

UK

DK

SE

NO

FIN

DE

PT

FR

ES

IT

PL

RU



BALL-PUNKTUR

BALL-PUNKTUR

UK Remove infiltrations

Compact massage ball, which you can take anywhere.

There are two ways to use the ball: press your body against the ball while rotating, or hold the ball still while pressing hard on the sore spot. It may hurt a little at first, but the pain disappears after a couple of minutes, and you can start rolling the ball around the sore spot using small rotations. The ball softens sore muscles, encourages blood circulation, removes infiltrations and massages aching muscles. It is great to use after sport - it prevents sore muscles and quickly removes waste matter. The ball is perfect for longer periods of time spent in front of a computer, in the kitchen, the garden, skiing or other situations where the muscles become tired and tense. Once your muscles are sore, it can take a while to remove the soreness. This is where the little Ball Punktur is handy. You can also bring it with you on holiday - it helps with tired legs and achy shoulders, in fact it helps all over the body. It's just like having your own masseuse with you. If you have cold feet, place the ball under your feet and feel the heat spread through your body.

Made with phthalate plasticisers.

DK Fjern myoserne

Kompakt massagebold, der er let at have med overalt.

Bolden kan bruges på to måder – du kan trykke kroppen mod bolden og lave rotationer samtidig, eller du kan holde bolden stille og trykke hårdt på det ømme punkt. Det kan godt gøre lidt ondt, men smerten slipper efter nogle minutter, og du kan begynde at rulle bolden rundt om det ømme sted med små rotationer. Bolden blodgør ømme muskler, sætter gang i blodomløbet, fjerner myoser og masserer ømme muskler. Det er en god idé at bruge den, når du har dyrket sport – det forebygger ømhed i musklerne og fjerner affaldsstoffer hurtigt. Bolden er perfekt ved længere tids arbejde foran computeren, i køkkenet, i haven, på skituren eller andre belastninger, hvor musklerne bliver trætte og spændte. Har du først fået ømme muskler, kan det godt tage lang tid at slippe af med ømheden. Her kan du få hjælp af den lille Ball-Punktur-bold. Du kan også tage den med på ferien – den hjælper på trætte ben og ømme skuldre, ja overalt på kroppen. Det er som at have sin egen massør med i tasken. Hvis du har kolde fødder, så brug bolden under fødderne, og mærk varmen sprede sig i hele kroppen.

Produceret med phthalat-fri blodgørere.

SE Avlägsna myoserna

Kompakt massageboll som är enkel att ta med överallt.

Bollen kan användas på två sätt: Tryck kroppen mot bollen samtidigt som du roterar kroppen, eller håll bollen stilla och tryck hårt mot den ömma punkten. Det kan göra lite ont inledningsvis, men smärtan släpper efter några minuter och du kan börja rulla bollen med små roterande rörelser på de ömma områdena. Bollen mjukgör ömma muskler, sätter fart på blodcirkulationen, avlägsnar myoser och masserar ömma muskler. Det är en bra idé att använda den när du har tränat – det förebygger ömhet i musklerna och avlägsnar snabbt avfallsämnen. Bollen är perfekt efter en längre tids arbete framför datorn, i köket, i trädgården, under skituren eller vid andra aktiviteter då musklerna blir trötta och spända. Har man väl fått ömma muskler kan det ta lång tid att bli av med ömheden. Då kan den lilla Ball-Punktur-bollen vara till hjälp. Du kan också ta med dig bollen på semesteren. Den hjälper mot trötta ben och ömma axlar – ja, överallt på kroppen.

Det är som att ha med sig sin egen massör i väskan. Har du kalla fötter?

Använd bollen under fötterna och känn hur varmen sprider sig genom hela kroppen.

Producerad med ftalatfri mjukgörare.

NO**Fjern myosene**

Kompakt massasjeball som er lett å ta med overalt.

Ballen kan brukes på to måter - du kan presse kroppen din mot ballen og samtidig gjøre rotasjoner, eller du kan holde ballen i ro og trykke hardt på det ømme punktet. Det kan gjøre litt vondt, men smerten stopper etter noen minutter, og du kan begynne å rulle ballen rundt det ømme stedet med små rotasjoner. Ballen lindrer såre muskler, fremmer blodsirkulasjonen, fjerner infiltrasjoner og masserer ømme muskler. Det er en god idé å bruke den etter trening - det hindrer sårhet i muskler og fjerner raskt avfallsstoffer.

Ballen er perfekt når jobber lenge foran datamaskinen, i kjøkkenet, i hagen, på skituren eller andre belastninger der musklene blir slitne og spente. Har du først fått ømme muskler, kan det godt ta lang tid å bli kvitt ømheden. Her kan du få hjelp fra den lille Ball-punktur-ballen. Du kan også ta den med på ferie - den hjelper slitne ben og ømme skuldre, ja hvor som helst på kroppen. Det er som å ha sin egen massør i vesken. Hvis du har kalde føtter, kan du bruke ballen under føttene, og kjenne varmen spre seg i hele kroppen. Produsert med mykgjørere som ikke inneholder ftalat.

FIN**Pehmentää kovettuneet lihakset**

Tämä kompakti hierontapallo on helppo ottaa mukaan minne tahansa.

Palloa voi käyttää kahdella tavalla: kehoa voi painaa ja pyörittää palloa vasten tai pallon voi antaa olla paikallaan kipeän lihaksen kohdalla. Aluksi se voi sattua, mutta kipu helpottaa muutaman minuutin kuluttua. Sen jälkeen palloa voi alkaa liikuttaa pyöriä liikkeen kipukohdan ympärillä. Pallo pehmentää kipeitä lihaksia ja kovettumia, vilkastuttaa verenkiertoa ja hieroo väsyneitä lihaksia. Sitä kannattaa käyttää aina urheilun jälkeen, sillä hieronta ehkäisee lihasten kipeytymistä ja saa kuona-aineet poistumaan kehosta nopeasti. Pallosta on apua pitkäkestoisien keittiö-, puutarha- tai pääätetyöskentelyn jälkeen tai raskaan laskettelupäivän päätteeksi, kun lihakset tuntuvat kireiltä ja väsyneiltä. Jos lihakset ovat jo ehtineet kipeytyä, palautuminen kestää pidempään. Onneksi pieni Ball-Punktur-hierontapallo auttaa. Se on helppo ottaa mukaan myös matkoille. Se tekee ihmeitä väsyneille jaloille, kipeille hartioille ja itse asiassa koko keholle. Melkein kuin ottaisit hierojasi mukaan matkalle! Jos kärsit kylmistä jaloista, pane pallo jalkapohjan alle ja tunne, kuinka lämpö alkaa levitä koko kehoon.

Valmistuksessa käytetyt muovinpehmentimet eivät sisällä ftalaatteja.

DE**Beseitigt Myogelosen**

Kompakter Massageball, der sich einfach überall mit hinnehmen lässt.

Der Ball kann auf zweierlei Art verwendet werden - Sie können den Körper gegen den Ball drücken und zugleich kreisförmige Bewegungen machen oder Sie halten den Ball still und drücken ihn auf die schmerzhaft Stelle. Es darf ruhig etwas wehtun, die Schmerzen lassen jedoch nach einigen Minuten nach und dann können Sie anfangen, den Ball in kleinen kreisförmigen Bewegungen auf der schmerzhaften Stelle zu bewegen. Der Ball macht schmerzende Muskeln weich, regt die Durchblutung an, entfernt Myogelosen und massiert schmerzhaft Muskeln. Es ist eine gute Idee, ihn gleich nach dem Sport zu verwenden - das beugt schmerzenden Muskeln vor und sorgt dafür, dass Abfallstoffe schnell abtransportiert werden. Der Ball ist perfekt, wenn man länger am Computer, in der Küche oder im Garten arbeitet sowie beim Skifahren oder anderen Belastungen, bei denen die Muskeln müde und übermäßig gespannt werden. Hat man erst einmal Muskelschmerzen, kann es lange dauern, bis man sie wieder los wird. Dann kann der kleine Ball-Punktur-Ball eine große Hilfe sein. Sie können ihn auch mit in den Urlaub nehmen - er hilft bei müden Beinen und schmerzenden Schultern - eigentlich am ganzen Körper. Es ist, als ob man seinen eigenen Masseur in der Tasche mitnimmt. Wenn Sie kalte Füße haben, verwenden Sie den Ball unter den Fußsohlen und merken, wie die Wärme sich im ganzen Körper ausbreitet. Produziert mit phthalatfreien Weichmachern.

PT**Elimina as mioses**

Bola de massagem compacta, fácil de se levar a qualquer lado. A bola pode ser utilizada de duas maneiras - para aplicar pressão ao corpo e fazer rotações simultaneamente; também pode-se utilizar a bola imóvel, e aplicar forte pressão sobre o ponto sensível. Pode causar certa dor, mas ela desaparece após alguns minutos, e logo pode-se iniciar passando a bola sobre o local sensível, com pequenas rotações. A bola alivia os músculos doloridos, ajuda a melhorar a circulação, elimina mioses e massageia os músculos cansados. Uma boa ideia é utilizar a bola após a prática do desporto - isso previne dores nos músculos e ajuda a rápida eliminação das toxinas.

A bola é ideal quando se trabalha durante períodos prolongados ao computador, na cozinha, no jardim, em viagens de esqui ou outras situações em que os músculos possam ficar expostos ao cansaço e tensão. Quando a tensão se instala nos músculos, a dor pode prolongar-se. A bola Ball-Punktur ajuda nessas situações. A bola pode ser levadas nas férias - e ajudar a aliviar pernas e ombros cansados, e cansaço em todo o corpo. É como levar o massagista na bagagem. Se tiver pés frios, a bola utilizada sob os pés ajuda a promover o calor que se espalha por todo o corpo. Fabricada com plastificantes isentos de ftalatos.

FR**Éliminez les myalgies**

Une balle de massage compacte, facile à transporter où que vous alliez. Vous pouvez l'utiliser de deux façons ; soit en pressant votre corps contre la balle et en effectuant des mouvements de rotation en même temps, soit en immobilisant la balle et en appuyant fort sur le point douloureux. La douleur disparaît après quelques minutes et vous pouvez alors commencer à faire rouler la balle autour du point douloureux en effectuant de petites rotations. La balle assouplit les muscles douloureux, active la circulation sanguine, élimine les myalgies et masse les muscles douloureux. Il est conseillé de l'utiliser après avoir pratiqué une activité sportive. Elle prévient les douleurs musculaires et élimine rapidement les déchets du corps.

La balle est utile après avoir travaillé longuement devant un écran d'ordinateur, cuisiné, jardiné, fait du ski ou suite à tout autre effort sollicitant les muscles et entraînant une fatigue et une contraction musculaire. Une fois que vos muscles sont douloureux, faire passer la douleur peut prendre du temps. La petite balle Ball-Punktur peut vous être d'un grand soutien. Vous pouvez l'emporter en vacances. Elle soulage toutes les parties du corps, que ce soit des jambes fatiguées ou des épaules douloureuses. C'est comme si vous aviez votre propre masseur dans votre sac. Si vos pieds sont froids, faites rouler la balle sous vos pieds et vous sentirez la chaleur se propager dans tout le corps.

Fabriquée en plastifiants sans phtalate.

ES**Eliminar los dolores**

Bola de masaje compacta, fácil de llevar a todas partes.

La bola puede utilizarse de dos maneras. Se puede empujar el cuerpo hacia la bola y rotar ésta al mismo tiempo o se puede mantener la bola y presionar en la zona. Puede doler un poco pero el dolor de detiene después de unos minutos. Haga rodar la bola sobre la zona dolorida con pequeñas rotaciones. La bola alivia los dolores musculares, estimula la circulación sanguínea, elimina infiltraciones y masajea los músculos doloridos. Es buena idea usarlo después de hacer deporte ya que evita el dolor muscular y elimina las toxinas rápidamente. La bola es perfecta para el trabajo prolongado frente al ordenador, en la cocina, en el jardín, en un viaje de esquí o en cualquier otra situación en la que los músculos estén cansados y tensos. Si los músculos ya están doloridos, puede llevar mucho tiempo eliminar el dolor. La pequeña bola de acupuntura puede ayudarle. Utilícela cuando esté de vacaciones, alivie las piernas cansadas y el dolor de hombros; de hecho, cualquier parte del cuerpo. Es como llevar a su propio masajista en el bolso. Si tiene los pies fríos, use la bola bajo sus pies y sentirá cómo el calor se irradia por todo el cuerpo.

Fabricado con materiales libres de ftalatos.

Elimina le mialgie

La pallina da massaggio compatta da portare sempre con te.

La pallina può essere utilizzata in due modi: premi la zona dolorante sulla pallina effettuando movimenti rotatori, oppure tieni ferma la pallina e usala per esercitare una pressione decisa sulla zona dolorante. All'inizio potresti sentire un leggero dolore, ma in pochi minuti scomparirà. A questo punto, inizia a muovere la pallina sulla zona dolorante effettuando piccoli movimenti rotatori. La pallina rilassa i muscoli doloranti, riattiva la circolazione sanguigna, elimina le mialgie ed esercita un massaggio benefico sul corpo.

È l'ideale dopo l'attività sportiva, per prevenire i dolori muscolari ed eliminare rapidamente l'acido lattico. La pallina è perfetta quando si lavora per molto tempo al computer, in cucina, in giardino, dopo lo sci o in caso di intensi carichi muscolari che provocano tensioni e stanchezza. I dolori muscolari, quando si manifestano, possono impiegare molto tempo ad andare via. Ma la pallina Ball-Punktur può darti una mano. Portala con te anche in vacanza per offrire sollievo alle gambe stanche e alle spalle contratte... è un toccasana per tutto il corpo! Sarà come avere in valigia un massaggiatore personale. Se hai i piedi freddi, fai rotolare la pallina sotto le piante per sentire una deliziosa sensazione di calore in tutto il corpo.

Prodotta con plastificanti privi di ftalati.

Rozluźnianie mięśni

Kompaktowa piłka, którą można ze sobą zabrać wszędzie.

Z piłki można korzystać na dwa sposoby: można dociskać ciało do piłki, jednocześnie wykonując okrężne ruchy lub przykładając piłkę nieruchomo w bolące miejsce. Może to powodować lekki ból, który ustępuje po upływie kilku minut. Wtedy można rozpocząć toczenie piłki okrężnymi ruchami wokół bolącego miejsca. Piłka rozluźnia spięcia, pobudza krążenie, usuwa stwardnienia i masuje obolałe mięśnie. Stosowanie piłki po treningu zapobiega bólowi mięśni i pozwala szybko usunąć toksyny z organizmu. Piłka doskonale nadaje się również w przypadku długiej pracy przy komputerze, w kuchni czy w ogrodzie oraz w przypadku wszelkich aktywności powodujących zmęczenie i spięcie mięśni (np. jazda na nartach). Bóle mięśni mogą niekiedy utrzymywać się przez dłuższy czas. Ulgę może przynieść mała piłka Ball-Punktur. Można ją ze sobą zabierać na urlop – pomoże w razie zmęczenia nóg, bólów ramion i innych części ciała. To tak, jakby do walizki zabrać ze sobą swojego prywatnego masażystę. W razie zmarzniętych stóp można umieścić piłkę pod stopami, rozmasować je i poczuć, jak ciepło rozprzestrzenia się po całym ciele.

Wyprodukowano z wykorzystaniem plastyfikatorów niezawierających ftalanów.

Избавьтесь от фибромиалгии (мышечного ревматизма)

Компактный массажный мячик с шипами легко можно носить с собой повсюду. Мяч можно использовать двумя способами – надавливать на него различными частями тела, делая вращения и повороты, или, держа его в руке, надавливать им на больное место. При этом может возникнуть небольшая боль, которая исчезнет через несколько минут, после чего вы сможете начать катать мяч по больному месту с небольшими вращениями. Мяч успокаивает ноющие мышцы, повышает циркуляцию крови, помогает эффективно бороться с мышечным ревматизмом и массирует больные мышцы. Мяч с успехом можно использовать после занятий спортом. Упражнения с ним предотвращают болезненные ощущения в мышцах и способствуют ускоренному выведению из организма токсинов и шлаков. Мяч великолепно подходит для упражнений с ним при длительной работе за компьютером, на кухне, в саду, во время лыжной прогулки или после других нагрузок, при которых мышцы становятся усталыми и напряженными. Избавление от боли в мышцах часто занимает много времени, и здесь вам на помощь может прийти маленький массажный мячик Ball-Punktur. Вы также можете взять его с собой в отпуск: мяч поможет вам снять усталость в ногах, избавиться от онемения в локтях или боли в плечах – практически в любой части тела. Это все равно, что иметь своего собственного массажиста в сумке.

Если у вас замерзли ноги, используйте мяч для массажа ступней, и вы почувствуете, как тепло начинает разливаться по всему телу.

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

Floor exercises - one ball



UK The bottom muscles: Support both hands and one foot on the floor. Place the ball under your bottom by the stretched leg. Roll the ball on your bottom, but only with a light pressure on the ball.

DK Sædemusklen: Støt begge hænder og den ene fod på gulvet. Placer bolden under sædet ved det strakte ben. Kør med bolden på sædemusklen, men kun med et let tryk på bolden.

SE Sätessmuskeln: Ta stöd med båda händerna och ena foten mot golvet. Placera bollen under rumpen vid det utsträckta benet. Rulla kroppen med bollen mot sätessmuskeln, men bara med ett lätt tryck på bollen.

NO Setemuskelen: Støtt begge hender og den ene foten på gulvet. Plasser ballen under setet ved det utstrakte benet. Kjør med ballen på setemuskelen, men bare med et lett trykk på ballen.

FIN Pakaralihakset: Ota molemmilla käsillä ja toisella jalalla tukea lattiasta. Aseta pallo suorana olevan jalan pakaran alle. Laske hiukan painoa pallon päälle ja liikuta palloa pakaran alla.

DE Gesäßmuskulatur: Beide Hände und einen Fuß auf den Boden setzen. Den Ball unter dem Gesäß des gestreckten Beins platzieren. Mit leichtem Druck mit dem Ball über die Gesäßmuskulatur fahren.

PT Músculo lombar: Apoie as duas mãos e um pé no chão. Posicione a bola sob o músculo lombar da perna esticada. Faça pequenos movimentos com a bola na região do músculo lombar, com leve pressão sobre a bola.

FR Fessiers: Prenez appui sur vos mains et sur un pied. Placez la balle sous vos fesses au niveau de la jambe tendue. Faites rouler la balle le long du muscle en n'appuyant que légèrement sur la balle.

ES Nalgas: Apoye las manos y un pie en el suelo. Coloque la bola debajo de las nalgas, con la pierna estirada. Corra sobre la bola, pero sólo con una ligera presión de las nalgas sobre la bola.

IT Glutei: appoggia entrambe le mani e un piede sul pavimento. Inserisci la pallina sotto il gluteo in corrispondenza della gamba allungata. Fai rotolare la pallina sul gluteo, esercitando solo una leggera pressione.

PL Mięsień pośladkowy: Usiądź i podeprzyj się na podłodze obiema rękami i jedną stopą. Piłkę umieść pod pośladkiem po stronie wyprostowanej nogi. Poruszaj się tak, aby piłka toczyła się pod mięśniem pośladkowym, wywierając lekki nacisk.

RU Большая ягодичная (седалищная) мышца: присядьте и упритесь обеими ладонями и одной ступней в пол, поместите мяч под ягодичцей другой (прямой) ноги и прокатывайте мяч под ягодичной мышцей вперед и назад, не надавливая на него слишком сильно.

Floor exercises - two balls



UK Two balls under the lower back: Lie on the floor with bent legs and 2 balls under your lower back. Now try to round and arch the back, so the ball works on the lower part.

DK To bolde under lænden: Lig på gulvet med bøjede ben og 2 bolde under lænden. Prøv nu at runde og svaje i lænden, så boldene arbejder på lænden.

SE Två bollar under ländryggen: Ligg på golvet med böjda ben och två bollar under ländryggen. Använd roterande rörelser för att massera ländryggen med bollarna.

NO To baller under korsryggen: Ligg på gulvet med bøyde ben og 2 baller under korsryggen. Forsøk å runde og svaie korsryggen, slik at ballene får jobbet med korsryggen.

FIN Kaksi palloa alaselän alla: Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja kaksi palloa alaselän alla. Pyörittele ja huojuttele lantiota niin, että pallot hierovat alaselkää.

DE Den Ball unter die Lenden legen: Mit gebogenen Beinen und zwei Bällen unter den Lenden auf dem Boden liegen. Versuchen, die Lenden zu drehen und hin und her zu bewegen, damit der Ball die Lenden bearbeitet.

PT Duas bolas sob a região lombar Deite-se com as pernas fletidas e duas bolas sob a região lombar. Faça movimentos de elevar e baixar a região lombar, para que as bolas possam agir na região.

FR Deux balles sous les lombaires: Allongez-vous sur le sol en pliant les jambes et en plaçant 2 balles sous les lombaires. Cambrez puis dé-cambrez le bas du dos de façon à ce que les balles travaillent sur les lombaires.

ES Dos bolas debajo de la región lumbar: Acuéstese en el suelo con las piernas dobladas y 2 bolas bajo la parte baja de la espalda baja. Ahora trate de arquearse y balancearse sobre la parte baja de la espalda para que las bolas trabajen sobre esta zona.

IT Con due palline sotto la zona lombare: sdraiati sul pavimento con le gambe piegate e 2 palline sotto la zona lombare. Ora massaggia la zona lombare con movimenti rotatori e oscillanti.

PL Dwie piłki pod lędźwiami: Połóż się na podłodze i ugnij nogi w kolanach. Umieść dwie piłki pod lędźwiami. Wykonuj ruchy okrężne i kołyszące, aby piłeczki masowały okolice lędźwi.

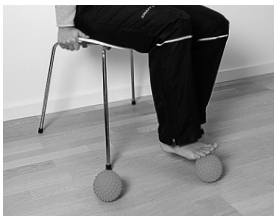
RU Два мяча под поясницей: лягте на пол с согнутыми ногами, положите под поясницу два мяча и попытайтесь поворачивать и раскачивать поясницу так, чтобы мячи прокатывались по ней.

Reflexology



- UK** Reflexology with 2 balls: Stand with bare feet on 2 balls while holding onto a sturdy chair, table or similar. Push one foot back and forth while turning the foot so the ball travels round the entire sole. Distribute the weight between both feet. Then repeat with the other foot.
- DK** Zonerterapi med 2 bolde: Stå uden sko på 2 bolde, og hold fast i en tung stol, et bord eller lignende. Skub den ene fod frem og tilbage, mens foden drejes, så bolden kommer rundt under hele fodsålen. Fordel vægten på begge fødder. Skub derefter den anden fod frem og tilbage på samme måde.
- SE** Zonerterapi med två bollar: Stå utan skor på två bollar och håll i dig i en tung stol, ett bord eller liknande. Rulla den ena foten fram och tillbaka över bollen, samtidigt som du vrider på foten så att bollen masserar hela fotsulan. Fördela vikten på båda fötterna. Upprepa sedan övningen med den andra foten.
- NO** Soneterapi med 2 baller: Stå uten sko på 2 baller, og hold deg fast i en tung stol, et bord eller lignende. Skyv den ene foten frem og tilbake, mens foten dreies, slik at ballen kommer rundt under hele fotsålen. Fordel vekten på begge føtter. Skyv deretter den andre foten frem og tilbake på samme måte.
- FIN** Vyöhyketerapia kahdella pallolla: Ota tukeaa painavasta tuolista, pöydästä tai vastaavasta ja nouse seisomaan kahden pallon päälle ilman kenkiä. Jaa paino tasaisesti molemmille jaloille. Liikuta toista jalkaa edestakaisin ja kääntelee sivulta toiselle, jotta pallo yltää hieromaan koko jalkapohjaa. Toista toisella jalalla.
- DE** Reflexzonenherapie mit zwei Bällen: Ohne Schuhe auf zwei Bällen stehen und an einem stabilen Stuhl, einem Tisch oder Ähnlichem festhalten. Den einen Fuß vor und zurück bewegen, während der Fuß gedreht wird, damit der Ball die gesamte Fußsohle massiert. Das Gewicht über beide Füße verteilen. Anschließend den anderen Fuß wie oben beschrieben vor und zurück bewegen.
- PT** Reflexologia com duas bolas: Fique em pé, descalço, sobre 2 bolas, e apoie-se em uma cadeira pesada, uma mesa, etc. Leve um pé para a frente e para trás, girando o pé para que a bola toque toda a sola do pé. Divida o peso entre os dois pés. Em seguida, trabalhe com o outro pé, levando-o para a frente e para trás, da mesma forma.
- FR** Réflexologie avec 2 balles : Pieds-nus, mettez-vous en équilibre sur 2 balles tout en vous tenant à une table ou une chaise bien stable. Avancez puis reculez le pied tout en le faisant pivoter afin que la balle masse bien toute la voûte plantaire. Répartissez également votre poids sur les deux pieds. Puis faites la même chose avec l'autre pied.
- ES** Reflexología con 2 bolas: Póngase descalzo sobre 2 bolas y sujétese en una silla pesada, una mesa o similar. Empuje un pie hacia adelante y hacia atrás, rotando el pie para que la bola masajee toda la planta. Distribuya su peso sobre ambos pies. A continuación, deslice el otro pie hacia atrás y adelante de la misma manera.
- IT** Riflessologia con 2 palline: senza scarpe, appoggia i piedi su 2 palline e tieniti a una sedia pesante, un tavolo o un altro supporto simile. Sposta un piede in avanti e indietro, girandolo e facendo rotolare la pallina sotto tutta la pianta. Distribuisci il peso tra i due piedi. Ripeti l'esercizio con l'altro piede.
- PL** Terapia strefowa za pomocą dwóch piłeczek: Stań bosymi stopami na dwóch piłeczkach, trzymając się ciężkiego krzesła, stołu itp. Okrężnymi ruchami przesu- waj jedną stopę do przodu i do tyłu w taki sposób, aby piłka dotarła do wszystkich części podeszwy. Ciężar ciała musi spoczywać na obu stopach. Następnie wykonaj te same czynności drugą stopą.
- RU** Рефлексотерапия с двумя мячами: снимите обувь, встаньте каждой ступней на один мяч и крепко держитесь за тяжелый стул, стол и т.п. Одной ногой делайте движение вперед и назад, одновременно поворачивая стопу так, чтобы мяч прокатывался по всей площади стопы. Распределите свой вес равномерно на обе стопы. Затем делайте такое же движение вперед и назад другой ногой.

Reflexology



UK Reflexology on one foot with light pressure under the foot: Sit on a chair and massage the ball under your foot.

DK Zoneterapi på én fod med let tryk under foden: Sid på en stol, og massér med bolden under foden.

SE Zonterapi på en fot med lätt tryck under foten: Sitt på en stol och massera med bollen under foten.

NO Soneterapi på én fot med lett trykk under foten: Sitt på en stol og masser ballen under foten.

FIN Yhden jalan kevyt vyöhyketerapia: Istu tuolille ja pyöritä palloa lattian ja jalkapohjan välissä.

DE Reflexzonen-therapie an einem Fuß mit leichtem Druck unter dem Fuß: Auf einem Stuhl sitzen und mit dem Ball unter dem Fuß die Fußsohle massieren.

PT Reflexologia em um pé, com leve pressão sob o pé: Sente-se em uma cadeira, e massageie a sola do pé com a bola.

FR Réflexologie sur un seul pied avec une faible pression sous le pied : Asseyez-vous sur une chaise et massez votre voûte plantaire avec la balle.

ES Reflexología en un pie con una ligera presión por debajo del pie: Siéntese en una silla y masajé con la bola bajo el pie.

IT Riflessologia su un piede con una leggera pressione sulla pianta: siediti su una sedia e massaggia la pianta del piede con una pallina.

PL Terapia strefowa jednej stopy z lekkim naciskiem: Usiądź na krześle i masuj stopę piłką znajdującą się pod podeszwą.

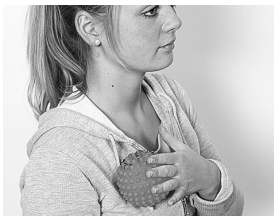
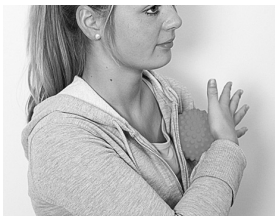
RU Рефлексотерапия одной ступни с легким надавливанием на мяч: сядьте на стул и массируйте ступню, положив под нее мяч.

Calf muscle and ankle



- UK** Put one leg on the ball and massage the entire bottom part of the leg from the achilles heel to the top part of the calf (or to under the knee). Switch to the other leg.
- DK** Læg det ene ben på bolden, og massér hele underbenet fra akillesenen til den øverste del af lægmusklen (eller til under knæet). Skift herefter til det andet ben.
- SE** Lägg den ena vaden på bollen och massera hela underbenet från akillesenen till den översta delen av vadmuskeln (eller till under knäet). Upprepa sedan på det andra benet.
- NO** Legg det ene benet på ballen, og masser hele underbenet fra akillesenen til den øverste delen av leggmuskelen (eller til under kneet). Skift deretter til den andre foten.
- FIN** Aseta pallo toisen pohkeen alle ja hiero lihasta akillesjänteestä pohkeen yläosaan tai aivan polven alle saakka. Käsittele toinen pohje samalla tavoin.
- DE** Ein Bein auf den Ball legen und den ganzen Unterschenkel von der Achillessehne bis zum oberen Teil der Beinmuskeln (oder bis unters Knie) massieren. Zum anderen Bein wechseln.
- PT** Coloque uma perna sobre a bola e massageie toda a parte inferior da perna, do calcanhar de Aquiles até à zona superior da perna (ou até à zona posterior do joelho). Faça o mesmo com a outra perna.
- FR** Posez une jambe sur la balle et massez tout le dessous de votre jambe, du tendon d'Achille en remontant vers le haut du mollet (ou jusque sous le genou). Puis faites la même chose avec l'autre jambe.
- ES** Ponga un pie en la bola y masajee la pierna entera desde el tendón de Aquiles hasta la parte superior del músculo de la pantorrilla (o debajo de la rodilla). Después cambie a la otra pierna.
- IT** Appoggia una gamba sulla pallina e massaggia tutto il lato inferiore dal tendine di Achille alla parte alta del polpaccio (o fino a sotto il ginocchio). Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.
- PL** Umieść piłkę pod nogą i masuj całą łydkę, zaczynając od ścięgna Achillesa po górną część mięśnia łydki (pod kolano). Następnie zmień nogę.
- RU** Положите одну ногу на мяч и массируйте всю нижнюю часть ноги от ахиллова сухожилия до верхней части икроножной мышцы (или до подколенной области). Затем выполните то же самое с другой ногой.

Front, shoulder and across the chest



UK Roll the ball on the top part of the chest out to your armpit.

DK Tril med bolden på den øverste del af brystet og ud mod armhulen.

SE Rulla bollen på den översta delen av bröstet och ut mot armhålan.

NO Trill ballen på den øverste delen av brystet og ut mot armhulen.

FIN Rullaa palloa rintakehän yläosan yli kainalosta toiseen.

DE Mit dem Ball über den oberen Brustbereich und in Richtung Achselhöhle rollen.

PT Role a bola pela zona superior do peito e até à axila.

FR Faites rouler la balle au-dessus de la poitrine vers les aisselles.

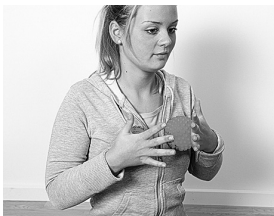
ES Haga rodar la bola sobre la parte superior del pecho hacia la axila.

IT Fai rotolare la pallina sulla parte superiore del petto e verso l'ascella.

PL Tocz piłkę ręką w obszarze górnej części klatki piersiowej w kierunku pachy.

RU Прокатывайте мяч по верхней части грудной клетки по направлению к подмышке.

Front, shoulder and across the chest - two balls



UK The top part of the chest: Roll 2 balls on the top part of the chest. Hold the 2 balls with gentle pressure on the top part of the chest and rotate up and out towards the shoulder.

DK Den øverste del af brystet: Tril med 2 bolde på den øverste del af brystet. Hold 2 bolde med et let tryk på den øverste del af brystet, og lav rotationer op og ud mod skulderen.

SE Den översta delen av bröstet: Rulla två bollar på den översta delen av bröstet. Håll två bollar med ett lätt tryck på den översta delen av bröstet och rotera upp och ut mot axeln.

NO Den øverste delen av brystet: Trill 2 baller på den øverste delen av brystet. Hold 2 baller med et lett trykk på den øverste delen av brystet, og lag rotasjoner opp og ut mot skulderen.

FIN Rintakehän yläosa: Rullaa kahta palloa rintakehän yläosan yli. Paina kevyesti ja siirry pyöriin liikkein ylöspäin kohti olkapäitä.

DE Den oberen Brustbereich massieren: Mit zwei Bällen über den oberen Brustbereich rollen. Zwei Bälle mit leichtem Druck auf den oberen Brustbereich drücken und in kreisenden Bewegungen nach oben sowie in Richtung Schultern bewegen.

PT Zona superior do peito: Role duas bolas pela zona superior do peito. Segure as duas bolas com uma leve pressão sobre a zona superior do peito, e faça rotações para cima e para fora, em direção ao ombro.

FR Partie supérieure de la poitrine : Faites rouler 2 balles sur la partie supérieure de la poitrine. Pressez légèrement les 2 balles sur la partie supérieure de la poitrine et faites des rotations vers le haut et vers les épaules.

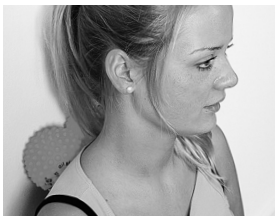
ES Parte superior del pecho Haga rodar las dos bolas sobre la parte superior del pecho. Presione ligeramente las 2 bolas sobre la parte superior del pecho y rótelas hacia arriba y hacia fuera del hombro.

IT Parte superiore del petto: fai rotolare 2 palline sulla parte superiore del petto. Muovile esercitando una leggera pressione sulla parte superiore del petto, ruotandole verso l'alto e verso le spalle.

PL Górna część klatki piersiowej: Tocz obie piłki rękami w górnej części klatki piersiowej. Trzymaj dwie piłki, lekko dociskając je do górnej części klatki piersiowej i obracaj je okrężnymi ruchami w kierunku ramion.

RU Верхняя часть грудной клетки: возьмите по одному мячу в каждую руку и катайте их по верхней части грудной клетки, слегка надавливая и вращая мячи вверх и в стороны по направлению к плечу.

Front, shoulder and across the chest - two balls



UK

Neck or between the shoulder blades: Roll 2 balls on the neck or between the shoulder blades. Place the 2 balls between the wall and the lower part of the neck or between the shoulder blades. Press hard on the balls, and make small rotations.

DK

Nakke eller mellem skulderblade: Tril med 2 bolde på nakken eller mellem skulderblade. Placer 2 bolde mellem væggen og den nederste del af nakken eller mellem skulderbladene. Tryk hårdt på boldene, og lav små rotationer.

SE

Nacke eller mellan skulderbladen: Rulla två bollar mot nacken eller mellan skulderbladen. Placera två bollar mellan väggen och den nedersta delen av nacken eller mellan skulderbladen. Tryck hårt mot bollarna och gör små roterande rörelser.

NO

Nakke eller mellom skulderblader: Trill 2 baller på nakken eller mellom skulderbladene. Plasser 2 baller mellom veggen og den nederste delen av nakken eller mellom skulderbladene. Trykk hardt på ballene og lag små rotasjoner.

FIN

Niska tai lapaluiden väli: Aseta kaksi palloa niskan alaosan ja seinän tai yläselän ja seinän väliin. Työnnä kehoa voimakkaasti seinää vasten ja liikuta palloja pienin pyörivin liikkein.

DE

Nacken oder zwischen den Schulterblättern: Mit zwei Bällen über den Nacken und zwischen den Schulterblättern rollen. Zwei Bälle zwischen Wand und unteren Nackenbereich oder zwischen den Schulterblättern platzieren. Fest gegen die Bälle drücken und kleine kreisende Bewegungen machen.

PT

Nuca ou região entre as omoplatas: Role duas bolas pela nuca e pela região entre as omoplatas. Coloque duas bolas entre a parede a zona inferior da nuca ou entre as omoplatas. Pressione firmemente as bolas e faça pequenos movimentos de rotação.

FR

Nuque ou entre les omoplates : Faites rouler 2 balles sur la nuque ou entre les omoplates. Placez 2 balles entre le mur et la partie inférieure de la nuque ou entre les omoplates. Pressez fortement votre dos contre les balles et faites de petites rotations.

ES

Cuello y entre los omóplatos: Haga rodar 2 bolas en el cuello o entre los omóplatos. Coloque las dos bolas entre la pared y la parte inferior del cuello o entre los omóplatos. Presione con fuerza en las bolas y haga pequeñas rotaciones.

IT

Collo o zona interscapolare: fai rotolare 2 palline sul collo o nella zona interscapolare. Inserisci 2 palline tra la parete e la parte bassa del collo o la zona interscapolare. Esercita una pressione decisa sulle palline ed effettua piccoli movimenti rotatori.

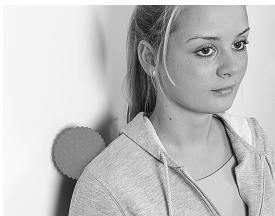
PL

Kark i obszar między łopatkami: Rozmasuj dwoma piłeczkami kark i plecy między łopatkami. Umieść dwie piłeczki między ścianą a dolną częścią karku lub na wysokości łopatek. Docisnij plecy do piłek, wykonując przy tym niewielkie okrężne ruchy.

RU

Шея или межлопаточная область: «прокатывайте» шейный отдел или межлопаточную область двумя мячами. Поместите два мяча между стеной и нижней частью шеи или межлопаточной областью и, придав ливая мячи к стене, делайте небольшие повороты.

Ball on the wall



UK Back - shoulder: Stand with your back against a wall, place the ball between the wall and back and press on the ball while you move the shoulder in small rotations, so the entire back of the shoulder is massaged.

DK Bagside – skulder: Stå med ryggen mod en væg, placer bolden mellem væg og ryg, og tryk på bolden, mens du flytter skulderen i små rotationer, så hele bagsiden af skulderen masseres.

SE Bak – axlar: Stå med ryggen mot en vägg och placera bollen mellan vägg och rygg. Tryck på bollen och flytta skulderpartiet i små roterande rörelser så att hela skulderpartiet masseras.

NO Bakside – skulder: Stå med ryggen mot en vegg, plasser ballen mellom vegg og rygg, og trykk på ballen, mens du flytter skulderen i små rotasjoner, slik at hele baksiden av skulderen masseres.

FIN Olkapäiden takapuoli: Seiso selkä seinää vasten ja aseta pallo selän ja seinän väliin. Työnnä kehoa seinää vasten ja liikuta olkapäätä pienen pyörivän liikkeen niin, että saat koko olkapään takapuolen hierottua.

DE Rücken - Schultern: Mit dem Rücken gegen eine Wand stehen, den Ball zwischen Wand und Rücken legen und auf den Ball drücken, während Sie kleine kreisende Bewegungen mit den Schultern machen, sodass die gesamte Rückseite der Schultern massiert wird.

PT Região dorsal - ombros: Em pé, com as costas contra uma parede, coloque a bola entre a parede e as costas, e faça pressão sobre a bola ao mesmo tempo em que faz pequenos movimentos de rotação com os ombros, de forma que toda a região dorsal seja massageada.

FR Derrière des épaules : Adossez-vous à un mur, placez la balle entre le mur et votre dos, puis appuyez sur la balle pendant que vous faites de petites rotations avec l'épaule afin de masser l'arrière de l'épaule.

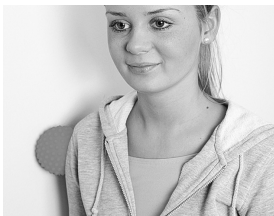
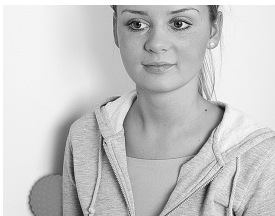
ES Espalda - hombro: Colóquese con la espalda contra una pared, ponga la bola entre la pared y la espalda; realice pequeñas rotaciones con el hombro para masajear toda la parte posterior del hombro.

IT Parte posteriore delle spalle: appoggia la schiena alla parete, inserisci la pallina tra la parete e la schiena e premi sulla pallina effettuando piccole rotazioni con le spalle per massaggiare tutta la zona posteriore.

PL Tył – ramiona: Stań tyłem do ściany, umieść piłkę między ścianą a plecami, a następnie docisnij plecy do piłki. Wykonuj okrężne ruchy ramieniem w taki sposób, aby rozmasować cały jego tył.

RU Задняя сторона плеча: встаньте спиной к стене, зажмите мяч между стеной и спиной и, надавливая спиной на мяч, делайте плечом небольшие вращения так, чтобы массировалась вся задняя часть плеча.

Ball on the wall



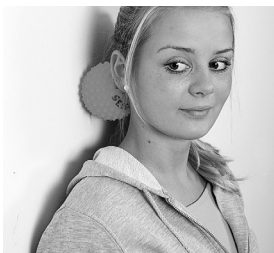
- UK** Outer side - shoulder and upper arm: Stand with your side to the wall and the ball between the wall and your upper arm. Push the ball up the arm to the shoulder, preferably both along and across.
- DK** Yderside – skulder og overarm: Stå med siden til væggen og bolden mellem væg og overarm. Skub bolden op ad armen op til skulderen, gerne både på langs og på tværs.
- SE** Utsida – axel och överarm: Stå med sidan mot väggen och bollen mellan vägg och överarm. Skjut bollen längs armen upp mot axeln, gärna både på längden och tvären.
- NO** Ytterside – skulder og overarm: Stå med siden vendt mot veggen og ballen mellom vegg og overarm. Skyv ballen opp langs armen til skulderen, gjerne både på langs og på tvers.
- FIN** Olkapäiden sivu ja olkavarsi: Seiso kylki seinää vasten ja aseta pallo seinän ja olkavarren väliin. Työnnä palloa kohti olkapäätä, mielellään sekä ylöspäin että sivuille suuntautuviin liikkeihin.
- DE** Außenseite – Schulter und Oberarm: Seitlich zur Wand stehen und den Ball zwischen Wand und Oberarm legen. Den Ball mit dem Arm nach oben in Richtung Schultern schieben, am besten horizontal und vertikal.
- PT** Extremidades - ombros e braço: Fique pé, ao longo da parede e mantenha a bola entre a parede e o braço. Empurre a bola para cima, até ao ombro, preferivelmente na vertical e na horizontal.
- FR** Partie extérieure de l'épaule et haut du bras : Placez-vous perpendiculairement au mur en coinçant la balle entre le mur et le haut de votre bras. Faites rouler la balle le long de votre bras jusqu'à l'épaule, tant horizontalement que verticalement.
- ES** Exterior - hombro y brazo: Sujete la bola entre la pared y parte superior del brazo. Empuje la bola hacia arriba del brazo hasta el hombro, tanto longitudinal como transversalmente.
- IT** Esterno delle spalle e parte superiore delle braccia: appoggiati di lato alla parete, con la pallina tra il lato esterno del braccio e la parete. Spingi la pallina lungo il braccio verso la spalla, in orizzontale e in verticale.
- PL** Strona zewnętrzna – ramię: Stań bokiem do ściany i umieść piłkę między ścianą a ramieniem. Przesuwaj piłkę w górę i w dół ramienia oraz na boki.
- RU** Внешняя сторона плеча и плечевой части руки: встаньте боком к стене, поместите мяч между стеной и верхней частью руки и продвигайте его вверх по руке к плечу в продольном и поперечном направлениях.

The neck



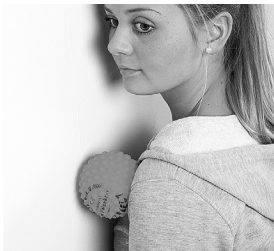
- UK** Neck massage with the hands: Hold the ball with both hands and press hard towards the skull by the hairline. Move the head from side to side, so the ball massages the occiput.
- DK** Nakkemassage med hænderne: Hold bolden med begge hænder, og tryk hårdt ind mod kraniet lige ved hårgrænsen. Bevæg hovedet fra side til side, så bolden masserer nakkekuderne.
- SE** Nackmassage med händerna: Håll bollen med båda händerna och tryck hårt in mot kraniet precis vid hårlinjen. Vrid huvudet från sida till sida så att bollen masserar nackkotorna.
- NO** Nakkemassasje med hendene: Hold ballen med begge hender, og trykk hardt inn mot kraniet rett ved hårfestet. Beveg hodet fra side til side, slik at ballen masserer nakkeknutene.
- FIN** Niskahieronta käsin: Ota pallosta kiinni molemmin käsin ja paina voimakkaasti kalloa vasten aivan hiusrajassa. Liikuta päätä sivulta toiselle niin, että pallo hieroo kallonpohjaa.
- DE** Nackenmassage mit den Händen: Den Ball mit beiden Händen festhalten und gleich am Haaransatz fest gegen den Schädel drücken. Den Kopf von einer Seite zur anderen bewegen, sodass der Ball die Nackenmuskulatur massiert.
- PT** Massagem da nuca com as mãos: Segure a bola com as duas mãos e faça forte pressão contra o crânio na linha do cabelo. Movimente a cabeça de um lado ao outro, de forma que a bola massageie os nódulos na nuca.
- FR** Massage de la nuque avec les mains : Prenez la balle avec les deux mains et pressez-la contre votre crâne au niveau de la ligne capillaire. Faites pivoter la tête d'un côté sur l'autre afin que la balle masse les douleurs de la nuque.
- ES** Masaje de cuello con las manos: Sostenga la bola con ambas manos y presione con fuerza contra el cráneo, justo en la línea del cabello. Mueva la cabeza de lado a lado para que la bola masajee los nodos del cuello.
- IT** Massaggio manuale del collo: tieni la pallina con entrambe le mani ed esercita una pressione decisa alla base del cranio, sotto l'attaccatura dei capelli. Muovi la testa da un lato all'altro per massaggiare la nuca.
- PL** Ręczny masaż karku: Przytrzymaj piłkę obiema rękami i dociśnij ją mocno do podstawy czaszki, na granicy włosów. Obracaj głowę na boki w taki sposób, aby piłka rozmasowała spięte mięśnie karku.
- RU** Массаж шеи с мячом в руках: возьмите мяч обеими руками, надавите им на череп там, где начинается волосяной покров, и делайте движения головой из стороны в сторону, позволяя мячу массировать шейные лимфоузлы.

The neck



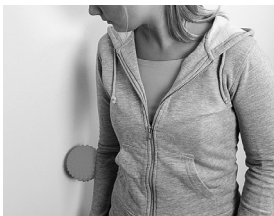
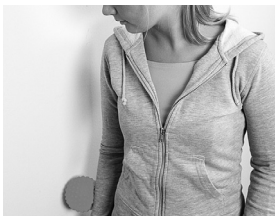
- UK** Neck massage against the wall: Place the ball on the neck by the hairline and support the ball on the wall. Move the head from side to side, so the ball massages the occiput.
- DK** Nakkemassage mod væggen: Placer bolden på nakken lige ved hårgårænsen, og støt bolden på væggen. Bevæg hovedet fra side til side, så bolden masserer nakkeknuderne.
- SE** Nackmassage mot väggen: Placera bollen mot nacken precis vid hårlinjen och stötta bollen mot väggen. Vrid huvudet från sida till sida så att bollen masserar nackkotorna.
- NO** Nakkemassasje mot vegg: Plasser ballen på nakken rett ved hårfestet, og støtt ballen mot veggen. Beveg hodet fra side til side, slik at ballen masserer nakkeknutene.
- FIN** Niskahieronta seinää vasten: Aseta pallo hiusrajaan ja paina seinää vasten. Liikuta päätä sivulta toiselle niin, että pallo hieroo kallonpohjaa.
- DE** Nackenmassage an der Wand: Den Ball am Haaransatz im Nacken platzieren und an eine Wand lehnen. Den Kopf von einer Seite zur anderen bewegen, sodass der Ball die Nackenmuskulatur massiert.
- PT** Massagem da nuca contra a parede: Coloque a bola sobre a nuca na altura da linha do cabelo, e pressione a bola contra a parede. Movimento a cabeça de um lado ao outro, de forma que a bola massageie os nódulos na nuca.
- FR** Massage de la nuque contre le mur : Placez la balle sur la nuque au niveau de la ligne capillaire et maintenez la balle contre le mur. Faites pivoter la tête d'un côté sur l'autre afin que la balle masse les douleurs de la nuque.
- ES** Masaje del cuello contra la pared: Coloque la bola en la parte posterior del cuello justo en la línea del cabello y presione la bola contra la pared. Mueva la cabeza de lado a lado para que la bola masajee los nodos del cuello.
- IT** Massaggio del collo contro la parete: appoggia la pallina alla base del cranio e sostienila contro la parete. Muovi la testa da un lato all'altro per massaggiare la nuca.
- PL** Masaż karku przy ścianie: Umieść piłkę na wysokości karku, na granicy włosów i dociśnij ją do ściany. Obracaj głowę na boki w taki sposób, aby piłka rozmasowała spięte mięśnie karku.
- RU** Массаж шеи, стоя у стены: поместите мяч на шею там, где начинается волосяной покров, прижмите его к стене и делайте движения головой из стороны в сторону, позволяя мячу массировать шейные лимфоузлы.

Shoulder and forearm



- UK** Front - shoulder: Place the ball between the wall and front of the shoulder, and use the ball to make small rotations to massage the front.
- DK** Front – skulder: Placer bolden mellem væg og forsiden af skulderen, og lav små rotationer med bolden, så fronten masseres.
- SE** Fram – axel: Placera bollen mellan väggen och framsidan på axeln och massera framsidan med små roterande rörelser.
- NO** Front – skulder: Plasser ballen mellom veggen og forsiden av skulderen, og lag små rotasjoner med ballen, slik at fronten masseres.
- FIN** Olkapäiden etupuoli: Aseta pallo seinän ja olkapään etupuolen väliin. Hiero olkapäätä liikuttamalla palloa pienin pyöriivin liikkein.
- DE** Vorderseite - Schultern: Den Ball zwischen Wand und Vorderseite der Schultern legen und kleine kreisförmige Bewegungen mit dem Ball machen, sodass die Vorderseite massiert wird.
- PT** Zona frontal - ombros: Coloque a bola entre a parede e a zona dianteira do ombro, e faça pequenos movimentos de rotação com a bola, de forma a massagear a zona frontal.
- FR** Devant de l'épaule : Placez la balle entre le mur et le devant de l'épaule, puis faites de petites rotations avec la balle afin de masser le devant.
- ES** Frente - hombro: Coloque la bola entre la pared y la parte delantera del hombro y haga pequeñas rotaciones con la bola para masajear esa zona.
- IT** Parte anteriore delle spalle: inserisci la pallina tra la parete e il lato anteriore delle spalle, quindi effettua piccoli movimenti rotatori per massaggiare le spalle.
- PL** Przód – ramię: Umieść piłkę między ścianą i przednią stroną ramienia. Wykonuj niewielkie ruchy okrężne, aby rozmasować przód ramienia.
- RU** Передняя сторона плеча: поместите мяч между стеной и передней стороной плеча и делайте небольшие повороты так, чтобы мяч массировал переднюю сторону плеча.

Shoulder and forearm



- UK** Forearm: Place the ball between the wall and forearm. Push the ball up and down the arm, and turn the body so the ball also massages across the muscles.
- DK** Underarm: Placer bolden mellem væg og underarm. Skub bolden op og ned ad armen, og drej kroppen, så bolden også masserer på tværs af musklerne.
- SE** Underarm: Placera bollen mellan vägg och underarm. Skjut bollen upp och ner längs armen och vrid kroppen så att bollen även masserar tvärs över musklerna.
- NO** Underarm: Plasser ballen mellom veggen og underarmen. Skyv ballen opp og ned langs armen, og drei på kroppen, slik at ballen også masserer på tvers av musklene.
- FIN** Kyynärvarsi: Aseta pallo seinän ja kyynärvarren väliin. Työnnä palloa ylös ja alas pitkin kyynärvartta. Kääntele kyynärvartta niin, että pallo hieroo myös lihasten poikki.
- DE** Unterarm: Den Ball zwischen Wand und Unterarm platzieren. Den Ball nach oben und unten schieben und den Körper drehen, damit der Ball die Muskeln auch horizontal massiert.
- PT** Antebraço: Coloque a bola entre a parede e o antebraço. Empurre a bola para cima e para baixo do braço, e gire o corpo, de maneira que a bola também massageie os músculos transversalmente.
- FR** Partie inférieure du bras : Placez la balle entre le mur et la partie inférieure du bras. Poussez la balle vers le haut puis vers le bas, puis tournez-vous afin que la balle masse également vos muscles de manière horizontale.
- ES** Antebrazo: Coloque la bola entre la pared y el antebrazo. Empuje la bola hacia arriba y abajo del brazo y gire el cuerpo, de esta forma masajeará todos los músculos.
- IT** Avambracci: inserisci la pallina tra la parete e l'avambraccio. Spingi la pallina in su e in giù lungo il braccio, ruotando il corpo in modo da massaggiare i muscoli anche in orizzontale.
- PL** Przedramię: Umieść piłkę między ścianą a przedramieniem. Przesuwaj piłkę w górę i w dół ramienia, obracając przy tym ciało w taki sposób, aby piłka masowała mięśnie również w szereg.
- RU** Предплечье: поместите мяч между стеной и предплечьем, продвигайте мяч вверх и вниз по руке и поворачивайте тело так, чтобы мяч массировал мышцы предплечья в поперечном направлении.

Ball in the hand



UK

Scalp massage: Roll the ball around the scalp and forehead with a light pressure on the ball.

Hand massage: Squeeze the ball between both hands and roll it between your palms.

DK

Hovedbundsmassage: Rul bolden rundt på hovedbunden og panden med et let tryk på bolden.

Håndmassage: Tryk bolden mellem begge hænder, og tril den rundt mellem håndfladerne.

SE

Hårbottenmassage: Rulla runt bollen mot hårbotten och pannan med ett lätt tryck på bollen.

Handmassage: Tryck bollen mellan båda händerna och rulla runt den mellan handflatorna.

NO

Hodebunnsmassasje: Rull ballen rundt på hodebunnen og pannen med et lett trykk på ballen.

Håndmassasje: Trykk ballen mellom begge hender, og trill den rundt mellom håndflatene.

FIN

Päähieronta: Rullaa palloa pitkin päänahkaa ja otsaa kevyesti painaen.

Käsihieronta: Paina pallo kämmenten väliin ja pyörittele.

DE

Kopfhautmassage: Den Ball über Kopfhaut und Stirn rollen und dabei leichten Druck ausüben.

Handmassage: Den Ball zwischen beide Hände drücken und zwischen den Handflächen rollen.

PT

Massagem do couro cabeludo Role a bola pelo couro cabeludo e testa com uma leve pressão sobre a bola.

Massagem das mãos: Faça pressão com a bola entre as duas mãos, e role a bola entre as palmas das mãos.

FR

Massage du cuir chevelu : Faites rouler la balle sur le cuir chevelu et le front en appuyant légèrement sur la balle.

Massage des mains : Pressez la balle entre vos mains et faites la rouler entre vos paumes.

ES

Masaje del cuero cabelludo: Haga rodar la bola sobre el cuero cabelludo y la frente con una ligera presión sobre la bola.

Masaje de las manos: Presione la pelota con las dos manos y gírela entre ambas manos.

IT

Massaggio del cuoio capelluto: fai rotolare la pallina sul cuoio capelluto e sulla fronte esercitando una leggera pressione.

Massaggio delle mani: comprimi la pallina tra le mani e falla rotolare tra i palmi.

PL

Masaż skóry głowy: Toczą piłkę po skórze głowy i czole, lekko ją dociskając.

Masaż dłoni: Ścisnąć piłkę dwoma rękami i obracać ją między dłońmi.

RU

Массаж головы: легко надавливая на мяч, катайте его по мягким тканям свода черепа (волосистой части кожи головы) и по лбу.

Массаж рук: энергично сжимайте мяч обеими руками и катайте его по кругу между ладонями.

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 massasjebollen. 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