

MASSAGE BALL SET







HARTER MASSAGEBALL **MIT NOPPEN**

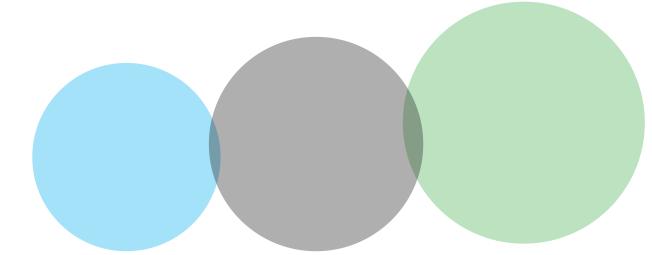
Relax!



WARNUNG

Dieses Buch ist nicht dazu bestimmt, die ärztliche Beratung durch einen autorisierten Arzt zu ersetzen. Der Leser sollte seinen Arzt in jeder Frage in Bezug auf seine Gesundheit zu konsultieren.

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen dienen lediglich informativen Zwecken und sollten nicht als Empfehlung für eine spezifische Behandlung oder Pflege interpretiert werden. Übungen sind nicht risikofrei, und diese oder jede andere Übung Programm kann zu Verletzungen führen. Sie umfassen, sind aber nicht beschränkt auf, das Risiko von Verletzungen, die Verschlechterung einer bereits bestehenden Zustand oder eine nachteilige Wirkung mit einem Übermaß an Aufwand, wie Muskelkontraktion, abnorme Blutdruck, Ohnmacht, Herzrhythmusstörungen verbunden. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, bevor Sie dieses Programm oder irgendein anderes Übungsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte einen Gesundheitsfachmann für korrekte Anweisungen. Die Übungsanweisungen und die vorgelegten Ratschläge sind in keiner Weise dazu gedacht, eine ärztliche Beratung zu ersetzen. Wie bei jedem Übungsprogramm, wenn Sie beginnen zu fühlen, schwach, schwindlig oder unangenehm, sollten Sie sofort aufhören und einen Arzt aufsuchen.







TRIGGER POINTS

Auf Deutsch könnten wir sie in «Triggerpunkt» oder «Entspannungspunkte» übersetzen. Dies sind schmerzhafte Knoten beim Abtasten, die wie verhärtete Faszien wie Knötchen erscheinen. **Triggerpunkt sind in einem gesunden Muskel nicht vorhanden**. Mehrere Trigger Points sind Teil eines Syndroms namens myofasziales Syndrom.

Um zu verstehen, wie die Selbstmassage diese Knoten und ihre Schmerzen beseitigt, ist es wichtig zuerst die verschiedenen Arten von Trigger Points zu verstehen.

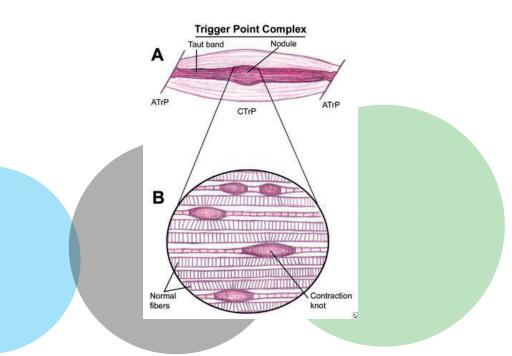
AKTIV TRIGGER POINTS: Dies sind Trigger-Punkte, die Projekt Schmerzen. Zum Beispiel kann ein Auslösepunkt im Trapez (oberer Muskel der Schulter) das Schmerz empfinden in den Kopf ausstrahlen und Kopfschmerzen verursachen.

LATENT TRIGGER POINTS: diese Punkte sind im Muskel vorhanden, aber nicht senden keine Schmerzen auch. Sie können den Bewegungsbereich immer noch begrenzen und jederzeit aktiv werden. Sie wirken weich, wenn Sie darauf tippen.

ZENTRALEN TRIGGER POINTS: Diese sind in der Regel in der Mitte eines Muskels. Sie sind in den Fasern der Muskeln gefunden, und kann entweder in direkter Beziehung zu einem Schmerz oder latent. Diese Trigger-Punkte können einen Muskel schwächer machen, als Teil des Muskels (gespannte Fasern) ist in dieser Kontraktion stecken. Lassen Sie nur die restlichen Fasern, um die Aktion, die Sie wollen, dass der Muskel durchzuführen. Dies kann auch die Amplitude der Bewegung begrenzen und die Steifigkeit des Muskels verursachen.

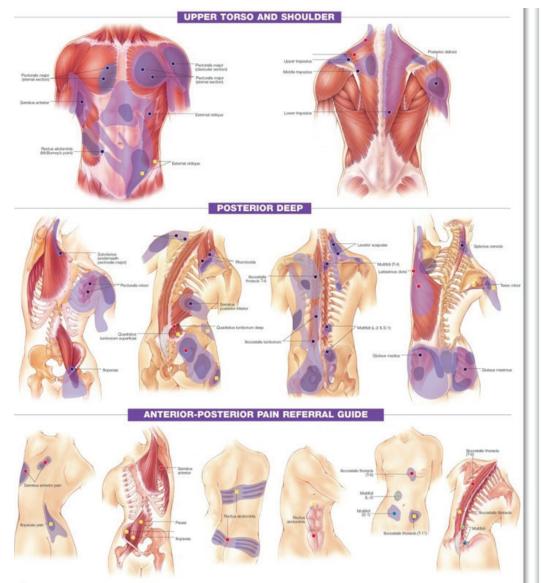
SEHNEN TRIGGER POINTS: an der Stelle, wo die Muskelfasern der Sehne beitreten. Sie können zu einer Erhöhung der Steifigkeit dieser Sehne führen. Dies kann zu Sehnenreizung und Sehnenscheidenentzündung führen.

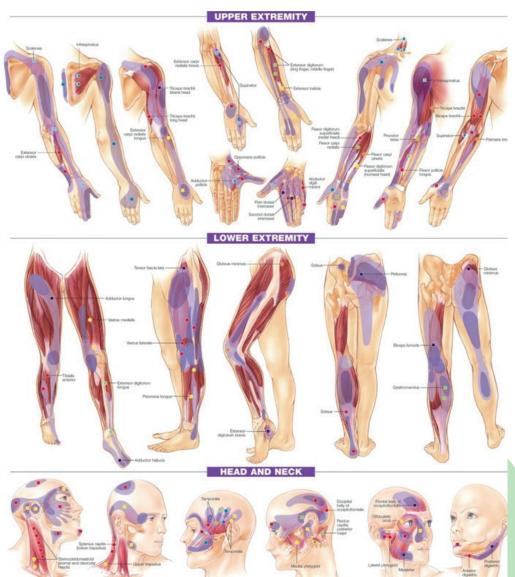
SATELLITEN TRIGGER POINTS: Diese Kontraktionen entwickeln sich in der Schmerzbestrahlungszone eines aktiven Triggerpunkts. Es entwickelt sich als Reaktion auf die Schmerzen, die durch den ursprünglichen Triggerpunkt empfunden werden. Wenn Sie den ursprünglichen aktiven Triggerpunkt nicht finden und verarbeiten können, werden die Satelliten dazu neigen, zurückzukehren.





MAIN TRIGGER POINTS







WAS SIND DIE URSACHEN VON TRIGGER POINTS?

Hier sind einige Ursachen für Triggerpunkt:

- Direkte Verletzungen und Unfälle,
- · Verletzungen durch Überaktivität,
- Die wiederholende Bewegungen,
- Bewegungsmangel,
- Schlechte Position,
- Abnorme Knochenstruktur,
- Stress führt eine Atem oberflächlich und eine Spannung In den Schultern/Nacken,
- · Mangel an Vitaminen und Mineralien,
- Störungen des Stoffwechsels (Schilddrüseninsuffizienz, Diabetes, Hypoglykämie, usw.)
- · Sitzende Lebensweise.

Selbstmassage ist ein Akt für alle zugänglich ist und wirksam ist, um schmerzhafte und verspannte Muskeln zu lindern. Nach einem Sport Training oder stressbedingten Belastungen zu lindern, können Massage Bälle Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Mit 3 Kugeln unterschiedlicher Formen und dichten können Sie sich entspannen, indem Sie die «Trigger Points» massieren. Ihre Schmerzen sind gedämpft, ihre Position, ihre Bewegungen und Ihre Blutbahn werden erleichtert. Natürlich, vor der Verwendung von therapeutischen Produkten, die Beratung von einem Arzt, vor allem, wenn Sie sensibilisiert sind, weil der Verletzungen.



Myami Zen & Cie

TECHNISCHEN FREIGABE TRIGGER POINTS

1. Legen Sie einen Ball zwischen eine harte Oberfläche und den Teil Ihres Körpers

- Die Wand ist ein guter Ausgangspunkt für die meisten Triggerpunkt, da sie mehr Kontrolle und weniger Druck als die Bodenpositionierung bietet.
- -Boden/Teppich Die harte Bodenfläche schafft eine perfekte Basis für den Ball, während Ihr Körpergewicht den Druck auf den Triggerpunkt bestimmt. Sie können das Druckniveau einstellen, indem Sie die Position Ihres Körpers ändern.
- Eine harte feste Bank oder ein Couchtisch helfen Ihnen, leichter auf die Triggerpunkt der die Kniesehnen
- Hand / anderer Körperteil der mit der Hand ausgeübte Druck reicht normalerweise nicht aus, um die hartnäckigsten Triggerpunkt zu erreichen. Aber es kann ein guter Ausgangspunkt sein, wenn Ihre Muskelknoten extrem empfindlich sind.
- 2. Verwenden Sie den Glatten Lacrosse-Ball, um den Bereich zu erkunden, den Sie massieren möchten. Massieren Sie langsam die Muskeln und fühlen Sie, wenn sie weich sind oder Knoten haben. Verwenden Sie diese Zeit, um die Blutzirkulation in dem Bereich, den Sie massieren, zu erhöhen und bereiten Sie sich auf eine tiefere Release-Arbeit vor.
- 3. Stellen Sie den Druck ein. Sobald Sie einen Triggerpunkt gefunden haben, bewegen Sie den Ball Ihrer Wahl über Mikrobewegungen an der Stelle etwa 10 Mal mit einem Schmerzlevel zwischen 4-6 (0 kein Schmerz, 10 unerträglicher Schmerz). Wenn die Zone ist zu sensibel, versuchen Sie, die Anwendung unter Druck oder verwenden

der Ball flexibel.

4. Behalten Sie den Ball so statisch auf dem Knoten während 15-20 Sekunden während Sie tief atmen. Verwenden Sie tiefe Atmung, um die Muskeln zu entspannen und das Nervensystem zu beruhigen.

Wenn die Platzierung des Balls auf dem Triggerpunkt korrekt war, sollten Sie spüren den Kern verringert (oder Nachlassen vollständig) und Schmerz verringern. Sie können auch die vom Trigger Point abgegebene Wärme auf das umgebende Gewebe richten.

Wenn Sie nicht sofort freigelassen werden, suchen Sie nach einem Ort in der Nähe, der einen präziseren Druck auf den Auslösepunkt bietet. Einige Triggerpunkt sind sturer als andere und Sie müssen möglicherweise mehrmals an diesen Ort zurückkehren, bevor Sie endlich Erleichterung spüren.

- 5. Strecken Sie die Muskeln, die funktionierten.
- **6. Wiederholen Sie Ihre Massage 2-3-mal** täglich für hartnäckige Triggerpunkt oder 2-3-mal pro Woche zu pflegen.

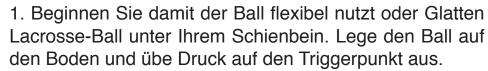
Bleib nicht zu lange auf einem Teil deines Körpers. Wenn der Triggerpunkt nicht in weniger als 1 Minute gelockert wurde, müssen Sie zu einem anderen Ort wechseln oder später zu ihm zurückkehren. Sie können Gewebe beschädigen oder Ihre Haut einklemmen. Es ist besser, den Ball anders oder anderswo zu positionieren, als auf dem gleichen Teil des Körpers zu lang zu bestehen.



WADE / KNÖCHEL





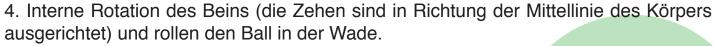


- 2. Massiere das Bein mit Mikrobewegungen auf dem Ball, um die Blutzirkulation im Bereich zu erhöhen und die genaue Position des Punktes zu bestimmen.
- 3. Fahren Sie mit Ihrem Lieblingsball fort. Legen Sie statischen Druck auf den lokalisierten Auslösepunkt. Erhöhen Sie den Druck, indem Sie die Körperposition ändern oder das Gewicht nach vorne bewegen.



- 1. Legen Sie den Ball auf den Boden und legen Sie das Kalb darauf.
- 2. Rollen Sie langsam den Ball in der Mittellinie des Knöchels. Stoppen und halten Sie den Druck dort, wo sich der Triggerpunkt befindet.
- 3. Drehen Sie das Bein heraus (die Zehen zeigen nach außen) und rollen Sie den Ball aus der Wade.





Erhöhen Sie den Druck auf den unbedeckten Triggerpunkt.

- 5. Atme 20 bis 30 Sekunden lang tief durch
- 6. Setzen Sie den Stich mit einer Wadenstreckung mit einem Gurtband, einen Gürtel oder eine Handtücher.

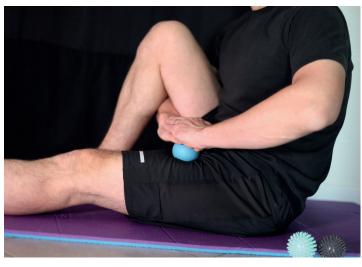




QUADRIZEPS









- 1. Setze dich auf den Boden und positioniere den glatten Lacrosse-Ball oder den harten schwarzen Ball, wie du dich fühlst, auf dem Quadrizeps. Drücke den Ball und drücke dann während des Mischens, während du den Ball nach vorne drückst.
- 2. Wenden Sie einen tieferen Druck mit dem Ball auf alle Knoten an, die Sie entdecken.
- 3. Gehe zurück in deinen Bauch und lege den Ball unter den Quadrizeps auf den Boden.
- 4. Langsam auf den Ball gleiten. Stoppen Sie, wenn Sie einen Knoten finden und halten Sie ihn für 10-30 Sekunden.
- 5. Ändern Sie die äußere und innere Rotation des Beines, um die gesamte Quadrizepsfläche zu bedecken.
- 6. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.





GESÄSSMUSKELN

TECHNISCHE GEGEN EINE WAND

- 1. Wenn der Bereich besonders empfindlich ist, ist es am besten, die Übung an der Wand zu beginnen, um einen leichten Druck auf die Triggerpunkt auszuüben.
- 2. Legen Sie den Ball zwischen die Wand und den Gesäßmuskel und beginnen Sie kleine Kreisbewegungen.
- 3. Sie können die Bälle wechseln, um einen größeren Druck auf die erkannten Knoten auszuüben. Wenden Sie tiefe Massage Bewegungen auf die engen Knoten, um sie zu lösen.



TECHNISCHE GEGEN EINE WAND

- 1. Wenn der Bereich besonders empfindlich ist, ist es am besten, die Übung an der Wand zu beginnen, um einen leichten Druck auf die Triggerpunkt auszuüben.
- 2. Legen Sie den Ball zwischen die Wand und den Gesäßmuskel und beginnen Sie kleine Kreisbewegungen.
- 3. Sie können die Bälle wechseln, um einen größeren Druck auf die erkannten Knoten auszuüben. Wenden Sie tiefe Massage Bewegungen auf die engen Knoten, um sie zu lösen.

Sie können auch beugen Bein 90° (heben Sie Ihr Knie nach oben). Strecken Sie dieses Bein auf der Diagonale nach vorne und senken Sie das Bein ab. Bringen Sie das Bein zurück in die eingeklappte Position.







TECHNISCHE GEGEN EINE WAND

1. Stellen Sie sich gegen eine Wand, suchen Sie Ihre Lendenwirbel. Triggerpunkt befinden sich wahrscheinlich in der Nähe der Hüfte.

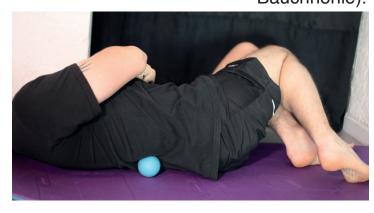
2. Stellen Sie den Ball mit einem leichten Winkel gegen die Wand an die Wand und drücken Sie auf den unteren Rücken. Massage mit dem Ball durch Mikroorganismen Bewegungen.

3. Erforschen Sie die gesamte Oberfläche des Muskels, indem Sie den Ball bis zum unteren Ende der Wirbelsäule und kurz oberhalb der das Darmbein. Vermeiden Sie, den Ball in die «weichen» Teile des unteren Rückens zu drücken (bewegen Sie sich entlang der Knochen, aber drücken Sie nicht in die Bauchhöhle



1. Leicht zur Seite neigen und einen glatten Ball oder Ball mit Noppen wie gewünscht unter den unteren Rücken legen.

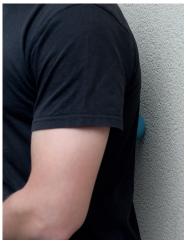
2. Drücken Sie das Gewicht Ihres Körpers in den Ball. Bewege den Ball, um alle Bereiche des Muskels abzudecken. Vermeiden Sie, den Ball in die «weichen» Teile des unteren Rückens zu drücken (bewegen Sie sich entlang der Knochen, aber drücken Sie nicht auf die Bauchhöhle).







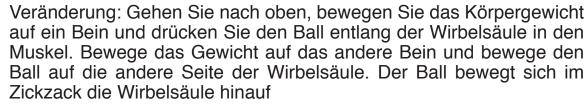
MUSKULATUR DER WIRBELSÄULE







- einen Ball zwischen die Wand und die Mitte der Wirbelsäule.
- 2. Beginnen Sie langsam mit dem Absenken der Knie, während Sie Ihren Rücken gegen die Wand drücken. Lass die Knie nicht vor deinen Zehen gehen.
- 4. Kehre langsam in die stehende Position zurück.



5. 6 bis 10 Mal wiederholen.



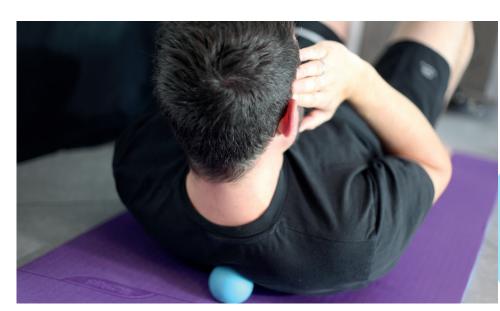
- 1. Legen Sie eine Kugel symmetrisch an die Basis der Schulterblätter und gegen die Wirbelsäule.
- 2. Drücken Sie das Körpergewicht in den Ball und spüren Sie, wie sich die Stacheln (wenn Ball mit Noppen) in das Muskelgewebe eingraben.
- 3. Legen Sie Ihre Hände hinter Ihren Kopf oder kreuzen Sie Ihre Arme über Ihrer Brust.
- 4. Beim Ausatmen die Bauchmuskeln verwenden und den unteren Teil des Brustkorbs in den Boden drücken.

Beginnen Sie, Ihren Kopf und Ihre Schultern anzuheben. Halte den Druck auf den Ball.

- 5. Atme tief ein, während du diese Position beibehältst.
- 6. Auf Ablauf beginnen zu Ausstieg langsam.

Konzentriert Sie sie auf diese Empfindung der Ball in deinem Rücken, um einen tieferen Druck auszuüben.

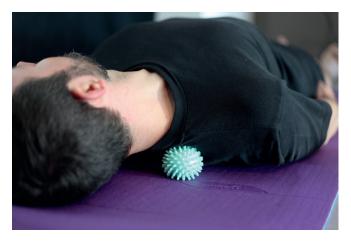
7. 6-8 mal wiederholen.





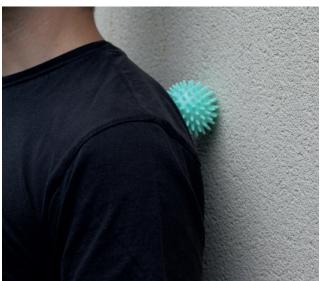


TRAPEZ





- Legen Sie den Ball auf den Boden unter dem unteren Teil des Trapezes
- 2. Entspannen Sie beim Ausatmen auf dem Ball und drücken Sie Ihren Körper auf den Boden, als ob Sie versuchen würden, in Sand zu versinken. Atme tief durch.
- 3. Verringern Sie langsam das Gewicht des Körpers in den Ball.
- 4. Sobald der Triggerpunkt gefunden ist, Massage durch Mikrobewegungen, die Verwaltung des Drucks durch das Gewicht der Schulter.
- 2-4 Mal wiederholen
- 5. Bewegen Sie den Ball ein paar Zentimeter, um andere Triggerpunkt zu finden
- 6. Bewegen Sie den Ball weiter über der gesamten Trapezmuskel.

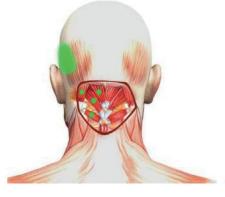


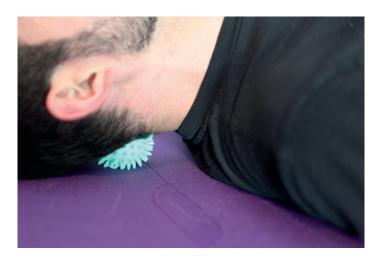
TECHNISCHE GEGEN EINE WAND

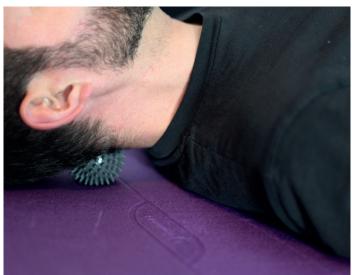
- 1. Platziere den Ball deiner Wahl zwischen der Wand und deinem Muskel.
- 2. Bewegen Sie das Gewicht Ihres Körpers durch Mikrobewegungen, während Sie gerade bleiben, um den Triggerpunkt zu finden.
- 3. Sobald der Triggerpunkt gefunden ist, Massage durch Mikrobewegungen, managen den Druck durch das Gewicht der Schulter gegen die Wand. Sie können den Ball wechseln, um den Druck zu erhöhen 2-4-mal wiederholen.



KOPF UND HALS







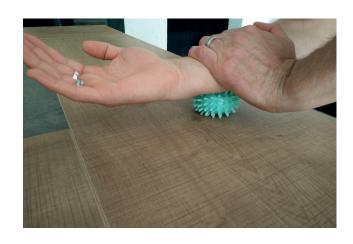
- 1. Legen Sie der Ball auf den Boden unter die Grundlage der Schädel. Verwenden Sie Ihre Hände, um die Platzierung des Balls zu kontrollieren, um zu verhindern, dass er aus dem Kopf rollt.
- 2. Massieren Sie sanft.
- 3. Stoppen Sie, wenn ein Bereich empfindlich ist und atmen Sie für 10-20 Sekunden.
- 4. Änderung 1: Legen Sie einen Yoga Block oder eine Dicke in der Tiefe des Halses
- 5. Änderung 2: Wenn dieser Bereich zu empfindlich ist und du keine Bälle unter der Schädelbasis tolerieren kannst, lege ein kleines Handtuch auf den Ball, um den Druck zu verringern.



UNTERARM



- 1. Stehen Sie in der Nähe einer Wand. Platzieren Sie einen Massageball mit Noppen zwischen der Wand und der behaarten Seite des Unterarms. Der Ellenbogen ist gebeugt.
- 2. Üben Sie Druck aus, während Sie den Ball rollen
- 3. Du kannst mit der anderen Hand den Unterarm drücken und ihm helfen, seinen Arm langsam über den Ball zu schieben. Drücke das Gewicht deines Körpers auf den Ball.
- 7. Massage durch Mikrobewegungen den Ball an schmerzhaften Stellen für 10 bis 30 Sekunden.
- 8. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
- 9. Die gleiche Übung kann durchgeführt werden, indem man sich über einen Tisch beugt und das Gewicht des Körpers auf den Ball drückt.









HAND

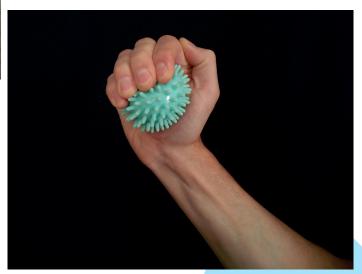


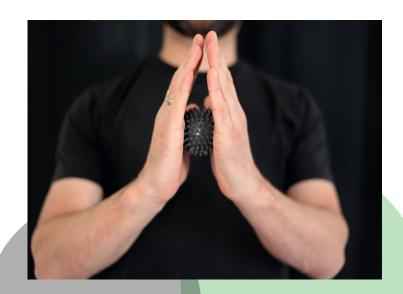


- 1. Halten Sie den weichen Massageball mit Noppen in Ihrer Hand und drücken Sie ihn fest. Kostenlos und wiederholen Sie 5- bis 10-mal.
- 2. Legen Sie den Ball auf einen Tisch und drücken Sie die Handfläche.

Nutzen Sie die zweite Hand für größeren Druck auf den Ball.

3. Massieren Sie die Handfläche in kreisenden Bewegungen über den Ball.



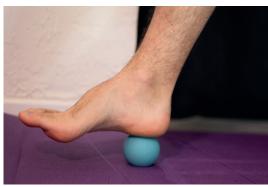




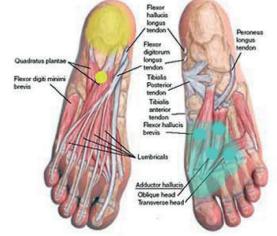
FÜßE







- 1. Stehen Sie in der Nähe einer Wand oder Oberfläche, die Ihnen hilft, Ihr Gleichgewicht zu halten.
- 2. Legen Sie den Ball unter den gepolsterten Teil der Sohle zwischen die Zehen und dem plantaren Gewölbe und beginnen Sie allmählich Druck auszuüben. Beginnen Sie mit dem Softball und entwickeln Sie sich nach und nach zu einem härteren Ball, wenn Sie bereit sind, mehr Druck auszuüben.
- 3. Beginnen durch Anwendung eines Drucks auf den Ball pumpen.
- 4. Wenden Sie so viel Druck an, wie Sie bequem den Ball ein paar Zentimeter bewegen können. Wenn du einen schmerzhaften Punkt (Triggerpunkt) erreichst, halte an und atme ein paar Mal tief durch, bis der Schmerz nachlässt.
- 5. Wenden Sie mehr Druck an, wenn Ihr Muskel lockerer und entspannter wird.
- 6. Bewegen Sie den Ball unter dem Fußrücken und wenden Sie diesen Pumpendruck an. Schieben Sie den Fuß vorwärts und rückwärts und seitwärts. Stoppen Sie an empfindlichen Stellen und halten Sie für 10-20sec.
- 7. Bewegen Sie den Ball unter die Ferse und pumpen Sie die Ferse in den Ball. Weiter mit der Rollbewegung und schließlich dem statischen Druck.
- 8. Fahren Sie für mindestens 3 Minuten auf jedem Fuß weiter,
- 9. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
- 10. Wiederholen alle Tage oder sogar mehrmals täglich.





Selbstmassage ist eine einfache und kostengünstige Technik, um auf sich selbst zu achten.

Indem du deine Muskeln erforschst, wirst du deinen Körper bewusster wahrnehmen und es wird sogar deine Denkweise verändern, dich selbst halten und sogar atmen. Fühlen Sie sich frei, mehrmals täglich auf sich selbst aufzupassen, Kugeln folgen Ihnen, wohin Sie auch gehen. Lernen Sie, sich während Ihres Tages oder nach einem anstrengenden Tag zu entspannen ... RELAX!

Die Übungen in diesem E-Book sind nur Vorschläge, zögern Sie nicht, alle Möglichkeiten der Massage Bälle selbst zu erkunden.

Je mehr Sie sie verwenden, desto mehr wissen Sie, wie Sie sie steuern und Ihre Triggerpunkt identifizieren können.

Mit freundlichen Grüßen,

Myriam Gründerin MYAMI contact@myami.fr

