

### Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Massage-Balls und Faszien-Trainers.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Massage-Ball optimal einsetzen können.

### Lieferumfang

- Massage-Ball
- Bedienungsanleitung

### Produktvarianten

NX-8906: Massage-Ball & Faszien-Trainer zur Selbstmassage, aus Kork, Ø 6,5 cm

NX-8907: Massage-Ball & Faszien-Trainer zur Selbstmassage, aus Kork, Ø 10 cm

### Produktdaten

Material	100 % Naturkork	
Maße	NX-8906	Ø 6,5 cm
	NX-8907	Ø 10 cm
Gewicht	NX-8906	55 g
	NX-8907	160 g

### Gesundheits-Hinweise

Der Massage-Ball darf **nicht** angewandt werden, wenn Sie an einem der folgenden Symptome leiden:

- Akute Schmerzen
- Rötungen
- Schwellungen

Folgende Personengruppen sollten den Einsatz des Massage-Balls **vorher mit Ihrem Arzt abklären**:

- schwangere Frauen
- Personen mit Tumorerkrankungen
- Personen mit Osteoporose
- Personen mit Bandscheibenvorfällen
- Personen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen
- Personen mit Fibromyalgie
- Personen mit künstlichen Gelenken
- Personen mit rheumatischen Erkrankungen

### Verwendung

Durch das Entlangrollen des Massage-Balls entlang eines Muskels, wird dieser massiert. Durch Zirkelungen können Sie Problemzonen und stark verklebtes Gewebe intensiver massieren.

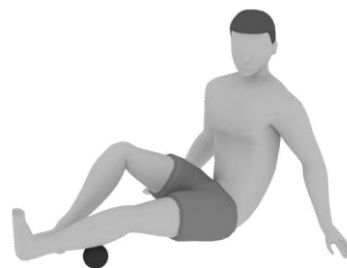


#### HINWEIS:

Bitte beachten Sie, dass bei Verwendung auf rauen Oberflächen (Wand) Verunreinigungen durch Abrieb entstehen können.

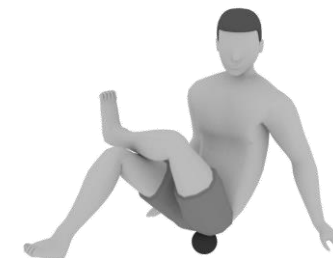
### Waden-Massage

1. Setzen Sie sich auf den Boden bzw. Ihre Trainingsmatte.
2. Legen Sie den Massage-Ball unter Ihre Wade.
3. Stützen Sie sich mit Ihren Armen ab und heben Sie Ihr Gesäß in die Höhe.
4. Rollen Sie Ihre Wadenregion mit Hilfe des Massage-Balls aus.
5. Wiederholen Sie den Vorgang an der anderen Wade.



### Gesäß-Massage

1. Setzen Sie sich auf Ihren Massage-Ball.
2. Legen Sie ein Bein auf den Oberschenkel des Beines, mit dem Sie sich aufstellen möchten.
3. Legen Sie Ihren Massage-Ball auf der Seite unter Ihr Gesäß, auf der Sie Ihr Bein angehoben und auf das andere Bein abgelegt haben.
4. Stützen Sie sich mit den Armen ab und heben Sie dabei Ihr Gesäß in die Höhe.
5. Rollen Sie dann Ihre Gesäß-Seite mit Hilfe des Massage-Balls aus.
6. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



### Nacken-Massage

1. Stellen Sie sich vor Ihre Trainingswand.
2. Positionieren Sie Ihren Massage-Ball zwischen Ihrer Nackenmuskulatur und der Wand.
3. Beugen und strecken Sie Ihre Knie. Durch die Bewegung wird der Massage-Ball Ihre Nacken- und Schultermuskulatur entlangrollen.



### Schulter-Massage

1. Stellen Sie sich seitlich zu Ihrer Trainingswand.
2. Pressen Sie Ihren Massage-Ball zwischen Schulter und Trainingswand.
3. Beugen und strecken Sie Ihre Knie. Durch die Bewegung wird der Massage-Ball Ihre Schultermuskulatur entlangrollen.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



### Rücken-Massage

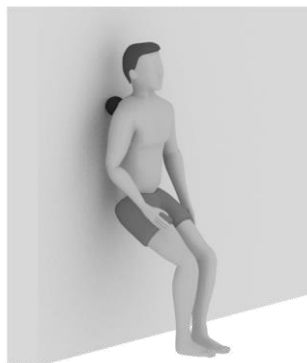
1. Klemmen Sie den Massage-Ball zwischen Ihren Rücken und die Trainingswand.



#### **ACHTUNG!**

**Achten Sie darauf, dass der Massage-Ball NEBEN der Wirbelsäule positioniert ist.**

2. Beugen und strecken Sie Ihre Knie. Durch die Bewegung wird der Massage-Ball Ihre Rückenmuskulatur entlangrollen.



### Fuß-Massage

1. Pressen Sie Ihren Fuß mit Hilfe Ihres Körpergewichts auf Ihren Massage-Ball. Der andere Fuß steht fest auf dem Boden (Standfuß).
2. Führen Sie nun durch sanfte Bewegungen Ihres Fußes mit dem Ball kreisende Bewegungen entlang Ihrer Fuß-Unterseite aus.
3. Wiederholen Sie den Vorgang am anderen Fuß.

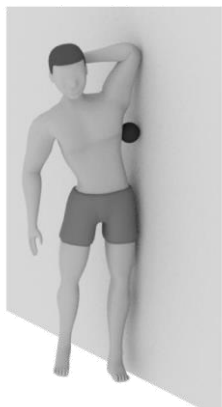


### Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nie eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Die Übungen erfolgen auf eigene Gefahr.
- Das Produkt ist nicht zur Behandlung unbekannter Schmerzen des Bewegungsapparates geeignet. Suchen Sie bei Schmerzen den Rat eines Arztes auf.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

### Massage des Latissimus dorsi

1. Stellen Sie sich seitlich zu Ihrer Trainingswand und heben Sie Ihren Arm.
2. Pressen Sie Ihren Massage-Ball zwischen Muskel und Trainingswand.
3. Beugen und strecken Sie Ihre Knie. Durch die Bewegung wird der Massage-Ball Ihren Latissimus dorsi entlangrollen.



Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:

**[www.newgen-medicals.de](http://www.newgen-medicals.de)**

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de cette balle de massage et d'exercice.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

## Contenu

- Balle de massage et d'exercice
- Mode d'emploi

## Variantes du produit

NX-8906 : Balle de massage et d'exercice en liège,  
Ø 6,5 cm

NX-8907 : Balle de massage et d'exercice en liège,  
Ø 10 cm

## Caractéristiques du produit

Matériau	100 % liège naturel	
Dimensions	NX-8906	Ø 6,5 cm
	NX-8907	Ø 10 cm
Poids	NX-8906	55 g
	NX-8907	160 g

## Consignes importantes pour la santé

La balle de massage ne doit **pas** être utilisée sur les personnes qui souffrent de l'un des symptômes suivants :

- Douleurs aiguës
- Rougeurs
- Enflures

Les groupes de personnes suivants doivent **demandeur conseil à leur médecin avant** l'utilisation de la balle de massage :

- Femmes enceintes
- Personnes atteintes d'une tumeur
- Personnes atteintes d'ostéoporose
- Personnes atteintes d'une hernie discale
- Personnes sous anticoagulants
- Personnes atteintes de fibromyalgie
- Personnes équipées d'une prothèse articulaire
- Personnes atteintes de maladies rhumatismales

## Utilisation

Le massage d'un muscle s'effectue en faisant rouler la balle le long de ce muscle. Pour un massage plus intense sur une zone ciblée ou sur des tissus très noués, effectuez des mouvements circulaires.

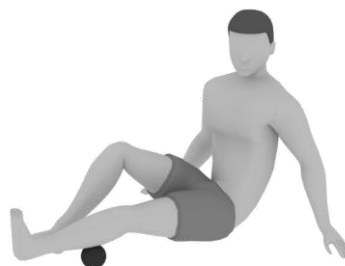


### NOTE :

*Notez qu'en cas d'utilisation de la balle sur des surfaces rugueuses (mur), vous pourriez les user par frottements.*

## Massage des mollets

1. Asseyez-vous sur le sol ou sur votre tapis de gymnastique.
2. Placez la balle de massage sous un de vos mollets.
3. Prenez appui sur vos bras, et décollez vos fesses du sol.
4. Déplacez votre jambe de manière à faire rouler la balle de massage sous votre mollet.
5. Répétez le processus pour l'autre mollet.

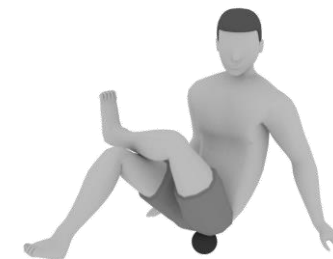


## Massage des fessiers

1. Asseyez-vous sur la balle de massage.
2. Repliez une jambe sur la cuisse de la jambe dont vous souhaitez masser le fessier.
3. Placez la balle de massage sous le fessier de la jambe qui est soulevée et repliée sur l'autre jambe.
4. Prenez appui sur vos bras, et décollez vos fesses du sol.
5. Déplacez votre bassin de manière à faire rouler la balle de massage sous votre muscle fessier.
6. Répétez ce processus de l'autre côté.

## Massage de la nuque

1. Placez-vous devant votre mur d'entraînement.
2. Placez la balle de massage entre les muscles de la nuque et le mur.
3. Pliez et tendez alternativement les jambes. Ce mouvement fait rouler la balle de massage le long des muscles de la nuque et des épaules.



## Massage des épaules

1. Placez-vous de côté par rapport au mur.
2. Appuyez la balle de massage entre votre épaule et le mur.
3. Pliez et tendez alternativement les jambes. Ce mouvement fait rouler la balle de massage le long des muscles de l'épaule.
4. Répétez ce processus de l'autre côté.



### Massage du dos

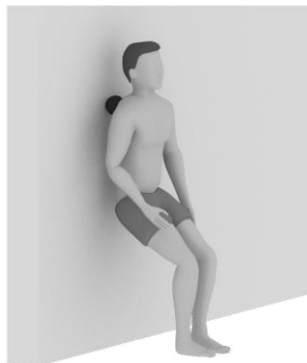
1. Placez la balle de massage entre le dos et le mur.



#### **ATTENTION !**

**Veillez à ce que la balle de massage soit placée À CÔTÉ de la colonne vertébrale.**

2. Pliez et tendez alternativement les jambes. Ce mouvement fait rouler la balle de massage le long des muscles du dos.



### Massage des pieds

1. Utilisez le poids du corps pour appuyer le pied sur la balle de massage. L'autre pied sert d'appui. Il doit être posé sur le sol de manière parfaitement stable.
2. Effectuez maintenant de légers mouvements circulaires avec le pied, de manière à ce que la balle roule sous la plante du pied.
3. Répétez le processus avec l'autre pied.



### Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec le produit.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Toute modification ou réparation du produit ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- N'ouvrez jamais le produit, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution.
- N'exposez le produit ni à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Les exercices s'effectuent à vos risques et périls.
- Le produit n'est pas conçu pour traiter les douleurs non identifiées de l'appareil locomoteur. En cas de douleurs, consultez un médecin.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

### Massage du grand dorsal

1. Placez-vous de côté par rapport au mur, et levez le bras.
2. Appuyez la balle de massage entre votre muscle et le mur.
3. Pliez et tendez alternativement les jambes. Ce mouvement fait rouler la balle de massage le long du grand dorsal.

