
MASSAGEBALL

SET

ÜBUNGSBUCH





WARNHINWEISE

Die Informationen und Übungen in diesem Leitfaden dienen lediglich zu Informationszwecken und sind nicht als medizinische Richtlinien gedacht. Die beschriebenen Übungen richten sich an gesunde und erwachsene Menschen.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Massageball Set verwenden oder das beschriebene Trainingsprogramm durchführen.

Bei körperlichen Problemen, Krankheiten, Verletzungen oder Medikamenten ist es unbedingt notwendig, die Zustimmung Ihres Arztes einzuholen, um das Produkt zu verwenden und die Übungen durchzuführen.

Wenn Ihr Arzt Ihnen empfiehlt, das Produkt oder das Trainingsprogramm in diesem Handbuch nicht zu verwenden, befolgen Sie bitte dessen Anweisungen.

Bei Beschwerden oder Schmerzen während der Verwendung des Massageball Sets oder während der Durchführung der beschriebenen Übungen, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Es wird empfohlen, die Übungen nur durchzuführen, wenn Ihnen zuvor von einem Fachmann oder einem zertifizierten Instruktor die richtige Technik gezeigt wurde.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, erwärmen Sie Ihre Muskeln und überprüfen Sie, ob Ihre Ausrüstung in gutem Zustand ist; wenn Mängel oder abgenutzte Teile des Produkts gefunden werden, verwenden Sie es nicht!



Inhaltsverzeichnis

Einführung	04
Anwendungen	05
Triggerpunkt-Therapie	06
Myofasziale Massage	08
Tipps	10
Waden	11
Quadriceps	12
Adduktoren	13
Iliotibial band	14
Gluteus maximus	15
Piriformis	16
Lendenwirbelsäule	17
Rücken	18
Halswirbelsäule	19
Fußsohle	20
Spezifische Punkte	21



Hi!

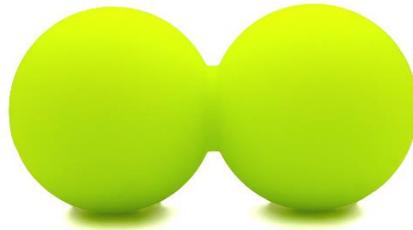
Vielen Dank, dass Sie sich für **KALAHARI 4 wellness** entschieden haben.

Mit diesem E-Book möchten wir Ihnen einen Leitfaden zur **myofaszialen Freisetzung und Triggerpunkt-Therapie** anbieten, damit Sie Ihr Massageball Set optimal und bewusst verwenden können.

Bei **KALAHARI 4 wellness** wollten wir ein komplettes Produkt entwickeln, mit dem Sie jeden Muskel im Körper nach Ihren Bedürfnissen massieren können. Von großen Muskelgruppen wie Rücken und Beine bis hin zu spezifischen und gezielten Punkten.

DUOBALL

Der Abstand zwischen den beiden Bällen ermöglicht eine gezielte Selbstmassage entlang der gesamten Wirbelsäule bis zu den stabilisierenden Muskeln um die Wirbelsäule und die Wirbel. Perfekt bei Lenden- und Halsschmerzen und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen



FASZIENBALL

Massieren Sie jedes Körperteil, auch den am schwersten erreichbaren. Beseitigen Sie Kontrakturen, lösen Sie Verspannungen und schmerzhafte Knoten in den Muskeln so befreien Sie so von Schmerzen.



IGELBALL

Es stimuliert die Muskeln und erhöht die Durchblutung. Perfekt für Reflexzonenmassagen an Füßen und Händen. Ermöglicht tiefe Massagen an lokalisierten und präzisen Punkten.



FITNESSBAND

Dank ihrer Vielseitigkeit, können Sie die Muskeln dehnen, Beweglichkeit und Flexibilität erhöhen oder die Muskeln von Armen, Gesäß, Schultern, Bauch, Rücken und Rumpf stärken.



KALAHARI



WARUM SOLLTE MAN ES VERWENDEN?

In den letzten Jahren hat die Verwendung von Werkzeugen für die Muskel-Selbstmassage, wie z.B. Duobällen, Faszienbällen oder Igelbällen, einen erheblichen Einsatz erfahren, sowohl von Profisportlern als auch von Menschen, die eine sitzende Tätigkeit haben und vielleicht viele Stunden vor dem PC verbringen.

Dank einfacher Selbstmassageübungen, die zu Hause, im Fitnessstudio, unterwegs oder wo auch immer Sie gerade sind, ohne Physiotherapie oder einen spezialisierten Masseur durchgeführt werden können, entfalten diese Werkzeuge schnell eine wohltuende Wirkung auf den ganzen Körper.

Hier sind die wichtigsten Anwendungen und Vorteile:

✓ **Vor dem Training.**

Es bereitet den Muskel auf sportliche Anstrengungen vor, verbessert die Bewegung, Flexibilität und Leistung. Außerdem beugt es Verletzungen und Kontrakturen vor;

✓ **Nach dem Training.**

Es entspannt die Muskeln und bereitet sie auf die Erholungsphase vor, beschleunigt den Regenerationsprozess und reduziert das Gefühl von DOMS;

✓ **Es reaktiviert die Durchblutung.**

Es verhindert die Bildung von Cellulite-Ästen und Orangerhaut, wirkt der Wasseransammlung entgegen und macht die Haut entspannt und strahlend.

✓ **Es wirkt den Schmerzsymptomen entgegen.**

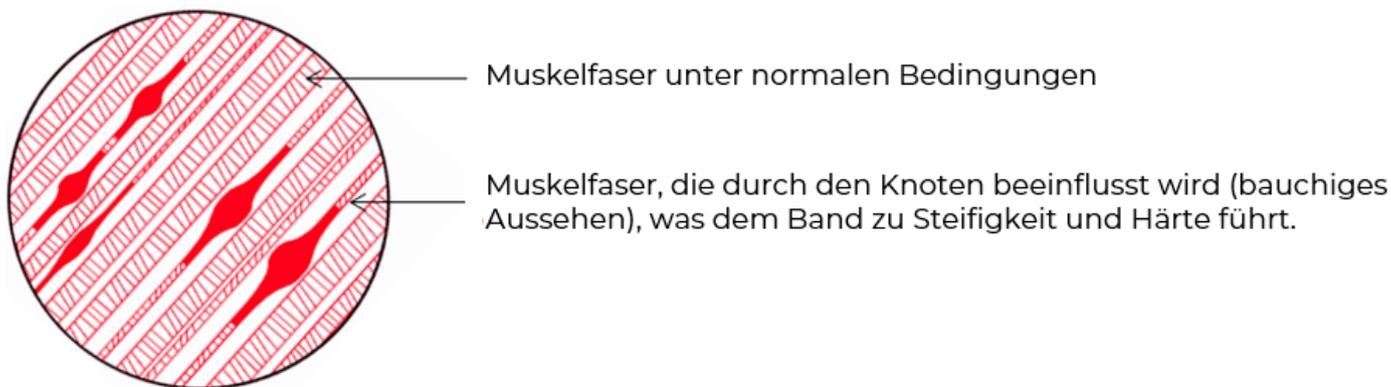
Es lockert und entspannt die Muskeln und beseitigt Schmerzen und Muskelerkrankungen, die durch falsche Körperhaltung oder sitzende Lebensweise verursacht werden.

WIE FUNKTIONIERT ES?

TRIGGERPUNKT-THERAPIE:

Wir können uns einen Triggerpunkt als einen „Knoten“ von Muskelfasern vorstellen, die stark zusammengezogen bleiben, ohne sich jemals zu entspannen. Bei Berührung werden sie meist als Knoten oder kleiner Klumpen wahrgenommen, dessen Größe vom Kopf einer Nadel bis zum Ball variieren kann, aber vor allem erkennt man sie an dem großen Schmerz, den man beim Drücken spürt.

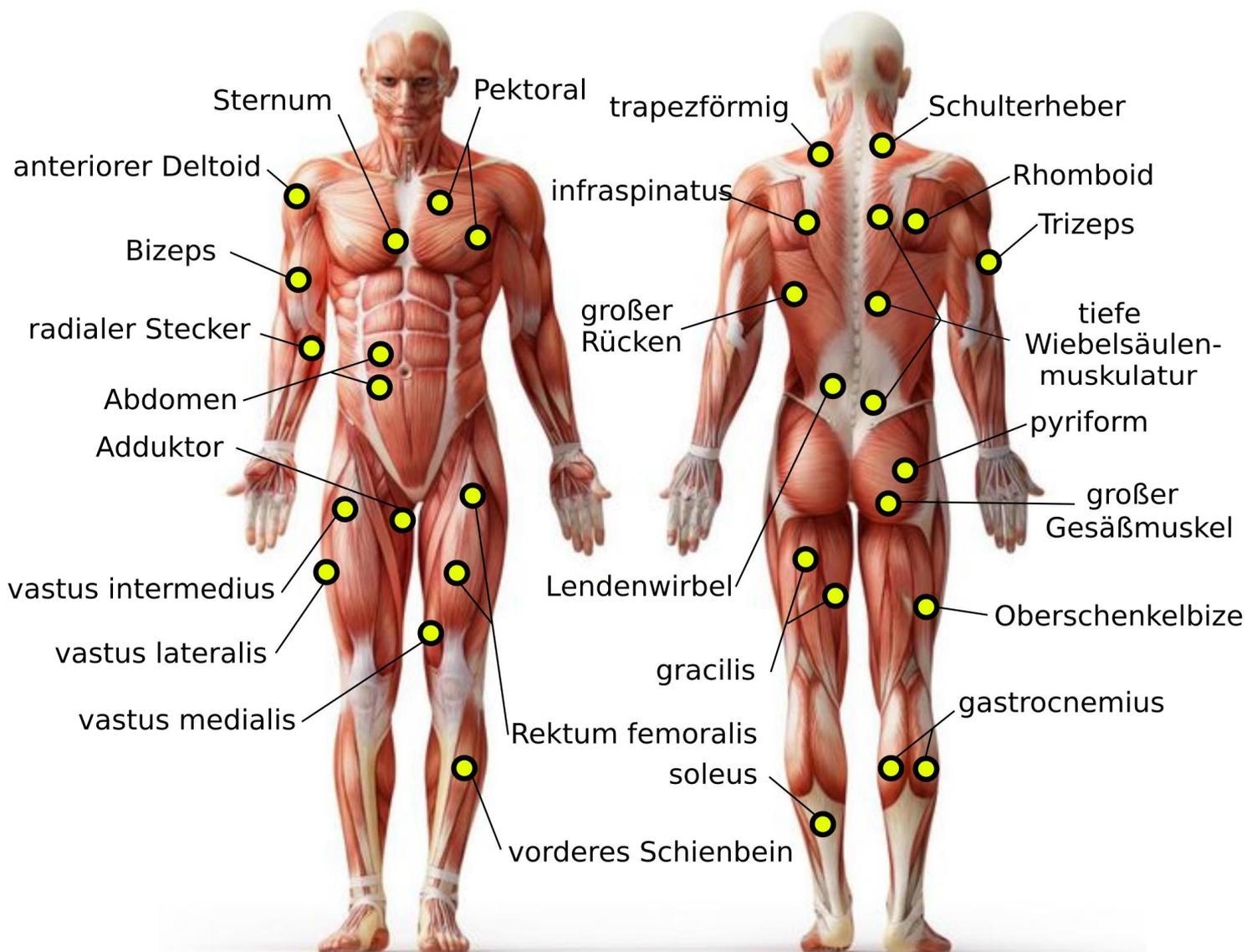
Wenn Sie sich einen Triggerpunkt im Mikroskop ansehen, können Sie sehen, dass die davon betroffenen Muskelfasern durch kugelförmige Knoten gekennzeichnet sind, die dem gestreckten Band Steifigkeit und Härte verleihen.



Wenn diese Triggerpunkte in den Muskeln entstehen, wird der Blutfluss in der Umgebung unterbrochen, was zu Sauerstoffmangel und Ansammlung von Abfallprodukten aus dem Stoffwechsel führt. Der Triggerpunkt reagiert auf diese kritische Situation und sendet Schmerzsignale an das Gehirn, das wiederum den Muskel zur Ruhe bringt. Dadurch stoppt der Muskel seine volle Funktionsfähigkeit und beginnt sich zu versteifen und zu verkürzen, was zu Problemen der Flüssigen Bewegung führt. Das typische Symptom, das durch einen Triggerpunkt verursacht wird, ist der **gemeldete Schmerz**. Es wird als ein tiefer und bedrückender Schmerz wahrgenommen, der sich bei Bewegungen immer mehr verschärfen kann.

Schmerzen wie Knie-, Schulter- und Handgelenkschmerzen werden in der Regel durch Triggerpunkte in den zugehörigen Muskeln verursacht und die gemeldeten Schmerzen verursachen. So ist beispielsweise in den meisten Fällen von Rückenschmerzen immer eine myofasziale Komponente mit den Triggerpunkten verbunden.

Das folgende Bild zeigt eine Karte der wichtigsten Triggerpunkte in unserem Körper. Halten Sie es während des Trainings griffbereit, damit Sie eher Knoten in Ihren Muskeln finden und diese schneller lösen können:





MYOFASZIALE MASSAGE:

Unser Körper besteht aus Bändern. Sie sind eine Schicht aus Bindegewebe, die unsere Muskeln, Blutgefäße und Nerven vollständig bedecken, einige Strukturen verbinden und andere übereinander rutschen lässt. Dieses Bindegewebe erstreckt sich ununterbrochen vom Kopf bis zur Spitze der Fußzehen.

Die Funktion dieser Bänder ist es, die Reibung zu reduzieren und die Reduzierung der Muskelkraft zu minimieren. Auf diese Weise schaffen sie eine fließende Umgebung für die Muskeln, halten die Organe in Schwebelage, übertragen die Bewegung von den Muskeln auf die Knochen und unterstützen die Nerven und Blutgefäße, die durch die Muskeln gehen.

Es kann vorkommen, dass sich diese Bänder durch **physischen Stress**, **psychischen Stress** oder einfach durch eine **falsche Haltung** zusammenziehen und dehnen. Dadurch entstehen Überlappungen und Verwachsungen in den Fasern, die wiederum die Muskeln versteifen und Schmerzen in den Bewegungen und Kontrakturen in den Muskeln verursachen. Wenn die Bänder steif und straff sind, können sie die Energie nicht vollständig auf die Muskeln übertragen, die nicht das Beste aus ihrer Kraft machen. Infolgedessen wird das Nervensystem nicht in der Lage sein, Bewegungen auf flüssige und natürliche Weise zu koordinieren.

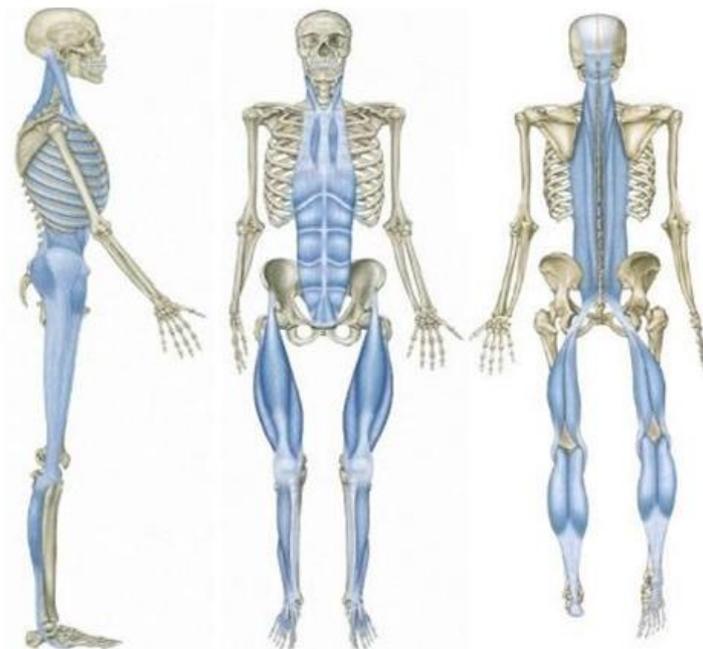
Der Zweck des Massageball Set ist es, an diesem elastischen Gewebe zu arbeiten und den Druck des Körpers zu nutzen, um eine **induzierte Massage mit myofaszialer Freisetzung** durchzuführen. Auf diese Weise ist es möglich, die Bänder zu verlängern und zu richten, die Durchblutung zu verbessern, die Muskeln elastisch zu machen und ihre Funktionen zu reaktivieren. Die Massage wirkt auf die Interstitialflüssigkeit, das Gleitmittel der Muskeln, was eine Erhöhung des Bewegungsflusses ermöglicht und die Muskeln von Spannungen, Stagnation und Stillstand befreit.

Bei der Durchführung der Übungen müssen wir uns unseren Körper als eine Reihe von Muskelketten und nicht als einen einzigen Muskel vorstellen. Tatsächlich sind die Muskeln durch die Bänder in lange myofasziale Ketten gegliedert, an denen wir gezielt mit einer induzierten Selbstmassage arbeiten können:

Seitenkette

Stirnflächenkette

Rückseitenkette



Funktionskette

Spiralkette

frontale tiefe Kette





OK... ABER WIE BENUTZT MAN ES?

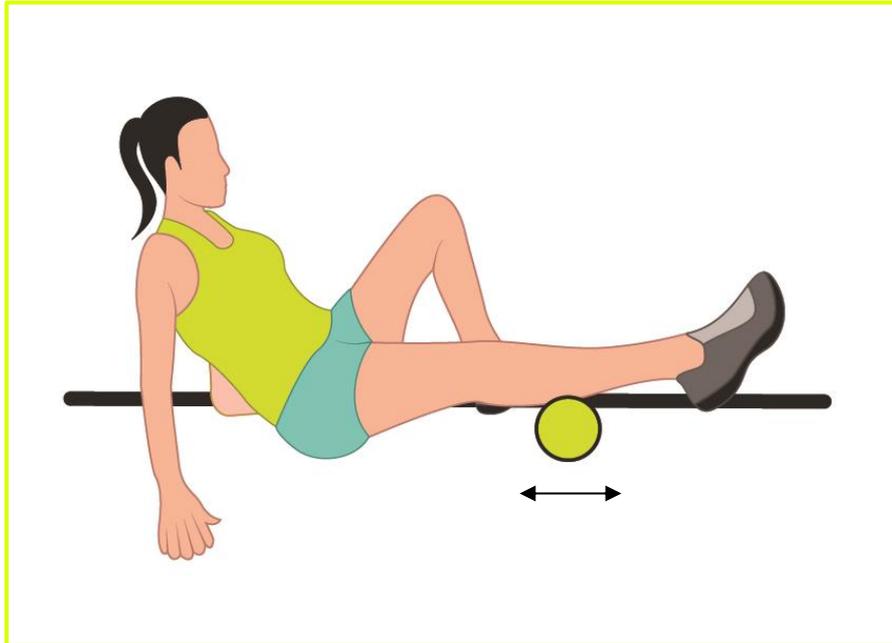
Bevor Sie mit Ihrer Ausbildung beginnen, möchten wir Ihnen wertvolle Tipps geben:

- **Erstellen Sie eine Routine.** Um einen Triggerpunkt aufzulösen, kann es Zeit und Konstanz erfordern. Wenn Sie jeden Tag, auch nur ein paar Minuten, daran arbeiten, werden Sie großartige Ergebnisse erzielen. Ständiges Training ermöglicht es Ihnen, gestreckte und verlängerte Bänder zu haben, um mögliche Verletzungen zu vermeiden;
- **Langsames Einatmen und Ausatmen.** Langsames, tiefes Atmen während des Trainings hilft Ihnen, Ihre Muskeln zu entspannen und sich auf Ihren Körper einzustellen, was es einfacher macht, Triggerpunkte zu finden;
- **Rollen Sie nicht auf Körperpartien mit Verletzungen.** Ihr Körpergewicht auf ihnen wird die Situation verschlimmern und Sie werden keinen Nutzen daraus ziehen;
- **Am Ende des Trainings trinken Sie viel Wasser.** Das Band besteht hauptsächlich aus Wasser und das Trinken hält es feucht. Durch die Einführung neuer Flüssigkeiten ersetzen Sie das alte „schmutzige“ Wasser durch neues „sauberes“ Wasser und eliminieren so die Giftstoffe, die sich zwischen den Bändern ablagern.

***JETZT BIST DU BEREIT!
GUTES TRAINING...***

1) WADEN:

Benutzt: Duoball oder Faszienball.



1) Legen Sie den Ball zwischen die Waden.

2) Legen Sie Ihre Hände auf den Boden, hinter sich und heben Sie Ihren Hintern an;

3) Rollen Sie den Ball langsam, **von knapp unter den Knien bis knapp über die Knöchel.**

Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;

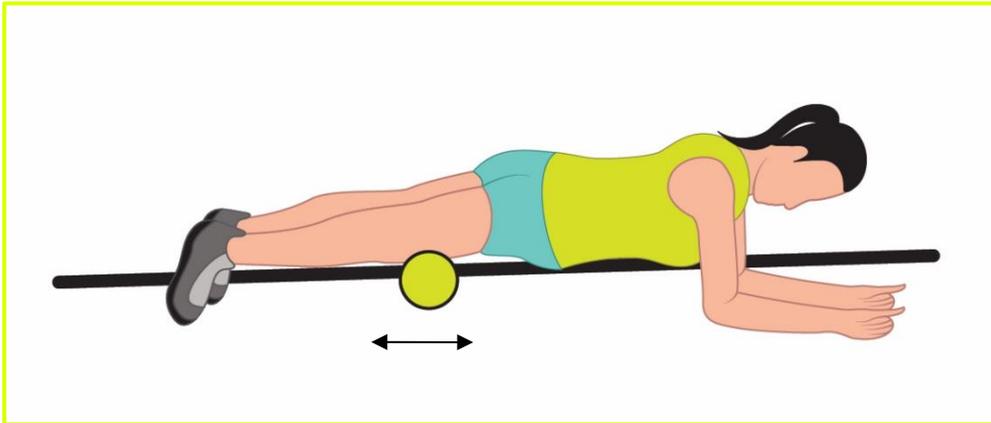
4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;

5) Sie können die Intensität erhöhen, indem Sie ein Bein über das andere überkreuzen;

6) Wiederholen Sie die Übung am anderen Bein.

2) QUADRICEPS:

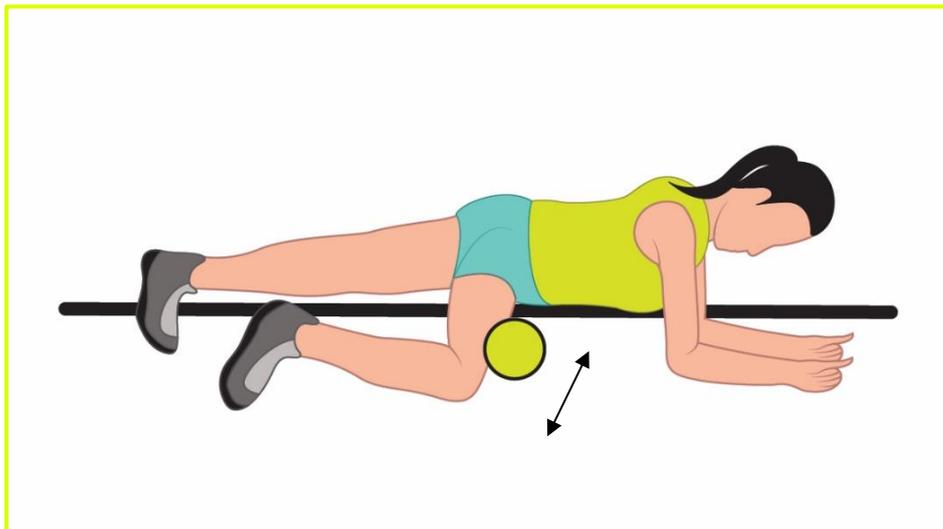
Benutzt: Duoball oder Faszienball.



- 1) Legen Sie sich auf den Bauch nach unten und legen Sie den Ball unter den Quadrizeps;
- 2) Legen Sie Ihre Unterarme auf den Boden und heben Sie die Vorderseite Ihres Körpers an;
- 3) Rollen Sie den Ball langsam, **von knapp über den Knien bis knapp unten die Leiste**.
Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;
- 4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;
- 5) Verschieben Sie Ihr Körpergewicht leicht vom rechten Oberschenkel nach links, damit Sie den Triggerpunkt in mehrere Richtungen massieren können.
- 6) Wiederholen Sie die Übung am anderen Bein.

3) ADDUKTOREN:

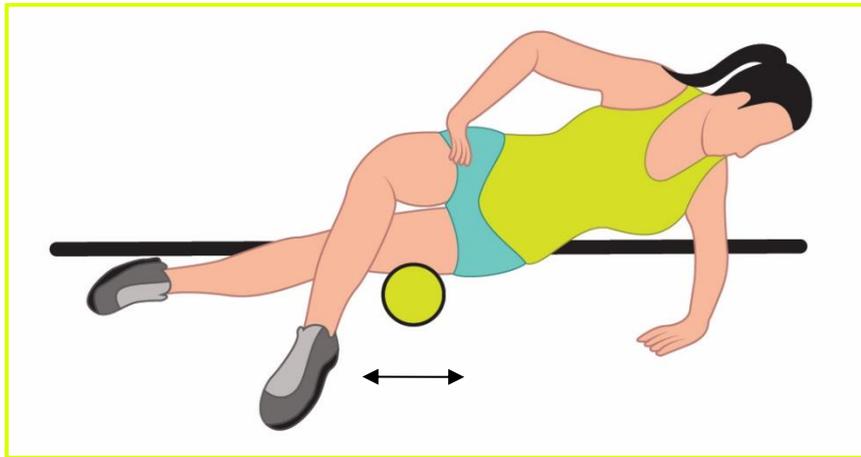
Benutzt: Duoball oder Faszienball.



- 1) Legen Sie den Ball auf die Innenseite des Oberschenkels;
- 2) Legen Sie Ihre Unterarme auf den Boden und verwenden Sie sie für Stabilität beim Training;
- 3) Rollen Sie den Ball langsam, **von knapp unter der Leiste bis knapp über den Knien.**
Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;
- 4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;
- 5) Sie können die Intensität erhöhen, indem Sie mit der Hand auf den Oberschenkel drücken.
- 6) Wiederholen Sie die Übung am anderen Bein.

4) ILIOTIBIAL BAND:

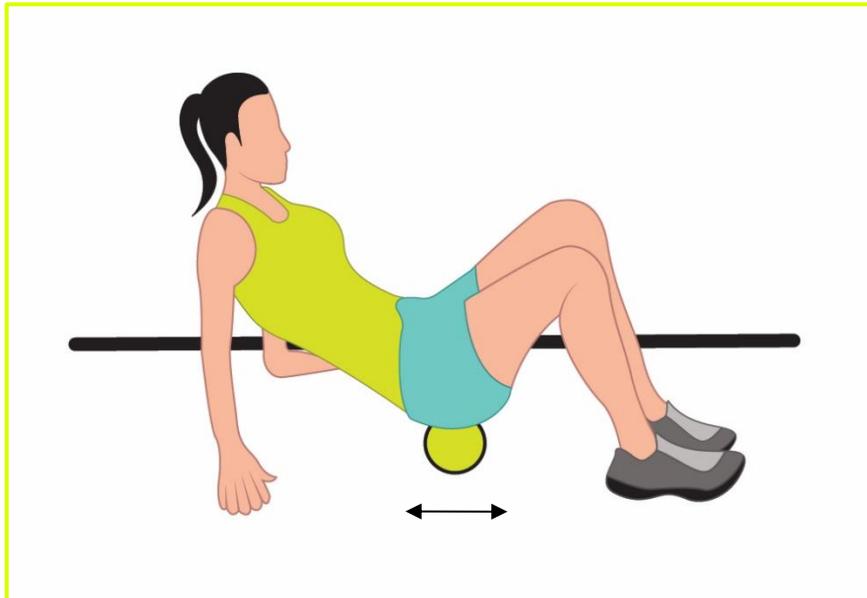
Benutzt: Duoball oder Faszienball.



- 1) Legen Sie den Ball auf die Außenseite des Oberschenkels;
- 2) Legen Sie Ihren Unterarm auf den Boden und bringen Sie Ihr freies Bein für mehr Stabilität vor sich her;
- 3) Rollen Sie den Ball langsam, **von knapp unter der Hüfte bis knapp über den Knien.**
Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;
- 4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;
- 5) Drehen Sie sich zur Seite, um den Triggerpunkt in mehrere Richtungen zu massieren;
- 6) Sie können die Intensität erhöhen, indem Sie ein Bein über das andere legen;
- 7) Wiederholen Sie die Übung am anderen Bein.

5) GLUTEUS MAXIMUS:

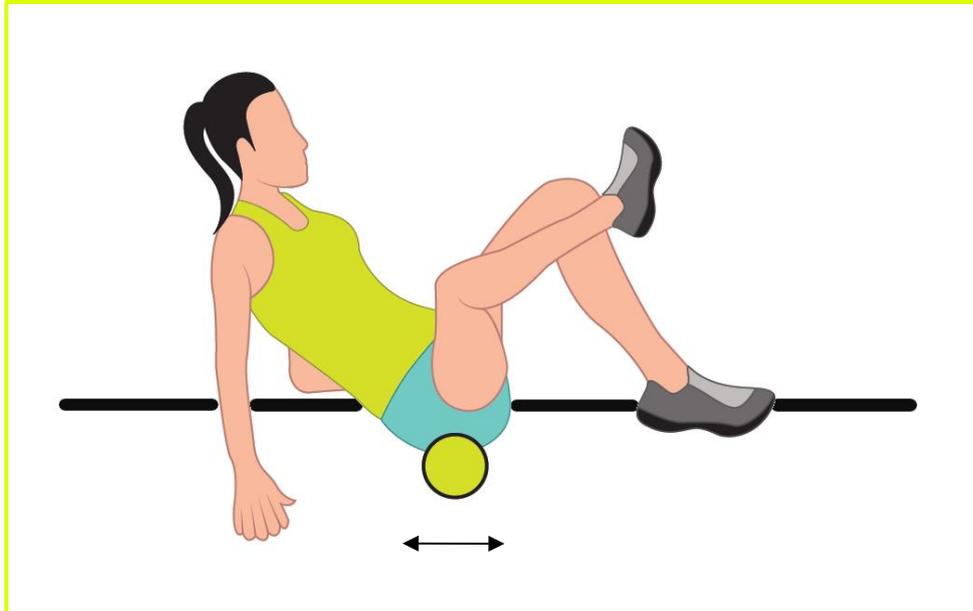
Benutzt: Duoball oder Faszienball.



- 1) Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen auf den Ball;
- 2) Legen Sie Ihre Hände auf den Boden, hinter sich;
- 3) Rollen Sie die Rolle/ Ball langsam, **von knapp unter dem Rücken bis knapp über dem Oberteil der Oberschenkel**.
Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;
- 4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;
- 5) Sie können die Intensität erhöhen, indem Sie ein Bein über das andere legen;

6) PIRIFORMIS:

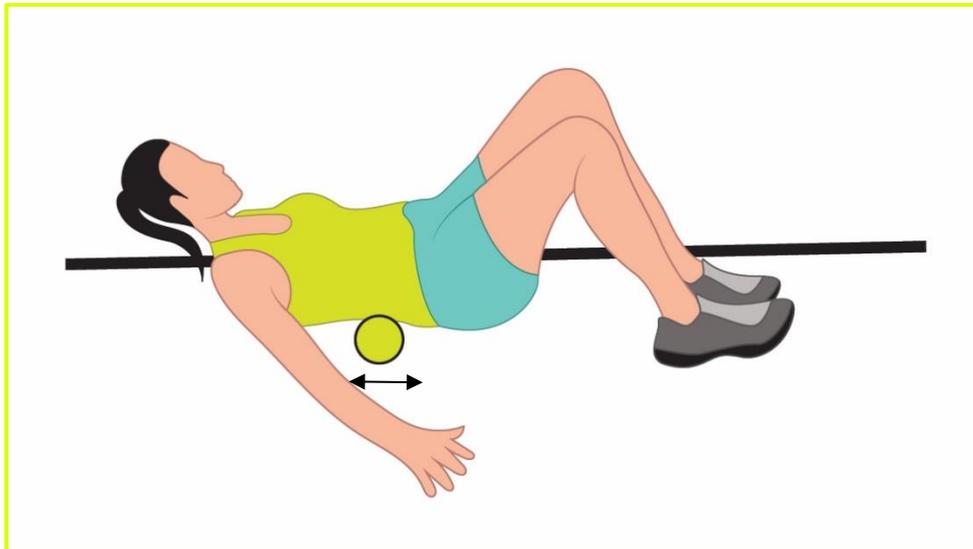
Benutzt: *Faszienrolle oder Duoball.*



- 1) Setzen Sie sich auf der Rolle/ Ball und überschlagen Sie ein Bein übereinander, indem Sie das Gewicht über Ihre Hüfte bewegen;
- 2) Legen Sie Ihre Hände auf den Boden, hinter sich;
- 3) Rollen Sie die Rolle/ Ball langsam, **von knapp über dem Oberteil der Oberschenkel bis knapp über der Hüfte.**
Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;
- 4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf der Rolle;
- 5) Wiederholen Sie die Übung am anderen Bein.

7) LENDENWIRBELSÄULE:

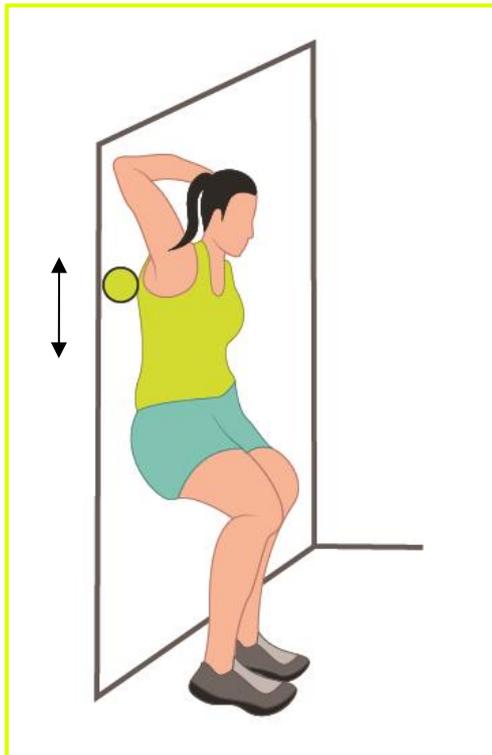
Benutzt: Duoball oder Faszienball.



- 1) Legen Sie sich hin mit Ihrer Lendenwirbelsäule auf dem Duoball;
- 2) Heben Sie Ihre Arme entlang Ihrer Seiten an und verwenden Sie sie, um einen Teil Ihres Körpers zu stützen und den Druck auf Ihren Rücken zu dosieren;
- 3) Bewegen Sie das Becken langsam, so dass der Ball entlang Ihrer Lendenwirbelsäule rollt.
Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;
- 4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;
- 5) Verschieben Sie Ihr Körpergewicht leicht von rechts nach links, damit Sie den Triggerpunkt in mehrere Richtungen massieren können.

8) RÜCKEN:

Benutzt: Duoball, Faszienball oder Igelball.



1) Stehend, platzieren Sie den Ball zwischen dem Rücken und der Wand;

2) Strecken Sie die Arme an den Seiten oder überqueren Sie Ihre Brust;

3) Falten und strecken Sie Ihre Beine langsam, so dass der Ball entlang Ihres Rückens rollt.

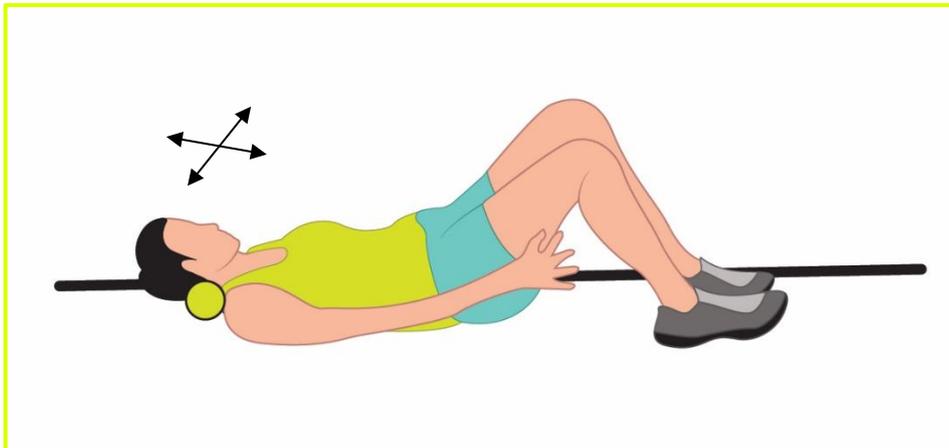
Die Bewegung sollte etwa 3 Sekunden dauern;

4) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;

5) Verschieben Sie Ihr Körpergewicht leicht von rechts nach links, damit Sie den Triggerpunkt in mehrere Richtungen massieren können.

9) HALSWIRBELSÄULE:

Benutzt: Duoball.



1) Legen Sie sich hin mit dem Duoball unter die Schulterblätter (Trapezmuskel);

2) Heben Sie Ihre Arme entlang Ihrer Seiten;

3) Bewegen Sie Ihren Hals ganz langsam, links und rechts, auf und ab und folgen Sie den Bewegungen mit den Augen. Sie können die Bewegungen unterstützen und die Intensität anpassen, indem Sie die Hände an den Nacken führen;

3) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;

4) Sie können die Übung auch im Stehen durchführen, indem Sie den Ball zwischen der Trapezmuskel und der Wand platzieren.

10) FUßSOHLE:

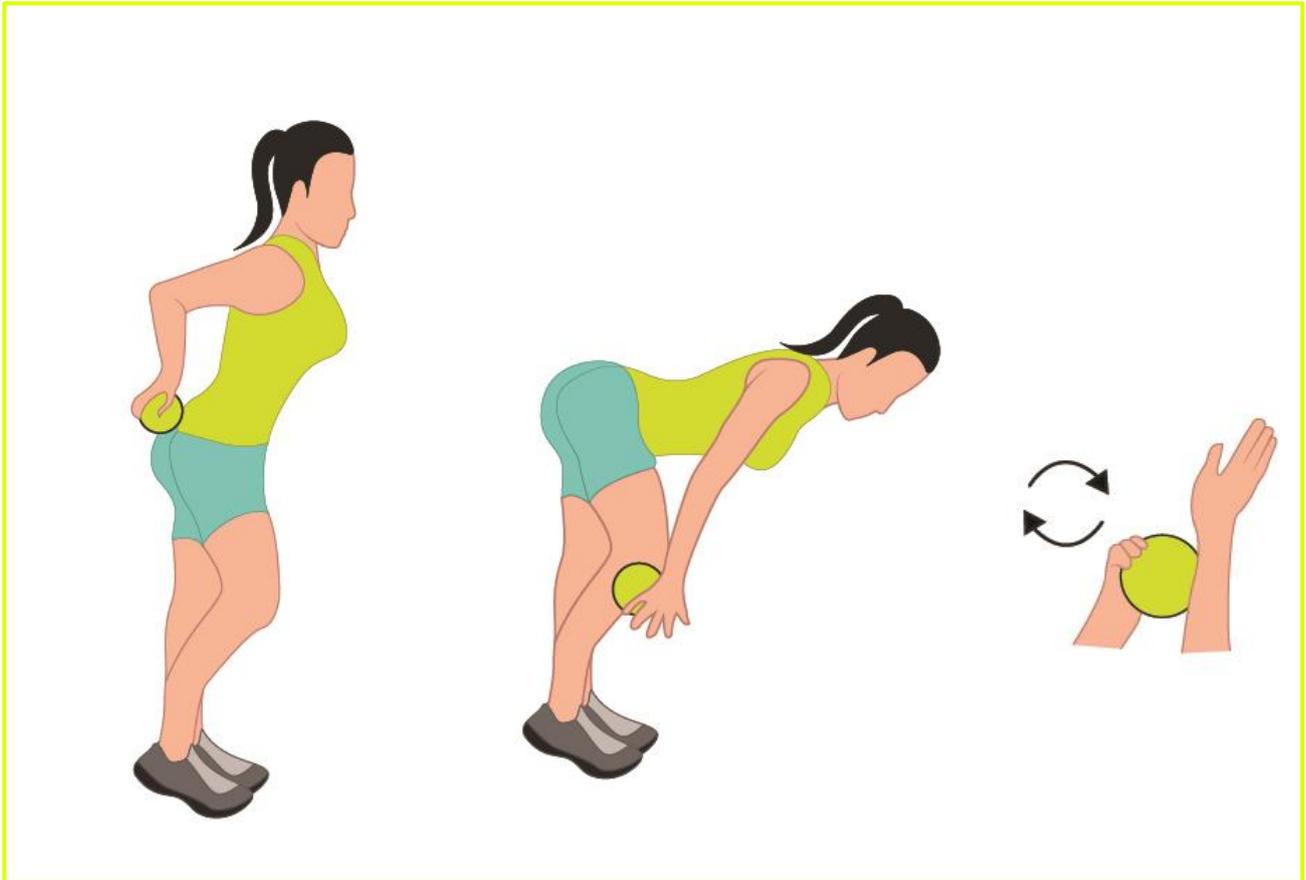
Benutzt: Duoball oder Igelball.



- 1) Stellen Sie Ihren Fuß beim Stehen oder Sitzen auf dem Douball/Igelball;
- 2) Rollen Sie den Ball langsam über die gesamte Fußsohle und bewegen Sie ihn entlang.
- 3) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;
- 4) Verschieben Sie Ihr Körpergewicht entlang der gesamten Fußsohle, damit Sie den Triggerpunkt in mehrere Richtungen massieren können.
- 5) Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

11) SPEZIFISCHE PUNKTE:

Benutzt: *Faszienball oder Igelball.*



1) Verwenden Sie den Faszienball / Igelball, um bestimmte Körperpunkte zu erreichen, an denen Sie Schmerzen oder Verspannungen in Ihren Muskeln verspüren;

2) Versuchen Sie, den Muskelknoten (Triggerpunkt) zu lokalisieren. Sobald Sie es lokalisiert haben, fokussieren Sie sich zwischen 10 und 20 Sekunden darauf. Atmen Sie tief durch, lassen Sie den Muskel sich entspannen und legen Sie sich auf dem Ball;

3) Machen Sie mit dem Ball kreisförmige Bewegungen um den Knoten, um den Triggerpunkt in alle Richtungen zu massieren.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Torino, Italy

info@kalahari4wellness.com

„Copyright 2023 - Alle Rechte vorbehalten“

KALAHARI