

**MASSAGEBALL-SET**

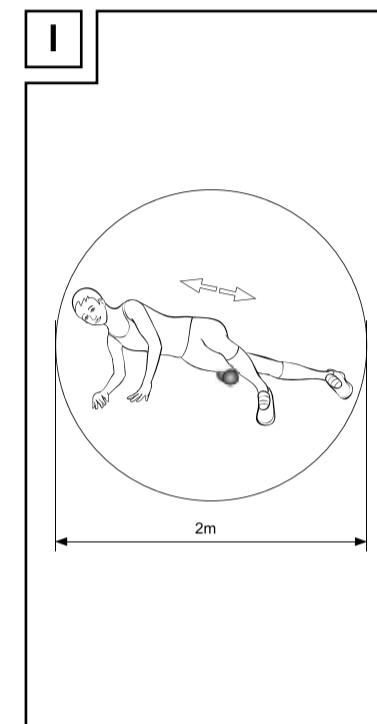
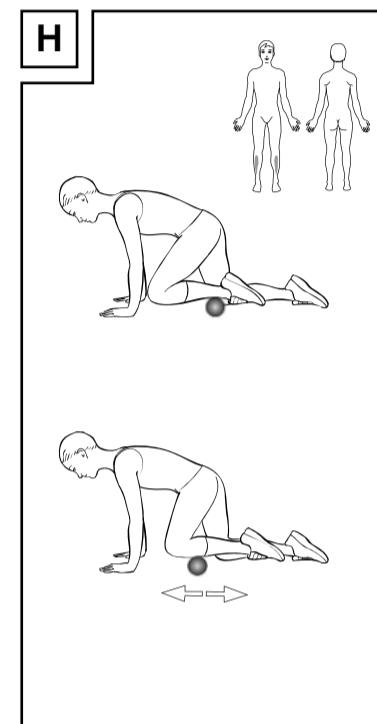
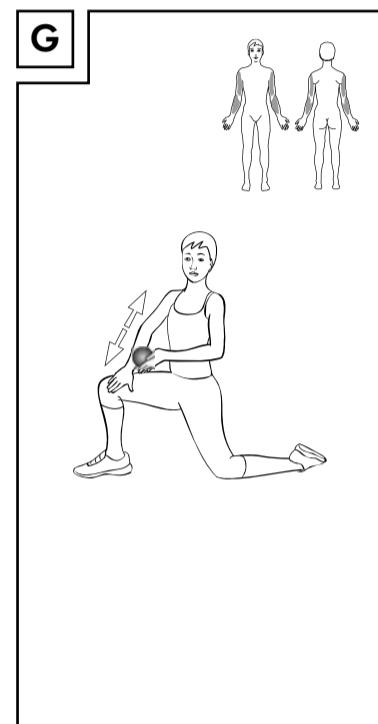
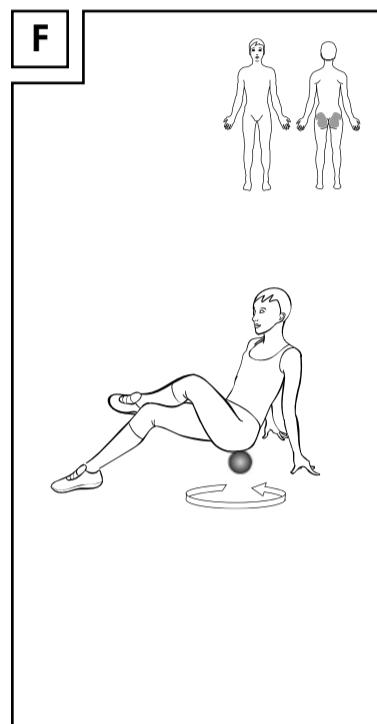
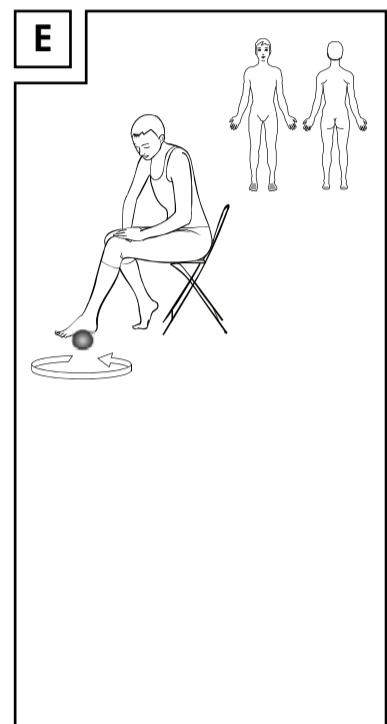
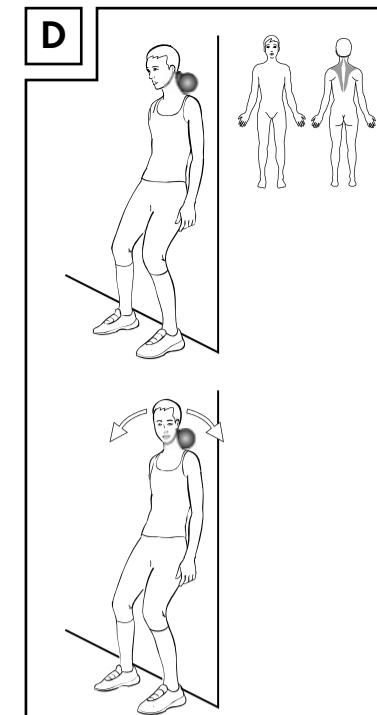
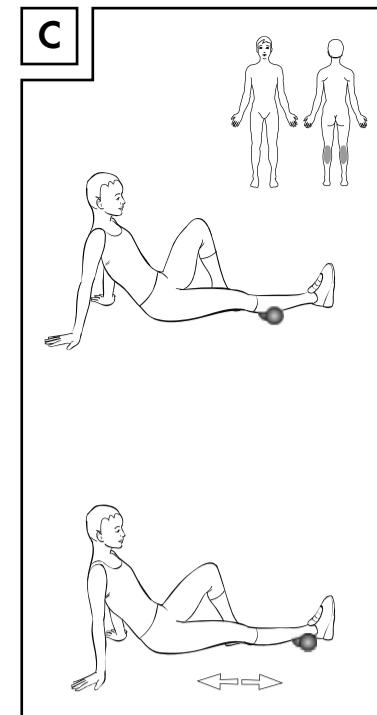
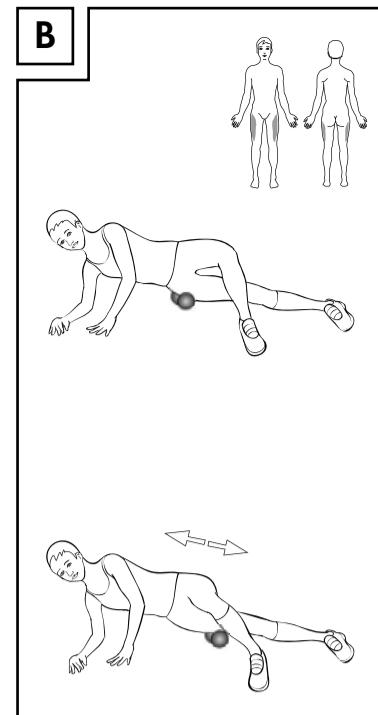
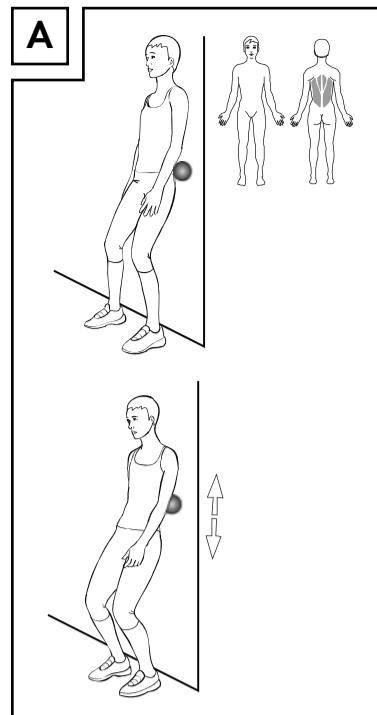
**DE AT CH**  
**MASSAGEBALL-SET**  
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

**FR BE**  
**SET DE BALLES 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 tief sitzende, punktuelle Verspannungen zu lösen und kleinere Muskelpartien zu

massieren. Das Massageball-Set ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Trainingsgeräts 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 Trainingsgeräts 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. 110kg  
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 BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!**

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

■  **WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR 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 Trainingsgeräts 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 Trainingsgeräts 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

V2.0 DE/AT/CH DE/AT/CH DE/AT/CH DE/AT/CH DE/AT/CH

- 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 Bewegungsbögen 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.

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

## Eigenschaften des Massageballs

Der Massageball eignet sich ideal zur punktuellen Selbstmassage aller Muskelpartien. Potentielle Schmerzquellen in tiefliegenden Muskelgruppen können zielfocused massiert werden.

## Übungen

### Twinball

#### Rücken trainieren (siehe Abb. A):

- Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand.
- Platzieren Sie den Twinball zwischen Wand und Rücken oberhalb der Hüfte.
- Bewegen Sie sich nun auf und ab, indem Sie mit geradem Rücken die Knie beugen und wieder strecken.

#### Äußere Oberschenkelpartie trainieren (siehe Abb. B):

- Legen Sie sich seitlich mit dem Oberschenkel auf den Twinball.

- Strecken Sie das Bein auf dem Twinball aus.
- Das andere Bein stellen Sie vor dem Körper ab, um sich abzustützen.
- Stabilisieren Sie Ihre Haltung zusätzlich mit den Händen.
- Massieren Sie langsam den Bereich von der Hüfte bis zum Kniegelenk.
- Wechseln Sie anschließend auf die andere Körperseite.

#### Waden trainieren (siehe Abb. C):

- Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden und legen Sie das zu massierende Bein ausgestreckt auf den Twinball.
- Platzieren Sie den Twinball unter Ihrer Wade. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab, das andere Bein stellen Sie angewinkelt auf den Boden.
- Heben Sie das Gesäß und rollen Sie langsam und kontrolliert von der Kniekehle bis zum Fußgelenk und wieder zurück.

- Halten Sie den Körper dabei stabil, das Bein bleibt angespannt.
- Um eine vollflächige Massage der Wade zu garantieren, rotieren Sie das Bein langsam nach links und rechts.
- Wechseln Sie anschließend die Wade.

#### Nacken trainieren (siehe Abb. D):

- Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand.
- Platzieren Sie den Twinball zwischen Ihrem Nacken und der Wand.
- Drehen Sie Ihren Kopf langsam von links nach rechts und mobilisieren Sie Ihre Halswirbelsäule.

#### Massageball

#### Fußsohle trainieren (siehe Abb. E):

- Setzen Sie sich und platzieren Sie den zu massierenden Fuß mittig auf dem Massageball.

- Massieren Sie die Fußsohle, indem Sie durch kreisende Bewegungen den Fuß auf dem Massageball hin und her bewegen.
- Durch Gewichtsverlagerung können Sie unterschiedlich Druck auf die verschiedenen Bereiche (Ballen, Ferse, Außenseite) ausüben.
- Wechseln Sie anschließend den Fuß.

#### Gesäß trainieren (siehe Abb. F):

- Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen ab.
- Platzieren Sie den Massageball unter Ihrem Gesäß.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Massageball.
- Wahlweise können Sie das Bein der nicht zu massierenden Körperseite anwinkeln.
- Massieren Sie nun Ihre Gesäßmuskulatur, indem Sie sich mit kreisenden Bewegungen auf dem Ball hin und her bewegen.

- Wechseln Sie anschließend die Seite.

#### Schienbein trainieren (siehe Abb. H):

- Gehen Sie in den Vierfüßerstand.
- Positionieren Sie den Massageball unterhalb des Knie.

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

## Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe.



Das Produkt und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

## Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

## Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

DE/AT/CH

## Service

### Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [owim@idl.de](mailto:owim@idl.de)

### Service Österreich

Tel.: 0800 292726  
E-Mail: [owim@idl.at](mailto:owim@idl.at)

### Service Schweiz

Tel.: 0800562153  
E-Mail: [owim@idl.ch](mailto:owim@idl.ch)

## Set de balles de massage

### Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

### Utilisation conforme

Le set de balles de massage permet d'effacer avec précision des points de tension ponctuels et profonds et de masser les petites zones musculaires. Le set de

balles de massage est conçu pour un usage privé. L'utilisation prévue de l'équipement d'entraînement est exclusivement destinée aux adultes ou aux jeunes ayant un développement physique et mental approprié. Assurez-vous que chaque utilisateur soit familiarisé ou supervisé lors de l'utilisation et de la manipulation de l'équipement d'entraînement. Cet équipement d'entraînement n'est pas adapté à un usage commercial dans les salles de sport et les établissements thérapeutiques. La personne qui met le produit sur le marché n'assume aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation autre que celle prévue. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

### Contenu de la livraison

1 set de balles de massage  
1 mode d'emploi

### Caractéristiques techniques

Type :	set de balles de massage
Dimensions :	env. 80/120 mm
Poids d'utilisateur :	max. 110 kg
IAN :	394487_2104
Date de production :	2021

**Remarque :** sachez qu'il s'agit d'un article de classe H destiné à un usage domestique normal.



### Consignes de sécurité

Veuillez lire le mode d'emploi avant utilisation ! Le mode d'emploi est à conserver soigneusement !

**ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !** Le produit est à tenir hors de portée des enfants. Ce produit

n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

### DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT

**POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !** Ne laissez jamais les enfants manipuler sans surveillance les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'étouffement avec les matériaux d'emballage. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Tenez toujours les enfants à l'écart du produit.

- Ne convient pas aux enfants et personnes souffrant de handicap mental ou physique. Ils risqueraient de se blesser.
- L'équipement d'entraînement ne doit pas être utilisé comme un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Ils risqueraient de se blesser.

DE/AT/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

- Lors des entraînements, les jeunes enfants ne doivent pas se trouver à proximité de l'équipement d'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas conçu. Ils risqueraient de se blesser.
- Veillez à bien expliquer aux enfants que l'équipement d'entraînement n'est pas un jouet, empêcher les enfants d'utiliser l'équipement d'entraînement. Ils risqueraient de se blesser.
- Tenez le produit à l'écart du feu !

- Veiller à ne pas dépasser le poids maximal de 110 kg. Un risque de blessures et / ou des endommagements du produit peuvent en résulter.
- N'utilisez pas l'appareil d'entraînement pour frapper ou heurter des personnes, des animaux, des objets, etc., comme levier, support ou autre. Ils risqueraient de se blesser.
- Ne modifiez pas la structure de l'équipement d'entraînement. Ils risqueraient de se blesser.
- Examinez régulièrement l'équipement d'entraînement afin de vérifier qu'il n'y ait pas de traces d'usure. Ils risqueraient de se blesser.
- Ne pas utiliser l'équipement d'entraînement si vous détectez le moindre endommagement. Vous risqueriez de vous blesser.
- Le produit ne peut pas être réparé. Un équipement d'entraînement défectueux doit être mis au rebut. Toute

- réparation inappropriée peut exposer l'utilisateur à des dangers et des risques graves.
- Afin d'obtenir les meilleurs résultats d'entraînement possibles et d'éviter les blessures, veillez à prévoir une phase d'échauffement avant l'entraînement et une phase d'étirements après l'entraînement.
- Veillez à ce que la salle d'entraînement soit bien ventilée. Évitez cependant les courants d'air.
- Portez lors de l'entraînement des vêtements confortables mais pas trop amples pour ne pas rester accroché. Assurez-vous d'avoir suffisamment de liberté de mouvement lorsque vous vous entraînez avec votre équipement d'entraînement.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Lorsque vous vous entraînez avec le produit, maintenez

- une distance de 1 m avec d'autres objets (cf. fig. I).
- Rangez l'équipement d'entraînement de manière à ce que personne ne puisse se blesser.
- Cet équipement d'entraînement ne doit jamais être utilisé simultanément par deux personnes.
- Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique !

## Entraînement

### Conseils d'entraînement

- Consultez votre médecin avant de débuter l'entraînement. Demandez lui dans quelle mesure un entraînement est approprié pour vous. En cas de troubles particuliers, comme le port d'un pacemaker, les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, les troubles orthopédiques ou la grossesse, le médecin doit approuver l'entraînement. Un

FR/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

à la relaxation et à la régénération après le sport.

- Vous faites varier l'intensité de la pression et de l'auto-massage en fonction de votre propre poids. C'est en étant couché(e) ou assis(e) que vous pouvez exercer le plus de pression. En soutenant le corps avec le bras ou la jambe non chargé, vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité.

- Vous pouvez utiliser le produit sur une table, au sol ou contre un mur.
- Réalisez les exercices à un rythme régulier en respirant calmement. Respectez les mouvements prescrits et ne vous surestimez pas.

**Remarque :** pour tous les exercices : 1 à 5 minutes d'entraînement ou 8 à 12 séries.

## ● Propriétés de la balle de massage double

La distance entre les deux boules rend la balle de massage double idéale pour un massage ciblé des faisceaux musculaires parallèles, par exemple au niveau du cou ou de la colonne vertébrale, car les proéminences osseuses sont protégées par le renforcement de la balle de massage double.

## ● Propriétés de la balle de massage

La balle de massage est idéale pour un auto-massage ponctuel de toutes les zones musculaires. Les sources potentielles de douleur dans les groupes de muscles profonds peuvent être massées de façon précise.

## ● Exercices

### ● Balle de massage double

#### Entraîner le dos (voir ill. A) :

- Mettez-vous debout devant un mur.
- Placez la balle de massage double entre le mur et le dos au-dessus des hanches.
- Montez et descendez désormais en fléchissant et en tendant les genoux avec le dos droit.

#### Entraîner la zone extérieure des cuisses (voir ill. B) :

- Allongez-vous sur le côté, avec la cuisse sur la balle de massage double.
- Étendez la jambe gauche sur la balle de massage double.
- Placez l'autre jambe devant le corps pour vous soutenir.
- Stabilisez votre position en plus grâce à vos mains.

□ Massez lentement la zone entre la hanche à l'articulation du genou.

□ Changez ensuite de côté.

#### Entraîner les mollets (voir ill. C) :

- Asseyez-vous bien droit sur le sol et placez la jambe à masser tendue sur la balle de massage double.
- Placez la balle de massage double sous votre mollet. Les bras soutiennent le corps dans le dos, placez l'autre jambe pliée sur le sol.
- Levez les fesses et roulez lentement et de manière contrôlée du creux du genou à la cheville et inversement.
- Ce faisant, gardez le corps stable, la jambe reste tendue.
- Pour garantir un massage complet du mollet, tournez lentement la jambe vers la gauche et la droite.
- Changer ensuite de mollet.

## Entraîner la nuque (voir ill. D) :

- Mettez-vous debout devant un mur.
- Placez la balle de massage double entre la nuque et le mur.
- Tournez lentement votre tête à droite et à gauche et mobilisez votre colonne cervicale.

## ● Balle de massage

### Entraîner la plante des pieds (voir ill. E) :

- Asseyez-vous et placez le pied à masser au milieu de la balle de massage.
- Massez la plante du pied en déplaçant le pied d'avant en arrière sur la balle de massage en faisant des mouvements circulaires.
- En transférant votre poids, vous pouvez appliquer une pression différente sur les différentes zones (l'avant, talon, extérieur).
- Changer ensuite de pied.

FR/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

### Entraîner les fessiers (voir ill. F) :

- Asseyez-vous sur le sol et soutenez-vous avec les mains derrière le dos.
- Placez la balle de massage sous vos fesses.
- Transférez votre poids sur la balle de massage.
- Vous pouvez plier la jambe du côté du corps ne devant pas être massé.
- Massez les fessiers en déplaçant la balle de massage d'avant en arrière en faisant des mouvements circulaires.
- Changer ensuite de côté.

### Entraîner l'avant-bras (voir ill. G) :

- Mettez-vous à genoux et placez d'abord le bras à masser contre l'intérieur de votre cuisse.
- Faites rouler la balle de massage en exerçant une légère pression avec la paume de votre main sur votre avant-bras, du carpe au coude.

- Pour garantir un massage complet de l'avant-bras, tournez lentement le bras vers la gauche et la droite.
- Changer ensuite de bras.

### Entraîner le haut du tibia (voir ill. H) :

- Mettez-vous à quatre pattes.
- Positionnez la balle de massage sous le genou.
- Prenez appui sur la pointe des pieds et soulevez votre jambe légèrement du sol.
- Les bras sont légèrement pliés. Faites rouler la balle de massage d'avant en arrière du creux du genou à la cheville.
- Changer ensuite de jambe.

### ● Nettoyage, entretien et stockage

- Ne plongez pas le produit dans l'eau.

- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.
- Stockez toujours le produit dans un environnement frais, sec et à l'abri des rayons UV.

### ● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Veuillez respecter l'identification des matériaux d'emballage pour le tri sélectif, ils sont identifiés avec des abréviations (a) et des chiffres (b) ayant la signification suivante : 1-7 : plastiques / 20-22 : papiers et cartons / 80-98 : matériaux composites.

Le produit et les matériaux d'emballage sont recyclables, mettez-les au rebut séparément pour un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

### ● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La

durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usage, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

FR/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

FR/CH

### ● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes : Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 394487\_2104) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description

écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

### ● Service après-vente

**Service après-vente France**  
Tél. : 0800904879  
E-Mail : [owim@lidl.fr](mailto:owim@lidl.fr)

**Service après-vente Suisse**

Tél. : 0800562153  
E-Mail : [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)

### Set sfere massaggianti

#### ● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

#### ● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il kit di palline massaggianti serve a sciogliere in modo mirato tensioni puntuali e radicate e a massaggiare i muscoli più

piccoli. Il kit di palline massaggianti è progettato per l'uso privato. L'utilizzo conforme alla destinazione d'uso dell'attrezzo ginnico prevede l'uso esclusivo da parte di adulti o adolescenti con sviluppo fisico o mentale adeguato. Occorre assicurare che ogni utente abbia familiarità nell'uso e nel maneggiaggio dell'attrezzo ginnico o venga sorvegliato. Questo attrezzo ginnico non è idoneo all'uso commerciale all'interno di palestre e strutture terapeutiche. Il distributore non si assume alcuna responsabilità per danni derivanti da un utilizzo non conforme. Questo prodotto non è destinato all'uso commerciale.

#### ● Contenuto della confezione

1 kit di palline massaggianti  
1 manuale di istruzioni

#### ● Specifiche tecniche

Tipo: kit di palline massaggianti

Dimensioni: ca. 80 / 120 mm  
Peso dell'utente: max. 110 kg  
IAN: 394487\_2104  
Data di produzione: 2021

**Nota:** tenere presente che è stato acquistato un articolo della classe H per il normale uso domestico.



### Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'USO! CONSERVARE CON CURA IL MANUALE DI ISTRUZIONI!

**CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI!** Tenere lontano il prodotto dalla portata dei bambini. Questo prodotto non è un giocattolo! Questo prodotto non può essere utilizzato dai bambini.



### ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE

FR/CH

FR/CH

IT/CH

IT/CH

IT/CH

### E INCIDENTE PER NEONATI E BAMBINI!

Non lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale dell'imballaggio. Il materiale dell'imballaggio potrebbe provocarne il soffocamento. I bambini sottovalutano spesso i pericoli. Tenere sempre il prodotto lontano dalla portata dei bambini.

■ Non idoneo a bambini e persone con disabilità mentale o fisica. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ L'attrezzo ginnico non è idoneo per l'utilizzo come giocattolo e, in caso di inutilizzo, deve essere conservato in modo tale che non sia accessibile ai bambini. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ Per evitare il rischio di lesioni i bambini piccoli non devono trovarsi nel raggio d'azione dell'attrezzo ginnico durante l'allenamento.

■ I genitori e le altre persone addette alla sorveglianza devono essere consapevoli della propria responsabilità:

è necessario infatti tenere conto del naturale istinto al gioco e della voglia dei bambini di sperimentare situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzo sportivo non è progettato. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ Istruire i bambini soprattutto sul fatto che l'attrezzo ginnico non è un giocattolo, impedire ai bambini l'uso dell'attrezzo ginnico. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ Tenere lontano dal fuoco!

Assicurarsi che il peso massimo dell'utente di 110 kg non venga superato. Ciò potrebbe provocare rischio di lesioni e/o danneggiamenti del prodotto.

■ Non utilizzare l'attrezzo ginnico per colpire o urtare persone, animali, oggetti e così via, né come leva, sostegno o simili. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ Non modificare la struttura dell'attrezzo ginnico. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ Verificare regolarmente l'assenza di tracce di usura sull'attrezzo ginnico. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ Non utilizzare l'attrezzo ginnico in caso di presenza di danni visibili. Sussiste il pericolo di lesioni.

■ L'attrezzo ginnico non può essere riparato. Occorre smaltire un eventuale attrezzo ginnico difettoso. Riparazioni improprie possono esporre l'utente a gravi pericoli.

■ Per ottenere i migliori risultati nell'allenamento e prevenire le lesioni, programmare assolutamente una fase di riscaldamento prima dell'inizio dell'allenamento e una fase di rilassamento dopo l'allenamento.

■ Assicurarsi a tal fine che il locale in cui si svolge l'allenamento sia ben ventilato. Evitare tuttavia l'aria corrente.

■ Durante l'allenamento indossare indumenti comodi, ma non troppo larghi al fine di evitare di "rimanere impigliati". Assicurarsi di avere sufficiente libertà

di movimento mentre ci si allena con l'attrezzo ginnico.

■ Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia sufficiente spazio libero. Durante l'allenamento mantenere una distanza del prodotto di almeno 1 m da altri oggetti (vedi Fig. I).

■ Riporre l'attrezzo ginnico in modo tale che non possa lesionare nessuno.

■ L'attrezzo ginnico non può essere utilizzato contemporaneamente da più persone.

■ Non idoneo per allenamenti terapeutici!

■ Migliorare la flessibilità, l'elasticità e la potenza della propria muscolatura attraverso l'auto-massaggio di muscoli e fasci muscolari. Il prodotto vi permette di raggiungere i vostri obiettivi con poco sforzo. Attraverso un allenamento regolare e mirato si rigenerano i muscoli, si eliminano le rigidità dolorose dei fasci muscolari e le tensioni della muscolatura senza ridurre il tono muscolare.

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 sovravalutare 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 eseguire 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

IT/CH

IT/CH

IT/CH

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 peluchetti.
- Rimuovere le tracce di sporco più resistenti con un panno umido.

- 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 composti.



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.

E' 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.

## ● 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.

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

### ● Assistenza Italia

Tel.: 800790789  
E-Mail: [owim@lidl.it](mailto:owim@lidl.it)

### ● Assistenza Svizzera

Tel.: 0800562153  
E-Mail: [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)

1

### 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

IT/CH

IT/CH

IT/CH

IT/CH