

MASSAGE BALL SET



Relax !

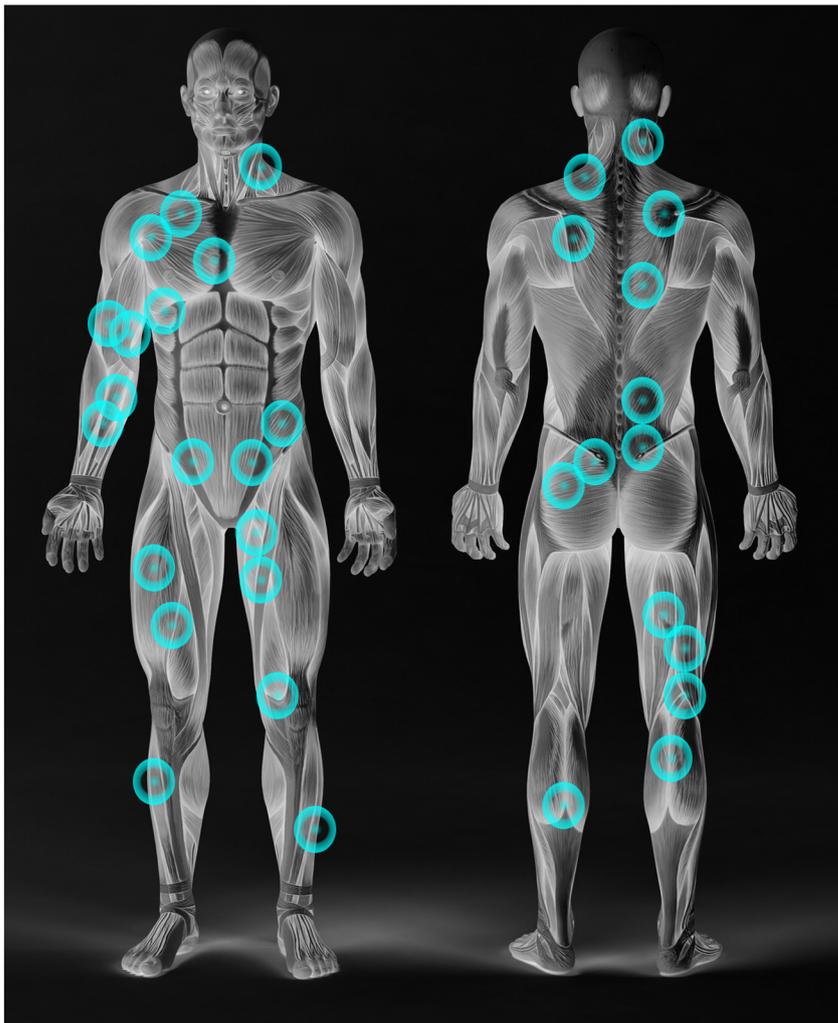


Selbstmassage ist eine leicht zugängliche und effektive Art wunde und verspannte Muskeln zu entlasten. Ob nach einem Sporttraining oder um Verspannungen durch Stress zu lindern, Massagekugeln können Ihre Bedürfnisse erfüllen. Mit drei Kugeln in verschiedenen Formen und Dichten können Sie Ihre Muskeln entspannen und lockern, indem Sie "Triggerpunkte" massieren. Ihre Schmerzen werden gelindert; Ihre Haltung, Ihre Bewegungen und die Blutzirkulation erleichtert. Natürlich sollten Sie vor dem Verwenden von medizinischen Produkten Rücksprache mit einer medizinischen Fachkraft zu halten, besonders wenn Sie wegen Verletzungen empfindlicher sind.

Triggerpunkte

Triggerpunkte sind druckempfindliche, schmerzhafte Stellen, die in Form von gehärtetem Bindegewebe-Knötchen auftreten können (Bindemembran, die die Muskeln und andere Organe umgibt). Triggerpunkte treten nicht in einem gesunden Muskel auf, jedoch gibt es während einer Muskelfunktionsstörung zwei Arten von Triggerpunkten: aktive und latente. Latente Triggerpunkte: Sie sind nicht schmerzhaft, aber können nach einer Stresssituation wie einem Unfall, einer schlecht durchgeführten körperlichen oder sportlichen Aktivität sowie langem Sitzen (Arbeit am Schreibtisch, eine lange Fahrt) aktiviert werden. Aktive Triggerpunkte: Sie sind verantwortlich für chronische Schmerzen und können zu eingeschränkter Mobilität führen wodurch Sie alle unsere Aktivitäten beeinflussen würden. Das Bild unten zeigt die wichtigsten Triggerpunkte.

Wenn Sie hier Schmerzen haben  drücken und massieren Sie hier   



Jeder einzelne Muskel oder Muskelgruppe reagiert unterschiedlich, je nach Art oder Härte der verwendeten Massagekugel. Wählen Sie eine der drei Kugeln, je nach Ihren persönlichen Erfahrung und körperlichen Verfassung. In vielen Fällen können 2 oder 3 verschiedene Bälle für einen Bereich verwendet werden.

Setzen Sie einfach den Ball auf die "Trigger"-Zone und rollen sie langsam von einer Seite zur anderen um den gesamten Bereich zu massieren. Entspannen Sie sich und atmen Sie normal. Entspannen Sie sich! Wiederholen Sie diesen Vorgang zwischen 15-90 Sekunden, wenn es sich gut anfühlt und keine Schmerzen verursacht. Sie können auch einen anhaltenden Druck auf einen dichten Muskelknoten 15 bis 60 Sekunden ausüben, bis die Muskelspannung aufgelöst wird.



Bitte denken Sie daran, wir sind keine Mediziner und jeder ist anders. Während unser großes Therapieball-Set für den regelmäßigen Gebrauch auf wunden oder verspannten Muskeln konzipiert ist, empfehlen wir Ihnen bei Muskelverletzungen oder -rissen einen Arzt zu konsultieren.

Vielen Dank für Ihren Einkauf

Kontaktieren Sie uns : contact@myami.fr