

Vielen lieben Dank für Ihren Einkauf!  
Sie sind nun stolzer Besitzer eines „Take a break“ Massageball Sets



Unser PDF eBook „Faszientraining“ sowie den Massage Guide speziell für die Massagebälle erhalten Sie exklusiv und kostenlos auf unserer Webseite: [faszientraining.sportastisch.com](https://faszientraining.sportastisch.com)



Bitte bewahren Sie die Informationen an einem sicheren Ort auf und lesen Sie diese, bevor Sie das Gerät verwenden. Die aktuellen Produktunterlagen finden Sie auch auf: [www.sportastisch.com/downloads](https://www.sportastisch.com/downloads)



Um Ihre kostenlose 3 Jahres Premium Garantie zu erhalten, registrieren Sie sich bitte innerhalb von 3 Wochen nach dem Kauf. Die Bedingungen zur Garantie finden Sie auf [www.sportastisch.com/service/garantie](https://www.sportastisch.com/service/garantie)

## SICHERHEITSHINWEISE

- ! Kein medizinisches oder therapeutisches Produkt
- ! Kein Spielzeug für Kinder oder Haustiere
- ! Trainieren Sie nie bei übermäßigen Schmerzen
- ! Überschreiten Sie nicht die maximale Belastung (150 kg)
- ! Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren (Erstickungsgefahr bei Verpackung)
- ! Von Hitze und Feuer fernhalten
- ! Kann allergische Reaktionen hervorrufen

## LIEFERUMFANG

Igelball, Doppelball

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Entfernen Sie vor dem Gebrauch die Verpackung und reinigen Sie die Bälle regelmäßig. Sie können direkt durch die Kleidung oder auf der nackten Haut kleine Bereich massieren. Nutzen Sie die Bälle ggfs. auf einer ebenen, harten und rutschfesten Oberfläche.

Trainieren Sie in folgenden Fällen nur nach Absprache mit Ihrem Arzt: Oberflächliche Krampfadern / Osteoporose, Knochenschwäche, Durchblutungsstörungen / Entzündungen, Schürfwunden, Knochenbrüchen / Einnahme blutverdünnender Medikamente / Schwangerschaft / Hautkrankheiten / Weitere bereits bestehenden Gesundheitsprobleme, die verschlimmert werden könnten

**Mit den Händen:** Platzieren Sie den Massageball direkt auf die betroffene Stelle, üben Sie mithilfe Ihrer Armmuskulatur gleichmäßigen Druck aus und massieren Sie den Bereich durch die Bewegung Ihrer Hände (z.B. Brust, Arme, Beine)

**Mit Gegendruck:** Klemmen Sie den Ball zwischen sich und die Wand und drücken mit Ihrem Körper gegen den Ball. Bewegen sich langsam im Stehen auf und ab, indem Sie die Knie beugen (z.B. Rücken) oder drehen Sie die betroffene Stelle (z.B. Nacken). Alternativ können Sie den Ball auch zwischen sich und einer horizontalen Fläche wie einem Tisch klemmen (z.B. Unterarm)

**Am Boden:** Platzieren Sie den Ball unter sich am Boden und bauen Druck auf, indem Sie den gesamten Körper anspannen. Der Druck kann im Sitzen oder Liegen durch das eigene Gewicht oder durch Abstützen leicht variiert werden (z.B. Beine, Rücken). Eine Fußmassage führen Sie stattdessen im Stehen durch. Andere Übungen können Sie sowohl stehend als auch liegend ausführen. Probieren Sie aus, wie es für Sie angenehmer ist. Optional können Sie für schwer erreichbare Stellen einen Zweiten um Hilfe bitten.

Zum Lösen von Verspannungen rollen Sie langsam und kontrolliert mit dem Ball entlang des Faserverlaufs über die betroffenen Faszien vor und zurück. Rollen Sie dabei nicht über Gelenke, knöcherne und harte Strukturen und lassen Sie Vorsicht in empfindlichen Bereichen wie dem Nacken walten. Der Duoball schont durch seine Aussparung solche Bereiche automatisch, wenn er richtig platziert wurde.

An besonders verspannten Stellen können Sie einige Sekunden verharren, bevor Sie weiterrollen. Mit dem Lacrosseball können Sie diese Punkte punktuell mit zirkulären Bewegungen bearbeiten. Je mehr Druck Sie dabei ausüben, desto intensiver wird die Massage

**Hinweis:** Anfangs kann es vorkommen, dass die Übungen leicht schmerzhaft sind. Es darf aber nicht zu unangenehmen Schmerzen führen, sondern nur um eine Art „wohltuendes Wehtun“. Zu starker Druck kann zu Blutergüssen oder Muskelverspannungen führen. Brechen Sie das Training bei übermäßigen Schmerz sofort ab! Gewöhnen Sie sich langsam an die Härte der Bälle und starten Sie mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Muskel-/Fasziengruppe. Die Dauer und Intensität der Massage obliegt dabei Ihrem eigenen Empfinden! Atmen Sie während der Massage tief und gleichmäßig, ohne zu Verkrampfen!



**Ihr persönliches Feedback ist wichtig für uns! Wenn Sie mit unserem Produkt zufrieden sind, wären wir sehr dankbar, wenn Sie uns kurz Ihre Meinungen auf Amazon hinterlassen könnten.**

Ihre Zufriedenheit hat für uns die höchste Priorität! Verliep bei Ihrem Einkauf etwas nicht nach Ihren Vorstellungen oder haben Sie offene Fragen? Dann kontaktieren Sie uns jederzeit gerne unter

 08677 40997901

 [www.sportastisch.com](https://www.sportastisch.com)

 [hallo@sportastisch.com](mailto:hallo@sportastisch.com)

 [dubistsportastisch](https://www.instagram.com/dubistsportastisch)



## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Jedes Produkt wird aus sorgfältig hergestellten Materialien gefertigt und vor Auslieferung durch eine Vor-Ort-Untersuchungen direkt nach der Produktion inklusive Funktionstests eines externen Dienstleisters auf einwandfreie Funktion geprüft.

Das Fitnessgerät ist nur für den Privat- bzw. Heimgebrauch geeignet und wurde nicht für den gewerblichen Einsatz konzipiert. Benutzen Sie das Produkt nur gemäß der Anleitung und für die vorgesehene Aktivität: Fitness und körperliche Ertüchtigung

Versichern Sie sich, dass Sie sich in einem guten körperlichen Zustand befinden. Schwangeren Frauen, kranken und älteren Menschen wird der Gebrauch nicht empfohlen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Problemen Ihren Arzt.

Wenden Sie sich zum richtigen Umgang an zertifizierte Trainer oder Vereine. Die Anleitung dient lediglich als ergänzende Information

## NUTZUNGSHINWEISE

Überprüfen Sie das Produkt vor dem ersten und nach jedem weiteren Gebrauch auf Schäden und Verschleiß, der auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch im Lauf der Zeit auftreten kann. Nutzen Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist, und nehmen Sie keine Änderungen am Originalprodukt vor.

Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät sicher montiert ist und überschreiten Sie nicht die maximale Belastung des Produkts.

Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Halten Sie den Trainingsbereich frei von Hindernissen.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung (kein Schmuck) und binden Sie lange Haare zusammen.

Wärmen Sie sich vor jedem Training ausgiebig auf. Führen Sie die Übungen völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus, ohne bis zur vollständigen Erschöpfung zu trainieren. Nehmen Sie vor, während und nach dem Training genügend Flüssigkeit zu sich.

Wir empfehlen, die Trainingsdauer und den Schwierigkeitsgrad anfangs zu beschränken und schrittweise zu erweitern. Führen Sie keine Übungen übermäßig, falsch oder über Ihr Fitnesslevel hinaus aus, da dies unter Umständen zu Verletzungen führen kann. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für Verletzungen, die aus falscher Benutzung oder Missachtung dieser Richtlinien resultieren.

Kontaktieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit fortgeschrittenen Übungen starten, und führen Sie diese nur unter Aufsicht und mit Begleitung eines professionellen Trainers aus. Falls während des Trainings Beschwerden auftreten, beenden Sie umgehend das Training und lassen Sie sich von einem Arzt untersuchen. Trainieren Sie bei Krankheit nicht.

Das Fitnessgerät ist kein Kinderspielzeug und sollte von Kindern unter 6 Jahren ferngehalten werden. Das Fitnessgerät ist von Kindern nur zu verwenden, wenn diese durch Erwachsene in der sachgemäßen Verwendung unterwiesen wurden und unter unmittelbarer Aufsicht eines Erwachsenen sind.

## PFLEGEHINWEISE

Bitte lagern Sie das Gerät im Innenbereich geschützt vor direktem Sonnenlicht, Hitzequellen, Feuer, Feuchtigkeit und Schmutz.

Verwenden Sie keine scharfen, sondern nur milde, handelsübliche Reinigungsmittel. Lassen Sie das Gerät vollständig trocknen.

Führen Sie die Verpackung und das Produkt am Ende seiner Lebensdauer einem Rückgabe- und Sammelsystem zu. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem örtlichen Entsorger

**UK** Thanks a lot for your purchase and your confidence.  
You are now a proud owner of a Sportastisch product!

We would be more than thankful if you could write your review on Amazon when you are satisfied. If you considered any issues, we would like to ask you to contact us at [hallo@sportastisch.com](mailto:hallo@sportastisch.com). We will do our utmost for you to have a sportastisch experience!

If any thematically relevant ebook is available, you can download the PDF as well as up-to-date product documentation including instructions for use and safety instructions, for free on our website:

In order to get your free 3-year premium guarantee, please register within the next 3 weeks. You will find the terms of guarantee and further information on:

▶ [INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM](https://INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM)

**FR** Merci beaucoup pour votre achat et votre confiance.  
Vous êtes l'heureux propriétaire d'un produit Sportastisch!

Nous vous serions très reconnaissants de bien vouloir rédiger un commentaire sur Amazon si vous êtes satisfait. Si vous avez des questions, nous vous prions de nous contacter à l'adresse [hallo@sportastisch.com](mailto:hallo@sportastisch.com). Nous ferons tout notre possible pour que vous ayez une expérience sportastisch !

Si un livre électronique thématique est disponible, vous pouvez télécharger gratuitement le PDF ainsi que la documentation actualisée du produit, y compris les instructions d'utilisation et les consignes de sécurité, sur notre site web :

Pour bénéficier de la garantie premium gratuite de 3 ans, veuillez vous inscrire dans les 3 prochaines semaines. Vous trouverez les conditions de garantie et d'autres informations sur :

▶ [INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM](https://INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM)

**ES** Muchas gracias por su compra y su confianza.  
Ahora es el orgulloso propietario de un producto Sportastisch!

Sería perfecto si pudieras escribir tu reseña en Amazon si estás satisfecho. Si considera cualquier problema, puede ponerse en contacto con nosotros en [hallo@sportastisch.com](mailto:hallo@sportastisch.com)

Si hay algún libro electrónico temáticamente relevante disponible, puede descargar gratuitamente el PDF, así como la documentación actualizada del producto, incluidas las instrucciones de uso y de seguridad, en nuestro sitio web:

Para obtener su garantía premium gratuita de 3 años, regístrese en las próximas 3 semanas. Encontrará las condiciones de garantía y más información en:

▶ [INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM](https://INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM)

**IT** Grazie mille per l'acquisto e la fiducia.  
Sei un orgoglioso proprietario di un prodotto Sportastisch!

Le saremo più che grati se potesse scrivere una recensione su Amazon quando sarà soddisfatto. Se hai riscontrato qualche problema durante l'acquisto, ti chiediamo di contattarci all'indirizzo [hallo@sportastisch.com](mailto:hallo@sportastisch.com). Faremo del nostro meglio per farvi vivere un'esperienza sportastisch!

Se è disponibile un ebook tematico, è possibile scaricare gratuitamente il PDF e la documentazione aggiornata del prodotto, comprese le istruzioni per l'uso e le norme di sicurezza, sul nostro sito web: Per ottenere la garanzia premium gratuita di 3 anni, registratevi entro le prossime 3 settimane. Troverete le condizioni di garanzia e ulteriori informazioni su:

▶ [INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM](https://INTERNATIONAL.SPORTASTISCH.COM)