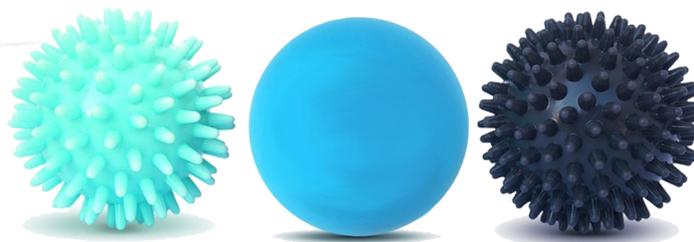


MASSAGE BALL SET



Relax !

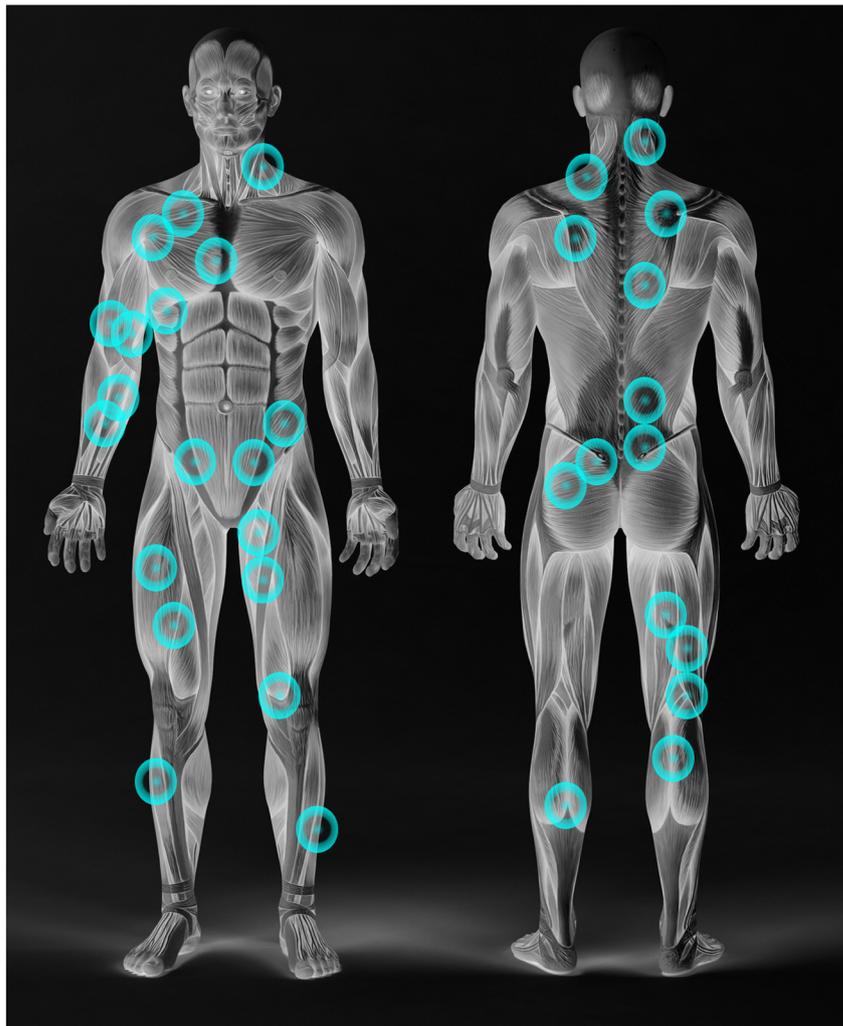


L'auto-massaggio è un atto accessibile ed efficace per alleviare i muscoli indolenziti e tesi. Dopo un allenamento sportivo oppure per alleviare la tensione associata allo stress, le sfere per massaggio possono soddisfare le vostre esigenze. Con 3 sfere di varie forme e densità, sarete in grado di rilassarvi e sciogliere i muscoli massaggiando i 'trigger point'. Potrete alleviare i dolori; la postura, i movimenti e la circolazione del sangue saranno migliorati. Naturalmente, prima di utilizzare dei prodotti terapeutici, consultatevi con un professionista della salute, specialmente se avete delle sensibilità legate alle lesioni.

Trigger points

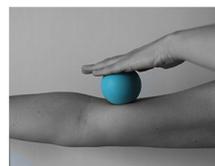
I trigger point sono punti dolorosi sensibili alla palpazione che appaiono sotto forma di noduli fasciali induriti (membrane connettive che circondano i muscoli e gli altri organi). I trigger point non sono presenti in un muscolo sano, tuttavia, durante una disfunzione muscolare, possono comparire due tipi di trigger point: attivi e latenti. Trigger point latenti: Non provocano dolore ma possono essere attivati dopo una situazione di stress come un incidente, attività sportiva o fisica gestita male o periodi prolungati passati da seduti (lavorando ad una scrivania, durante un lungo viaggio in macchina). Trigger point attivi: Sono i responsabili del dolore cronico e possono causare una riduzione della mobilità e influire su tutte le nostre attività. L'immagine sotto mostra i trigger point principali.

Se avete dolore qui    premete e massaggiare qui



Ciascuno dei vostri muscoli o gruppi muscolari risponde in maniera diversa a seconda dello stile o della durezza della sfera da massaggio utilizzata. Scegliete una delle 3 sfere a seconda della vostra esperienza personale e della vostra condizione fisica. In molti casi, potrete utilizzare 2 o 3 sfere diverse per una sola zona.

Basta semplicemente posizionare la sfera sulla zona del 'trigger' e farla rotolare lentamente da un lato all'altro per massaggiare completamente l'area. Rilassatevi e respirate normalmente. Rilassatevi! Ripetete questa operazione fra 15 e 90 secondi a seconda di come vi sentite a vostro agio e se non sentite dolore. Potete inoltre applicare una pressione più sostenuta su un nodo muscolare per 15-60 secondi finché non viene rilasciata la tensione muscolare.



Vi preghiamo di ricordare che non siamo professionisti medici e ogni persona è diversa. Benché il nostro Set di Sfere Terapeutiche sia ottimo da usare regolarmente su muscoli indolenziti o tesi, per lesioni muscolari o strappi raccomandiamo assolutamente di consultare un professionista medico.