MASSAGE BALL SET





El auto masaje es un acto accesible y eficaz que alivia los músculos tensos y adoloridos. Después de un entrenamiento deportivo o para aliviar la tensión asociada con el estrés, las pelotas masajeadoras pueden satisfacer sus necesidades. Con 3 pelotas de diferentes formas y densidades, usted será capaz de relajarse y aflojar sus músculos masajeando los 'puntos de activación'. Sus dolores se alivian; su postura, sus movimientos y la circulación sanguínea se facilitan. Por supuesto, antes de utilizar los productos terapéuticos, consulte con un profesional de la salud, especialmente si se sensibiliza a causa de heridas.

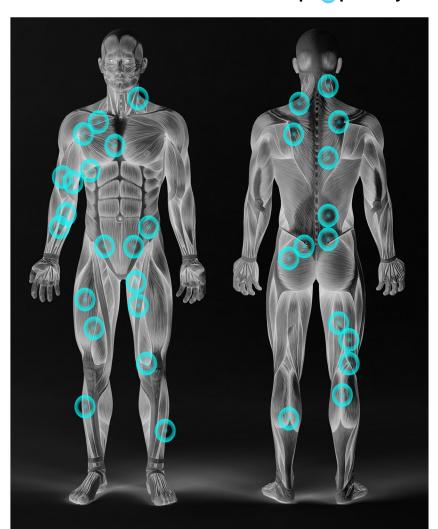
PUNTOS DE ACTIVACIÓN

Los puntos de activación son puntos dolorosos sensibles a la palpación que aparece bajo la forma de bultos endurecidos en la fascia (membrana conectiva que rodea los músculos y otros órganos). Los puntos de activación no están presentes en un músculo sano; sin embargo, durante una disfunción muscular, existen dos tipos de puntos de activación: activo y latente. Los puntos de activación latentes: no son dolorosos, pero pueden activarse después de una situación estresante, como un accidente, un mal manejo de una actividad física o deportiva, o permanecer sentado durante un tiempo prolongado (trabajando detrás de un escritorio, un largo viaje en coche) los puntos de activación activos: son responsables del dolor crónico y pueden causar movilidad reducida y afectan todas nuestras actividades. La siguiente imagen muestra los principales puntos de activación.

Si usted tiene dolor aquí
presione y masajee aquí







Cada uno de sus músculos o grupos musculares responden de manera diferente, dependiendo del estilo o la dureza de la pelota masajeadora utilizada. Elija una de las 3 pelotas en función de su experiencia personal y su condición física. En muchos casos, puede usar 2 o 3 pelotas diferentes para una zona.

Simplemente coloque la pelota en la zona 'activadora' y gírela lentamente de un lado a otro para masajear el área completa. Relájese y respire normalmente. ¡Relájese! Repita esto por un periodo de 15 a 90 segundos si se siente cómodo y si no le causa dolor. También puede aplicar una presión más constante sobre un apretado nudo muscular de 15 a 60 segundos hasta que se libere la tensión muscular.





Por favor recuerde que no somos profesionales médicos y cada individuo es diferente. Mientras que nuestro Juego de Pelotas Terapéuticas es genial para usar regularmente en músculos tensos o adoloridos; en lesiones musculares o desgarres, le recomendamos que consulte a un médico profesional.



