla. Rentouta niska. Anna ylävartalon pudota pallon toiselle puolelle niin, että pallo liukuu vastakaisen olkavarren alle. Työnnä pallo takaisin alkuasentoon painamalla olkavartta voimakkaasti palloa vasten. Toista toiselle puolelle. Pallon pitäisi liukua lapaluiden poikki puolelta toiselle.

DE Mit dem Ball zwischen den Schulterblättern und seitlich ausgestreckten Armen hinlegen. Den Nacken entspannen. Den Körper auf einer Seite vom Ball fallen lassen, sodass der entgegengesetzte Arm auf dem Ball ruht. Den Arm fest auf den Ball drücken, sodass der Körper wieder auf den Ball gezwungen wird. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen. Dabei rollt der Ball quer über die Schulterblätter.

PT Deite com a bola entre as omoplatas e mantenha os braços estirados para os lados. Relaxe a nuca. Desloque o corpo para um lado, de maneira que o lado oposto do corpo fique sobre a bola. Pressione bem os braços sobre a bola, para que o corpo possa voltar para cima da bola. Repita o exercício do lado oposto. No percurso, a bola massageia as omoplatas transversalmente.

FR Allongez-vous en positionnant la balle entre vos omoplates et posez vos bras écartés sur le sol. Relâchez la nuque. Laissez le corps tomber d'un côté de la balle, afin que le bras opposé repose sur la balle. Appuyez fort sur la balle avec votre bras pour vous aider à remonter sur la balle. Faites la même chose de l'autre côté. En revenant la balle vous massera au niveau des omoplates.

ES Túmbese con la bola entre los omóplatos y los brazos a los lados. Relaje el cuello. Deje que el cuerpo caiga a un lado de la bola y apoye el otro brazo en la bola. Empuje la bola fuerte hacia abajo con el brazo para que el cuerpo vuelva a estar sobre la bola. Repeta el ejercicio en el lado opuesto. Haga rodar la bola a través de los omóplatos.

IT Sdraiati con la palla tra le scapole e le braccia allargate. Rilassa il collo. Lasciati cadere dalla palla inclinandoti da una parte, lasciando il braccio opposto sopra la palla. Premi con forza il braccio sulla palla, in modo da far tornare il busto sulla sfera. Ripeti dall'altro lato. La palla si sposta tra le scapole.

PL Połóż się na plecach z piłką na wysokości łopatek. Ramiona wyciągnij na boki. Rozluźnij kark. Przechył się na jedną stronę tak, aby piłka znalazła się pod przeciwnym ramieniem. Następnie mocno naciśnij ramieniem na piłkę, aby wsunęła się pod plecy. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Piłka masuje plecy na wysokości łopatek.

RU Лягте на мяч спиной так, чтобы мяч находился между лопатками, и разведите руки в стороны. Расслабьте шею. Скатывайтесь с мяча в левую сторону так, чтобы правая рука оставалась лежать на мяче. Сильно надавливая правой рукой на мяч, поднимите тело в исходное положение. Повторите это упражнение в противоположную сторону. В процессе выполнения упражнения мяч будет прокатываться поперек лопаток.

The pillow



- 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 nakkeknotterne.
- SE** Ligg med huvudet på bollen, med skuldorna 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 nakkeknotene.
- FIN** Aseta pallo pään alle ja laske hartiat lattiaan. Tarvittaessa voit tukea palloa sommin. 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.

Bend and stretch



UK

(outer hip and thigh) Lie with legs stretched with thighs on the ball. Squeeze the legs together hard while the hands support the floor. Turn the body a quarter of the way, so the ball rolls on the outer thigh. Bend the knees up to your nose, stretch them out again, and repeat on the opposite side.

DK

(ydside af hoft og lår) Lig med strakte ben med lårene på bolden. Pres benene hårdt sammen, mens hænderne støtter på gulvet. Drej kroppen en kvart drejning, så bolden triller om på lårets yderside. Bøj knæene op til næsen, stræk benene ud igen, og gentag til modsat side.

SE

(utsida av höft och lår) Ligg med utsträckta ben och med låren på bollen. Pressa ihop benen hårt medan du tar stöd med händerna mot golvet. Vrid kroppen ett fjärdedels varv så att bollen rullar mot lårets utsida. Bøj upp knäna mot näsan och sträck sedan ut benen igen. Upprepa på motsatt sida.

NO

(Ytre side av hoft og lår) Ligg med utstrakte ben med lårene på ballen. Press benene hardt sammen mens hendene støtter på gulvet. Drei kroppen en kvart dreining, slik at ballen triller rundt på yttersiden av låret. Bøy knærne opp til nesen, strekk benene ut igjen, og gjenta til motsatt side.

FIN

(lantion ja reisien ulkosyrjä) Aseta pallo reisien alle ja suorista jalat. Purista reidet tiukasti yhteen ja ota käsillä tukeaa lattiasta. Kierrä vartaloa 45 astetta ja anna pallon pyörähtää reiden ulkosyrjän alle. Koukista polvet, suorista takaisin alkuasentoon ja toista toiselle puolelle.

DE

(Außenseite Hüfte und Oberschenkel) Mit gestrecktem Bein und dem Oberschenkel auf dem Ball hinlegen. Die Beine fest zusammendrücken, während die Hände sich auf den Boden stützen. Den Körper eine Vierteldrehung drehen, sodass er sich auf die Außenseite des Oberschenkel dreht. Die Knie an die Nase ziehen, das Bein wieder strecken und mit der anderen Seite wiederholen.

PT

(zona externa das ancas e coxas) Deite com as pernas estiradas e com a bola sob a coxa. Junte as pernas com força, deixando as mãos apoiadas no chão. Gire o corpo com rotação de um quarto, de maneira que a bola deslize para a zona externa da coxa. Dobre os joelhos até ao nariz, estire as pernas novamente e repita do outro lado.

FR

(face externe des hanches et des cuisses) Allongez-vous en gardant les jambes tendues et en posant les cuisses sur la balle. Serrez vos jambes l'une contre l'autre en prenant appui sur vos mains posées sur le sol. Faites pivoter votre corps de 90 degrés afin que la balle roule sur la face externe de votre cuisse. Ramenez les genoux à la hauteur de votre nez, tendez de nouveau les jambes et faites la même chose de l'autre côté.

ES

(cara externa de cadera y muslo) Coloque las piernas estiradas con los muslos en la bola. Apriete fuerte las piernas mientras se apoya con las manos en el suelo. Gire el cuerpo un cuarto de vuelta para que la bola ruede sobre la superficie externa de los muslos. Doble las rodillas hasta la nariz, vuelva a estirar las piernas y repita en el lado opuesto.

IT

(esterno dei fianchi e delle cosce) Mettiti in posizione prona, con le gambe dritte e le cosce sulla palla. Unisci le gambe con forza, tenendo le mani appoggiate sul pavimento. Gira il corpo di 90 gradi, in modo che la palla rotoli lungo l'esterno della coscia. Piega le ginocchia verso il mento, allunga di nuovo le gambe e ripeti dall'altra parte.

PL

(zewnętrza strona bioder i ud) Połóż się udami na piłce, wyprostuj nogi i złącz je, podpierając się dłońmi o podłogę. Wykonaj trzy czwarte pełnego obrotu ciałem tak, aby piłka znalazła się po zewnętrznej stronie uda. Zegnij kolana i przyciągnij je w stronę twarzy. Wyprostuj nogi i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.

RU

(внешняя сторона тазобедренных суставов и бедра) Лягте на мяч с вытянутыми ногами так, чтобы мяч располагался под бедрами. Плотно сожмите ноги вместе, опираясь руками в пол. Поворачивайте корпус на четверть оборота таким образом, чтобы мяч перекачивался на внешнюю сторону бедра. Сгибая ноги в коленях, подтягивайте их к носу, затем распрямляйте ноги и повторяйте упражнение в другую сторону.

The upper arm



UK Sit like a mermaid. Place the upper arm on the ball and push back and forth so the ball rolls on the outer side and along the upper arm.

DK Sid i havfruestilling. Læg derefter overarmen ned på bolden, og skub frem og tilbage, så bolden ruller på ydersiden på langs af overarmen.

SE Sitt som den lilla sjöjungfrun. Lägg sedan ner överarmen på bollen och skjut fram och tillbaka så att bollen rullar på utsidan längs överarmen.

NO Sitt i havfruestilling. Legg deretter overarmen ned på ballen, og skyv frem og tilbake, slik at ballen ruller på yttersiden, langs overarmen.

FIN Istu polvillesi ja laske takapuoli kantapäiden viereen. Aseta olkavarsi pallon päälle ja työnnä palloa ylös ja alas pitkin olkavarren ulkosyrjää.

DE In der Meerjungfrauen-Haltung sitzen. Den Oberarm auf den Ball legen und hin und her schieben, sodass der Ball über die Außenseite des Arms rollt.

PT Sente-se em posição da sereia (joelhos fletidos e pernas para um lado). Em seguida, posicione o braço sobre a bola, e empurre-a para a frente e para trás, para que a bola role ao longo do braço.

FR Asseyez-vous en position de « sirène ». Puis posez le haut de votre bras sur la balle et faites-la rouler de haut en bas le long de votre bras de façon à ce qu'elle masse la face externe du bras.

ES Siéntese en posición de sirena. A continuación, ponga el brazo hacia abajo sobre la bola y deslícese hacia atrás y hacia delante, de modo que la bola ruede por el exterior y hacia la parte superior del brazo.

IT Siediti in posizione "sirenetta", abbassati e appoggia la parte superiore del braccio sulla palla. Spingi in avanti e indietro per far rotolare la palla lungo l'esterno della parte superiore del braccio.

PL Usiądź w pozycji kłęcznej, a następnie zsuń pośladki na jedną stronę. Połóż ramię na piłce i przesuвай się do przodu i tyłu tak, aby piłka masowała zewnętrzną stronę ramienia.

RU Сядьте в положение «русалки». Положите плечевую часть руки на мяч и двигайтесь вперед и назад так, чтобы мяч перекатывался на внешнюю сторону руки вдоль ее плечевой части.

Inner side of upper arm



- UK** Sit like a mermaid. Lie the body down towards the ball, so the inner side of the upper arm rests on the ball. Push back and forth so the ball rolls on the inner side along the upper arm.
- DK** Sid i havfruestilling. Læg herefter kroppen ned mod bolden, så indersiden af overarmen hviler på bolden. Skub frem og tilbage, så bolden ruller på indersiden på langs af overarmen.
- SE** Sitt som den lilla sjöjungfrun. Luta sedan ner kroppen mot bollen så att insidan av överarmen vilar mot bollen. Skjut fram och tillbaka så att bollen rullar på insidan längs överarmen.
- NO** Ligg med ballen i korsryggen, med bøyde knær og strake armer. Strekk det ene kneet, slik at tærne peker langt ned mot gulvet, og hodet nesten løfter seg fra gulvet. Bøy kneet tilbake til utgangsstilling, og strekk det motsatte kneet.
- FIN** Istu polvillesi ja laske takapuoli kantapäiden viereen. Kumarru kohti lattiaa niin, että pallo jää olkavarren sisäsyryjän alle. Työnnä palloa ylös ja alas pitkin olkavarren sisäsyryjää.
- DE** In der Meerjungfrauen-Haltung sitzen. Den Körper auf den Ball legen, so dass die Innenseite des Oberarms auf dem Ball ruht. Hin und her schieben, sodass der Ball über die Außenseite des Arms rollt.
- PT** Sente-se em posição da sereia (joelhos fletidos e pernas para um lado). Flexione o corpo para a frente contra a bola, de forma que a zona interna do braço descanse sobre a bola. Em seguida, empurre-a para a frente e para trás, para que a bola role ao longo da zona interna do braço.
- FR** Asseyez-vous en position de « sirène ». Allongez-vous sur la balle de façon à ce que la face interne du haut du bras repose sur la balle. Faites rouler la balle de haut en bas le long de votre bras de façon à ce qu'elle masse la face interne du bras.
- ES** Siéntese en posición de sirena. Tumbese boca abajo, con la parte interior del antebrazo apoyada en la bola. Empuje hacia atrás y hacia delante, de modo que la bola rueda por el interior y a lo largo de la parte superior del brazo.
- IT** Siediti in posizione "sirenetta" e sdraiati in modo da appoggiare l'interno della parte superiore del braccio sulla palla. Spingi in avanti e indietro per far rotolare la palla lungo l'interno della parte superiore del braccio.
- PL** Usiądź w pozycji kłęcznej, a następnie zsuń pośladki na jedną stronę. Opuść ciało na piłkę tak, aby oprzeć o nią wewnętrzną stronę ramienia. Przesuwaj się do przodu i tyłu tak, aby piłka masowała wewnętrzną stronę ramienia.
- RU** Сядьте в положение «русалки». Затем расположите корпус на мяче так, чтобы внутренняя сторона плечевой части руки лежала на мяче. Двигайтесь вперед и назад таким образом, чтобы мяч перекатывался на внутреннюю сторону руки вдоль ее плечевой части.

Pointing exercise



UK Lie with the ball under the lower back, bend the knees and stretch out the arms. Stretch one knee so the toes point towards the floor and the head almost lifts from the floor. Bend the knee back and stretch the opposite knee.

DK Lig med bolden i lænden, bøjede knæ og udstrakte arme. Stræk det ene knæ, så tærerne peger langt ned mod gulvet, og hovedet næsten løfter sig fra gulvet. Bøj knæet tilbage til udgangsstilling, og stræk det modsatte knæ.

SE Ligg med bollen mot ländryggen med böjda knän och utsträckta armar. Sträck ut det ena benet så att tårna pekar långt ner mot golvet och huvudet nästan lyfter från golvet. Böj tillbaka benet till utgångsläget och upprepa på motsatt sida.

NO (liggende hoftevridding) Ligg med ballen i korsryggen og strake armer. Vri samlede knær til siden ned mot gulvet, slik at ballen ruller ut på yttersiden av hoften. Trekk kroppen tilbake til utgangsstillingen, og strekk det ene kneet, slik at tærne peker langt ned mot gulvet (som i pekeøvelsen). Gå tilbake til utgangsstillingen, før du dreier knærne til motsatt side.

FIN Asetu selinmakuulle pallo alaselän alla. Koukista polvet ja suorista käsivarret sivuille. Suorista toinen polvi ja vie varpaat kohti lattiaa niin, että pää on nousta irti lattiasta. Koukista polvi takaisin alkuasentoon ja toista vastakkaisella jalalla.

DE Mit dem Ball auf der Lende, gebeugten Knien und ausgestreckten Armen hinlegen. Ein Knie ausstrecken, sodass die Zehen auf einer Linie mit dem Boden sind und der Kopf sich fast vom Boden hebt. Das Knie wieder in die Ausgangsstellung bringen und das andere Knie strecken.

PT Deite com a bola na região lombar, dobre os joelhos e estire os braços. Estire um dos joelhos, de maneira que a ponta do pé fique apontada contra o chão, e a cabeça quase elevada do chão. Volte a fletir o joelho à posição inicial, e estira o joelho oposto.

FR Allongez-vous en positionnant la balle au niveau des lombaires. Pliez les genoux et écartez les bras de chaque côté du corps. Allongez une jambe de façon à ce que les orteils aillent toucher le sol le plus loin possible et que votre tête se soulève légèrement du sol. Repliez la jambe pour retrouver la position de départ, puis allongez l'autre jambe.

ES Colóquese con la bola en la zona lumbar, las rodillas dobladas y los brazos extendidos. Estire una rodilla de modo que los dedos de los pies apunten hacia el suelo, con la cabeza casi levantada del suelo. Doble la rodilla a la posición inicial y estire la rodilla opuesta.

IT Sdraiati con la palla sotto la zona lombare, le ginocchia piegate e le braccia allargate. Allunga un ginocchio con la punta del piede rivolta verso il pavimento e la testa quasi sollevata da terra. Riporta il ginocchio nella posizione di partenza e ripeti con la gamba opposta.

PL Połóż się na piłce umieszczonej na wysokości lędźwi, zegnij nogi w kolanach, wyprostuj ramiona. Wyprostuj jedno kolano tak, aby palce stopy wskazywały w kierunku podłogi, a głowa prawie odrywała się od podłogi. Następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch drugą nogą.

RU Лягте на мяч нижней частью спины, согните ноги в коленях и вытяните руки. Разгибайте одно колено так, чтобы пальцы стопы были направлены в пол, а голова почти отрывалась от пола. Согните ногу в колене в исходное положение и разогните колено другой ноги.

The hip kneader



- UK** (lying hip wriggle) Lie with the ball under the lower back and with arms stretched out. Wriggle both knees down to the floor so the ball rolls on the outer side of the hip. Pull the body back to its original position and stretch the one knee, so the toes point down towards the floor (like the pointing exercise). Go back to the original position, before twisting the knee to the opposite side.
- DK** (liggende hoftevridding) Lig med bolden i lænden og udstrakte arme. Vrid de samlede knæ til siden ned mod gulvet, så bolden ruller ud på ydersiden af hoften. Træk kroppen tilbage til udgangsstillingen, og stræk det ene knæ, så tæerne peger langt ned mod gulvet (som i pegeøvelsen). Gå tilbage til udgangsstillingen, inden knæene vrides til modsatte side.
- SE** (liggande höftvridding) Ligg med bollen mot ländryggen och utsträckta armar. Håll ihop knäna och vrid dem åt sidan ner mot golvet så att bollen rullar ut mot utsidan av höften. Dra tillbaka kroppen till utgångsläget och sträck ut det ena benet så att tårna pekar långt ner mot golvet (som i pekövningen). Återgå till utgångsläget innan du vrider knäna till motsatt sida.
- NO** Sitt på ballen med samlede strake ben, mens hender og føtter støttes mot gulvet. Glid ned langs ballen, mens du bøyer knærne og løfter setet opp fra gulvet. Ballen triller opp mot skulderbladene, mens armene glir langs gulvet. Strekk deretter benene, slik at ballen glir tilbake til utgangsstillingen.
- FIN** (lantion kierto makuulla) Asetu selinmakuulle pallo alaselän alla. Koukista polvet ja suorista käsivarret sivuille. Laske polvet toiselle sivulle kohti lattiaa ja anna pallon liukua alaselän vastakkaiselle reunalle. Palaa alkuasentoon ja suorista toisen jalan varpaat kohti lattiaa (kuin suoristusliikkeessä edellä). Palaa alkuasentoon ja toista toiselle puolelle.
- DE** (liegende Hüftdrehung) Mit dem Ball auf der Lende und ausgestreckten Armen hinlegen. Die geschlossenen Knie zur Seite in Richtung Boden drehen, sodass der Ball zur Außenseite der Hüfte rollt. Den Körper zurück in die Ausgangsstellung bringen und ein Knie strecken, sodass die Zehen auf einer Linie mit dem Boden sind (wie bei der Zeigeübung). Zurück in die Ausgangsstellung gehen, bevor die Knie in die andere Richtung gedreht werden.
- PT** (giro das ancas em posição deitada) Deite com a bola na região lombar e mantenha os braços estirados. Gire os joelhos unidos para um lado do chão, de maneira que a bola gire até à zona externa das ancas. Volte o corpo à posição original, e estire um joelho, de maneira que a ponta do pé aponte em direção ao chão (como no exercício de apontar). Volta à posição inicial, antes que os joelhos girem para o lado oposto.
- FR** (torsion des hanches en position allongée) Allongez-vous en positionnant la balle au niveau des lombaires et en écartant les bras de chaque côté du corps. Basculez vos genoux joints latéralement vers le sol afin que la balle roule vers la face externe des hanches. Ramenez le corps en position initiale, puis allongez une jambe de façon à ce que les orteils aillent toucher le sol (comme pour l'exercice au sol). Revenez en position initiale avant de basculer les genoux de l'autre côté.
- ES** (torsión de cadera) Coloque la bola en la parte baja de la espalda y extienda los brazos. Gire las rodillas hacia el suelo de modo que la bola ruede hacia la parte exterior de la cadera. Coloque el cuerpo en la posición inicial y extienda una rodilla, de modo que los dedos de los pies apunten hacia el suelo (como se indica en el ejercicio). Vuelva a la posición inicial y gire las rodillas hacia el lado opuesto.
- IT** (rotazione dei fianchi a terra) Sdraiati con la palla sotto la zona lombare e le braccia allargate. Senza separare le ginocchia, ruota i fianchi da una parte verso il pavimento, in modo che la palla rotoli sull'esterno del fianco. Ritorna alla posizione di partenza e allunga un ginocchio con la punta del piede rivolta verso il pavimento (come nell'esercizio della freccia). Torna alla posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.
- PL** (obracanie bioder w pozycji leżącej) Połóż się na piłce umieszczonej na wysokości lędźwi i wyciągnij ramiona. Obróć złączone kolana do boku w kierunku podłogi tak, aby piłka przetoczyła się na zewnętrzną stronę bioder. Wróć do pozycji wyjściowej i wyprostuj jedną nogę tak, aby palce stopy wskazywały w kierunku podłogi (jak w ćwiczeniu wskazującym). Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie przechył kolana w drugą stronę.
- RU** (повороты таза лежа) Лягте на мяч нижней частью спины и вытяните руки. Поверните собранные колени в сторону по направлению к полу так, чтобы мяч перекатился на внешнюю сторону таза. Верните тело в исходное положение и вытяните одно колено так, чтобы пальцы стопы были направлены в пол (см. упражнение с направленным движением). Верните вытянутую ногу в исходное положение и затем поверните колени в противоположную сторону.

Along the back



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 lattiaassa. 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 omóplatas, 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 omóplatas, 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.

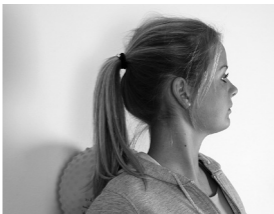
PL

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 przesuwana się w kierunku łopatek, a ramiona przesuwają się wzdłuż ciała po podłodze. Następnie wyprostuj nogi, aby piłka wróciła do pozycji wyjściowej.

RU

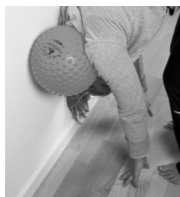
Сядьте на мяч со сдвинутыми и вытянутыми вперед ногами. Ладони и ступни упираются в пол. Скатывайтесь с мяча вниз, сгибая колени и поднимая таз над полом. Мяч прокатывается вверх к лопаткам, а руки скользят вдоль пола. Затем, упираясь ступнями в пол, распрямляйте ноги так, чтобы мяч прокатывался обратно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

Diagonal



- UK** Back and shoulder massage: Stand up against a wall and place the ball between the wall and the shoulder blades. Press hard on the ball and turn the body so the ball rolls all the way along the shoulder blades and out to the shoulder - and back towards the other shoulder.
- DK** Massage af ryg og skuldre: Stå op ad en væg, og placer bolden mellem væggen og skulderbladene. Tryk hårdt på bolden, og drej kroppen, så bolden ruller hele vejen hen over skulderbladene og ud på skulderen og tilbage til den modsatte skulder.
- SE** Massage av rygg och axlar. Stå upp mot en vägg och placera bollen mellan väggen och skulderbladen. Tryck hårt mot bollen och vrid på kroppen så att bollen rullar hela vägen över skulderbladen och ut på axlarna – och tillbaka till motsatt sida.
- NO** Stå ca. ½ meter fra veggen med spredte ben. Bøy overkroppen fremover, slik at hodet og armene henger fritt ned mot gulvet. Plasser ballen mellom nakken og veggen. Skyv kroppen til den ene siden med benene, slik at ballen glir til siden og opp på toppen av skulderen. Trykk hardt inn mot veggen. Skyv benene til motsatt side, slik at ballen glir til motsatt skulder.
- FIN** Selän ja hartioiden hieronta: Asetu seisomaan selkä seinää vasten pallo seinän ja lapaluiden välissä. Työnnä palloa voimakkaasti seinää vasten ja käännä vartaloa niin, että pallo liikuu lapaluun poikki kohti olkapäätä. Toista toiseen suuntaan.
- DE** Massage von Rücken und Schultern: An eine Wand stellen und den Ball zwischen Wand und Schulterblätter legen. Fest gegen den Ball drücken und den Körper drehen, sodass der Ball über die Schulterblätter bis zur Schulter rollt - und zurück zur anderen Schulter.
- PT** Massagem da coluna e ombros: Em pé, encostado à parede, coloque a bola entre a parede e as omoplatas. Faça forte pressão sobre a bola e gire o corpo, de maneira que a bola role até à outra omoplata e ombro - e volte para o ombro oposto.
- FR** Massage du dos et des épaules : Adossez-vous à un mur et placez la balle entre le mur et vos omoplates. Appuyez fortement sur la balle et faites pivoter votre corps afin que la balle vous masse d'une épaule à l'autre.
- ES** Masaje de la espalda y los hombros: Apóyese contra la pared y coloque la bola entre la pared y los hombros. Presione con fuerza sobre la bola y gire el cuerpo para que la bola rueda por todo el omóplato y el hombro, hacia el hombro opuesto.
- IT** Massaggio di schiena e spalle: in piedi, appoggia la palla tra la parete e le scapole. Premi con forza sulla palla e gira il corpo in modo che la sfera rotoli tra le scapole fino alla spalla, e dall'altra parte fino alla spalla opposta.
- PL** Masaż pleców i ramion: Umieść piłkę między ścianą a plecami na wysokości łopatek i oprzyj się o nią. Mocno dociśnij plecy do piłki i obracaj się tak, aby piłka przesuwała się w kierunku ramienia, a następnie wróć do pozycji wyjściowej i przesuń piłkę w kierunku drugiego ramienia.
- RU** Массаж спины и плеч: встаньте спиной к стене и поместите мяч между стеной и лопатками. Надавите спиной на мяч и поверните корпус так, чтобы мяч прокатился по лопатке до самого плеча и затем обратно к противоположному плечу.

The neck



- UK** Stand approx. 1/2 metre from the wall with legs apart. Bend the top of the body forward, so the head and arms hang freely to the floor. Place the ball between the neck and the wall. Push the body to one side with the legs so the ball slides to the side and up to the top of the shoulder. Press hard against the wall. Push with the legs to the opposite side so the ball slides to the opposite shoulder.
- DK** Stå ca. ½ meter fra væggen med spredte ben. Bøj overkroppen fremover, så hovedet og armene hænger frit ned mod gulvet. Placer bolden mellem nakken og væggen. Skub kroppen til den ene side med benene, så bolden glider til siden og op på toppen af skulderen. Tryk hårdt ind mod væggen. Skub med benene til den modsatte side, så bolden glider til den modsatte skulder.
- SE** Stå cirka en halv meter från väggen med benen isär. Böj överkroppen framåt så att huvud och armar hänger fritt ner mot golvet. Placera bollen mellan nacken och väggen. Skjut kroppen till den ena sidan med benen så att bollen glider till sidan och upp på toppen av axeln. Tryck hårt in mot väggen. Skjut med benen mot motsatt sida så att bollen glider till den motsatta skuldran.
- NO** Stå ca. ½ meter fra veggen med spredte ben. Bøy overkroppen fremover, slik at hodet og armene henger fritt ned mot gulvet. Plasser ballen mellom nakken og veggen. Skyv kroppen til den ene siden med benene, slik at ballen glider til siden og opp på toppen av skulderen. Trykk hardt inn mot veggen. Skyv Benene til motsatt side, slik at ballen glir til motsatt skulder.
- FIN** Asetu haara-asentoon noin puolen metrin päähän seinästä. Taivuta ylävartaloa eteenpäin niin, että pää ja käsivaret roikkuvat rentoina kohti lattiaa. Aseta pallo niskan ja seinän väliin. Kierrä kehoa jalkavoimin niin, että pallo liukuu ylös olkapäälle. Paina palloa voimakkaasti seinää vasten. Kierrä vastakkaiseen suuntaan ja anna pallon liukua toiselle olkapäälle.
- DE** Mit gespreizten Beinen in einem Abstand von ca. ½ Meter zur der Wand stellen. Den Oberkörper nach vorne beugen, sodass Kopf und Arme locker in Richtung Boden hängen. Den Ball zwischen Nacken und Wand legen. Den Körper mit den Beinen zur einen Seite drehen, sodass der Ball zur Seite und bis oben auf die Schultern gleitet. Fest gegen die Wand drücken. Die Beine in die entgegengesetzte Richtung bewegen, sodass der Ball zur anderen Schulter rollt.
- PT** Em pé, a aprox. ½ metro da parede, afaste as pernas. Flexione o tronco para a frente, de maneira que a cabeça e os braços caiam livremente na direção do chão. Coloque a bola entre a nuca e a parede. Empurre o corpo para um lado com as pernas, de maneira que a bola deslize para o lado e chegue à zona superior do ombro. Faça pressão contra a parede. Empurre com as pernas até ao lado posto, de maneira que a bola deslize até ao ombro oposto.
- FR** Positionnez-vous à environ 50 cm d'un mur. Écartez les jambes. Penchez-vous en avant en relâchant la tête et les bras en direction du sol. Placez la balle entre votre nuque et le mur. En vous aidant des jambes, faites basculer votre corps latéralement afin que la balle glisse sur un côté puis sur le haut de votre épaule. Appuyez-vous bien contre le mur. En vous aidant de vos jambes, faites basculer votre corps vers l'autre côté afin que la balle glisse vers l'autre épaule.
- ES** Colóquese a ½ metro de la pared con las piernas separadas. Doble la parte superior del cuerpo hacia adelante para que la cabeza y los brazos cuelguen libremente hacia el suelo. Coloque la bola entre el cuello y la pared. Empuje su cuerpo hacia un lado con las piernas para que la bola se deslice hacia el lateral y la parte superior del hombro. Presione fuerte contra la pared. Empuje con las piernas hacia el lado opuesto para que la bola se deslice hacia el hombro opuesto.
- IT** Posizionati a circa 50 cm dalla parete, a gambe divaricate. Piega il busto in avanti, lasciando cadere liberamente la testa e le braccia verso il pavimento. Inserisci la palla tra il collo e la parete. Sposta il corpo da un lato con le gambe, facendo scivolare la palla da un lato e sulla parte superiore della spalla. Premi con forza la palla contro la parete. Spostati con le gambe dal lato opposto, facendo scivolare la palla sull'altra spalla.
- PL** Stań na szeroko rozstawionych nogach w odległości ok. ½ metra od ściany. Pochyl się do przodu, aby głowa i ramiona zwisały luźno nad podłogą. Umieść piłkę między ścianą a karkiem. Docisnij jedną stronę tułowia, podpierając się nogami, aby piłka przesuwała się w bok i w górę ramienia. Mocno docisnij ją do ściany. Następnie podpierając się nogami, przesuń tułów w drugą stronę, aby piłka przesuwała się w kierunku drugiego ramienia.
- RU** Встаньте примерно в полуметре от стены с раздвинутыми ногами. Наклонитесь вперед так, чтобы голова и руки свободно свисали по направлению к полу. Поместите мяч между шеей и стеной. Движением ног поверните корпус в сторону так, чтобы мяч перекатился на верхнюю часть плеча. Сильно придавите мяч к стене. Движением ног поверните корпус в противоположную сторону так, чтобы мяч перекатился к противоположному плечу.

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



SELECT SPORT A/S • Fabriksparken 46 • DK-2600 Glostrup

Telephone +45 43 96 96 66 • E-mail select@select.dk

www.select-sport.com