

MASSAGEBALL-SET

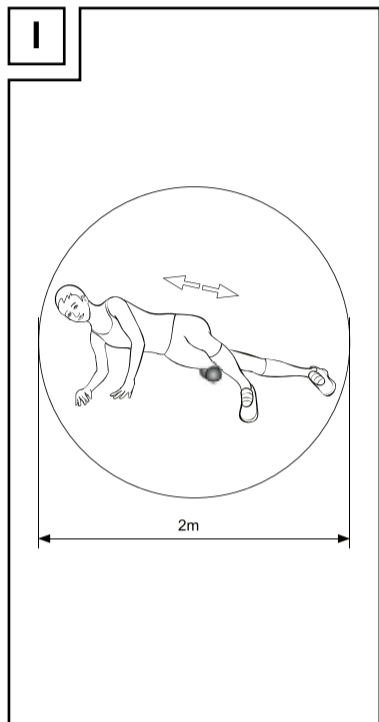
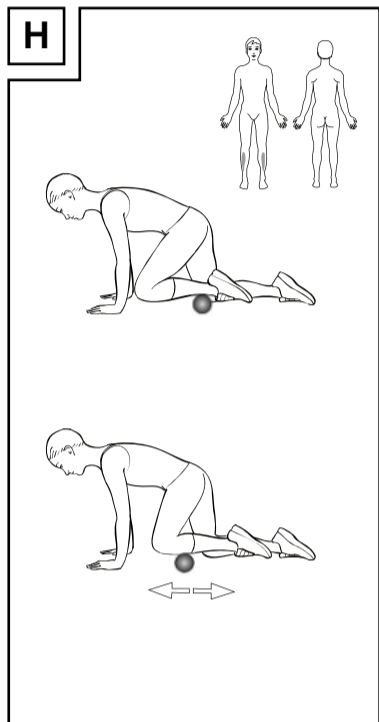
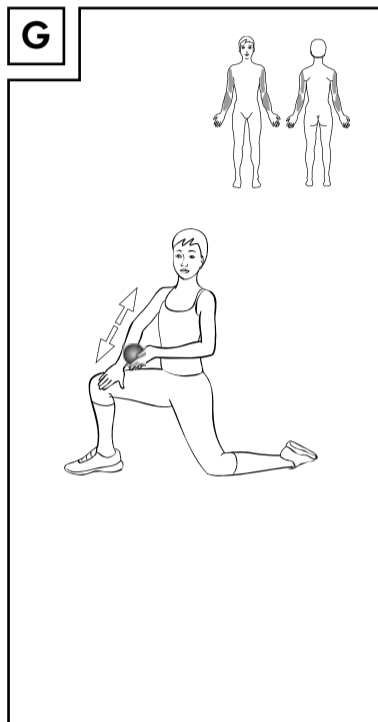
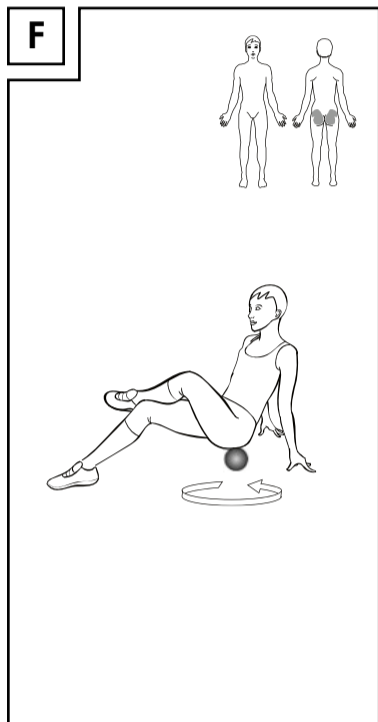
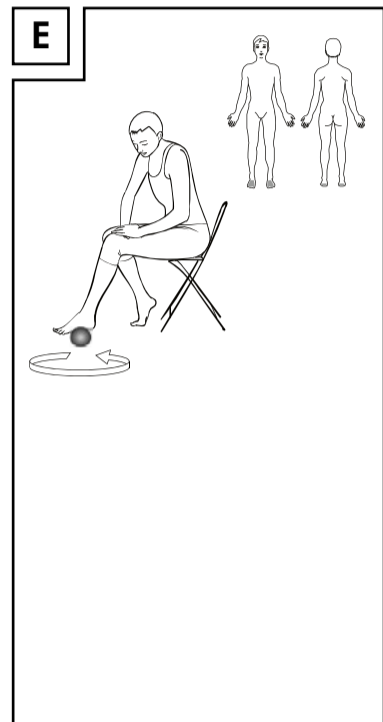
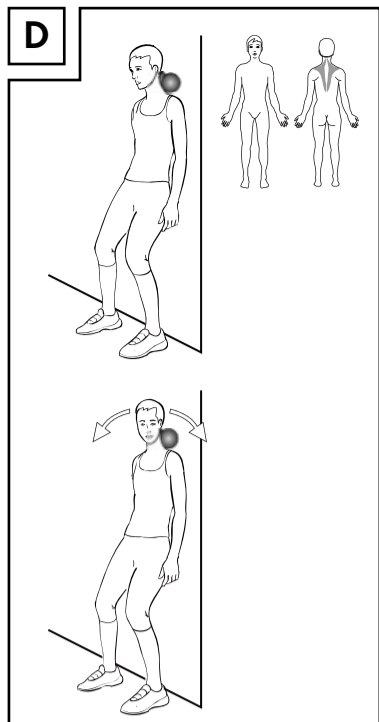
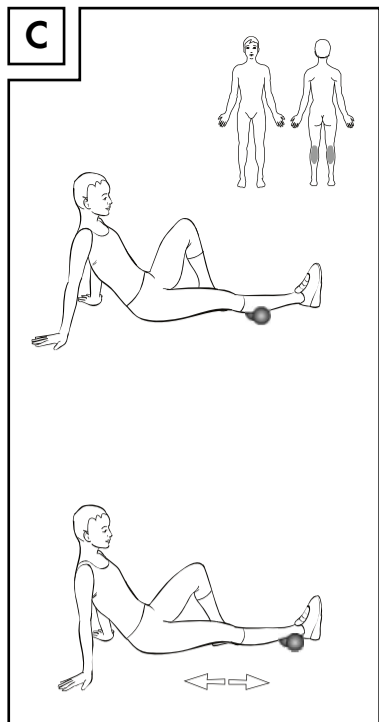
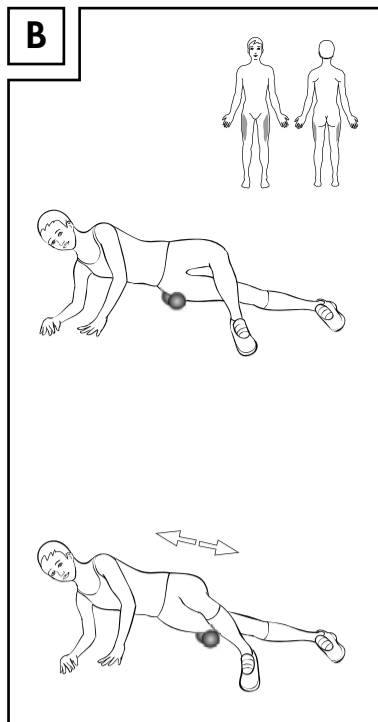
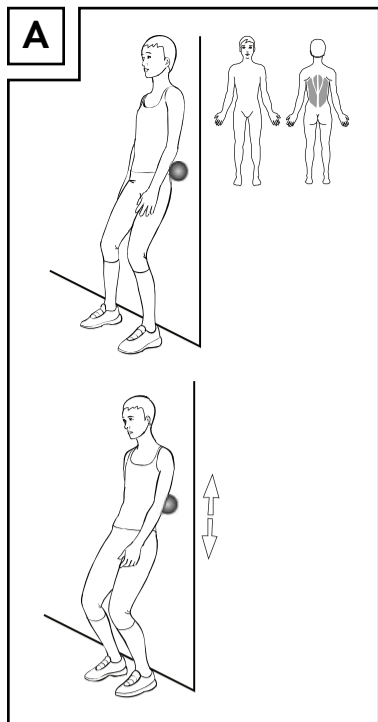
DE AT CH
MASSAGEBALL-SET
 Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR BE
SET DE BALLE DE MASSAGE
 Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

IT CH
SET SFERE MASSAGGIANTI
 Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

IAN 394487_2104

DE CH



Massageball-Set

Einleitung

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Massageball-Set dient dazu, zielgenau tiefsitzende, punktuelle Verspannungen zu lösen und kleinere Muskelpartien zu

massieren. Das Massageball-Set ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Trainingsgerätes sieht ausschließlich den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung vor. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Trainingsgerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist dieses Trainingsgerät nicht geeignet. Für Schäden, die aus der nicht bestimmungsgemäßen Verwendung resultieren, übernimmt der Inverkehrbringer keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

Lieferumfang

- 1 Massageball-Set
- 1 Bedienungsanleitung

Technische Daten

Typ: Massageball-Set
 Maße: ca. 80 / 120 mm
 Benutzergewicht: max. 110 kg
 IAN: 394487_2104
 Produktionsdatum: 2021

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sie einen Artikel der Klasse H für den normalen Hausgebrauch erworben haben.

Sicherheitshinweise

**VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIE-
 NUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIE-
 NUNGSANLEITUNG BITTE
 SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!**

**VORSICHT! VERLETZUNGS-
 FAHR!** Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt darf von Kindern nicht benutzt werden.

WARNUNG! LEBENS- UND UNFALL- GEFAHR FÜR

KLEINKINDER UND KINDER!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.
- Nicht geeignet für Kinder und Personen mit geistigen oder körperlichen Einschränkungen. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Das Trainingsgerät ist nicht als Spielzeug geeignet und muss bei Nichtbenutzung für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Trainingsgerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

- Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Trainingsgerät kein Spielzeug ist, halten Sie Kinder von der Verwendung des Trainingsgerätes ab. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Von Feuer fernhalten!
- Achten Sie darauf, dass Sie das Maximalgewicht von 110kg nicht überschreiten. Verletzungsgefahr und/oder Beschädigungen des Produkts können die Folgen sein.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht zum Schlagen oder Stoßen von

- Personen, Tieren, Gegenständen etc., als Hebel, Stütze oder Ähnliches. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Verändern Sie das Trainingsgerät nicht in der Konstruktion. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Untersuchen Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Verschleißspuren. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Das Trainingsgerät kann nicht repariert werden. Ein defektes Trainingsgerät muss entsorgt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase ein.

- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lockere Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät.
- Für ein sicheres Training ist ein ausreichender Freiraum erforderlich. Halten Sie beim Training mit dem Produkt einen Abstand von mindestens 1 m zu anderen Objekten ein (siehe Abb. I).
- Lagern Sie das Trainingsgerät so, dass sich niemand daran verletzen kann.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Training

Trainingshinweise

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden oder Schwangerschaft, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden! Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

- Verbessern Sie Flexibilität, Elastizität und Leistungsfähigkeit Ihres Muskelapparates durch Selbstmassage der Muskeln und Faszien. Das Produkt ermöglicht Ihnen, mit geringem Aufwand Ihre Ziele zu erreichen. Durch ein regelmäßiges und gezieltes Training regenerieren Sie die Muskeln und lösen schmerzhafte Verklebungen der Faszien sowie Verspannungen im Muskelapparat, ohne dabei den Muskeltonus zu senken.
- Zusätzlich ist das Produkt ein geeignetes Hilfsmittel für ein optimiertes Aufwärmtraining vor dem Sport oder als Entspannungs- und Regenerationshilfe nach dem Sport.
- Die Intensität des Drucks und der Selbstmassage variieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Im Liegen oder Sitzen können Sie den meisten Druck ausüben. Durch Unterstützung des Körpers mit dem unbelasteten

- Arm oder Bein können Sie die Intensität steigern oder reduzieren.
- Sie können das Produkt am Tisch, am Boden oder an der Wand anwenden.
- Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht.
- Hinweis:** Für alle Übungen gilt: 1–5 Minuten Trainingszeit oder 8–12 Durchgänge.

Eigenschaften des Twinballs

Durch den Abstand zwischen den beiden Bällen eignet sich der Twinball ideal für eine gezielte Massage paralleler Muskelstränge, beispielsweise im Nacken- oder Wirbelsäulenbereich, da knöcherne Erhebungen durch die Aussparung des Twinballs geschont werden.

- prima di praticare sport o per fare esercizi di distensione e rigenerazione dopo la pratica sportiva.
- Variare l'intensità della pressione e dell'auto-massaggio in base al proprio peso corporeo. La pressione maggiore può essere esercitata in posizione seduta o supina. Sostenendo il corpo con la gamba o il braccio non carichi è possibile aumentare o ridurre l'intensità.
 - Il prodotto può essere utilizzato sul tavolo, sul pavimento o sulla parete.
 - Eseguire esercizi ad una velocità regolare con respirazione rilassata. Rispettare le indicazioni in merito agli esercizi qui proposti ed evitare di sopravvalutare le proprie capacità.
- Nota:** per tutti gli esercizi vale quanto segue: 1-5 minuti di allenamento oppure 8-12 cicli.

● Caratteristiche della pallina doppia

Grazie alla distanza presente tra le due palline, la pallina doppia è perfettamente idonea ad un massaggio mirato ai fasci muscolari paralleli, ad esempio nell'area della nuca o della colonna vertebrale, poiché l'incavo della pallina doppia preserva le elevazioni ossee.

● Caratteristiche della pallina massaggiante

La pallina massaggiante è perfettamente adatta all'auto-massaggio puntuale di tutti i muscoli. Fonti potenziali di dolore nei gruppi muscolari profondi possono essere massaggiati in modo mirato.

● Esercizi

● Pallina doppia

Allenare la schiena (vedi Fig. A):

- Collocarsi in piedi davanti ad una parete.

- Collocare la pallina doppia sopra i fianchi, tra la parete e la schiena.
- Muoversi ora su e giù piegando il ginocchio con la schiena dritta e stenderlo di nuovo.

Allenare l'esterno coscia (vedi Fig. B):

- Mettersi di fianco con la coscia sulla pallina doppia.
- Stendere la gamba sulla pallina doppia.
- Collocare l'altra gamba davanti al corpo per sorreggersi.
- Stabilizzare inoltre la propria posizione con le mani.
- Massaggiare lentamente l'area dei fianchi fino all'articolazione del ginocchio.
- Passare quindi all'altro lato del corpo.

Allenare i polpacci (vedi Fig. C):

- Collocarsi in posizione eretta sul pavimento e poggiare la gamba da

- massaggiare tendendola sulla pallina doppia.
- Collocare la pallina doppia sotto il polpaccio. Le braccia sostengono il corpo all'indietro, posizionare l'altra gamba flessa sul pavimento.
- Sollevare i glutei e rotolare in modo lento e controllato dall'incavo delle ginocchia alla caviglia e di nuovo indietro.
- Durante quest'azione tenere il corpo stabile, tenendo tesa la gamba.
- Per garantire un massaggio sull'intera superficie del polpaccio, ruotare lentamente la gamba a sinistra e a destra.
- Passare infine all'altro polpaccio.

Allenare la nuca (vedi Fig. D):

- Collocarsi in piedi davanti ad una parete.
- Collocare la pallina doppia tra la propria nuca e la parete.

- Ruotare lentamente la testa a sinistra e a destra e mobilitare la colonna cervicale.

● Pallina massaggiante Allenare la pianta del piede (vedi Fig. E):

- Sedersi e collocare il piede da massaggiare al centro della pallina massaggiante.
- Massaggiare la pianta del piede muovendo il piede avanti e indietro con dei movimenti circolari sulla pallina massaggiante.
- Spostando il peso, è possibile esercitare una pressione differente sulle diverse aree (alluce, tallone, lato esterno).
- Passare infine all'altro piede.

Allenare i glutei (vedi Fig. F):

- Sedersi sul pavimento e sorreggersi con le mani.
- Collocare la pallina massaggiante sotto i glutei.

IT/CH

IT/CH

IT/CH

IT/CH

IT/CH

- Spostare il peso sulla pallina massaggiante.
- Se si desidera, è possibile flettere la gamba del lato del corpo che non deve essere massaggiato.
- Massaggiare ora la muscolatura dei glutei muovendosi avanti e indietro con dei movimenti circolari sulla pallina.
- Passare infine all'altro lato.

Allenare l'avambraccio (vedi Fig. G):

- Inginocchiarsi e sorreggere poi il braccio da massaggiare collocandolo contro l'interno coscia.
- Rullare la pallina massaggiante facendo un po' di pressione con il palmo della mano sull'avambraccio, dalla radice della mano fino al gomito.
- Per garantire un massaggio sull'intera superficie dell'avambraccio, ruotare lentamente il braccio a sinistra e a destra.
- Passare infine all'altro braccio.

IT/CH

Allenare lo stinco (vedi Fig. H):

- Mettersi a quattro zampe.
- Posizionare la pallina massaggiante sotto il ginocchio.
- Sorreggersi sulla punta dei piedi e sollevare leggermente la gamba dal pavimento.
- Le braccia sono leggermente piegate. Rullare la pallina massaggiante muovendola avanti e indietro da sotto il ginocchio fino all'articolazione della caviglia.
- Passare infine all'altra gamba.

● Pulizia, cura e conservazione

- Non immergere il prodotto in acqua.
- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare un panno asciutto e senza pelucchi.
- Rimuovere le tracce di sporco più resistenti con un panno umido.

IT/CH

- Conservare il prodotto in ambiente fresco, asciutto e al riparo dalla luce UV.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.



Osservare l'identificazione dei materiali di imballaggio per lo smaltimento differenziato, i quali sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e da numeri (b) con il seguente significato: 1-7: plastiche / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali compositi.



Il prodotto e il materiale da imballaggio sono riciclabili. Smaltire separatamente per un ottimale trattamento dei rifiuti. Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

IT/CH



È possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

● Garanzia

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

● Gestione dei casi in garanzia

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti: Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 394487_2104) come prova d'acquisto.

IT/CH

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● Assistenza

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789
E-Mail: owim@lidl.it

IT/CH

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800562153
E-Mail: owim@lidl.ch

IT/CH



OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG08697A/HG08697B
Version: 10/2021

Stand der Informationen · Version des informations · Versione delle informazioni:
09/2021 · Ident.-No.: HG08697A/B092021-1

IT/CH