

Legen Sie den Duo-Ball mittig unter Ihren oberen Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Rollen Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball.

Variieren Sie den Druck, indem Sie die Arme abwechselnd zur Seite, nach oben und über Kopf strecken.

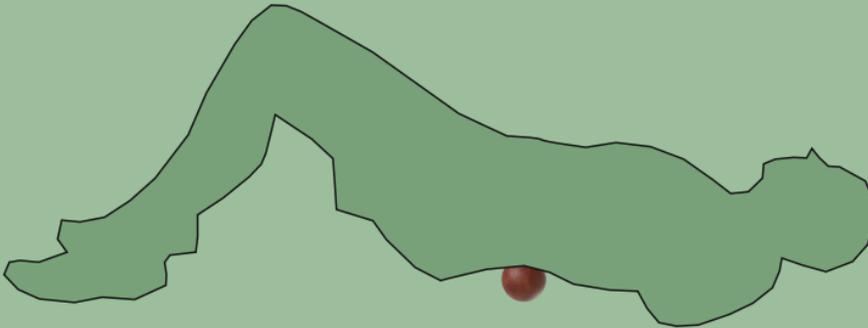
Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball an eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen

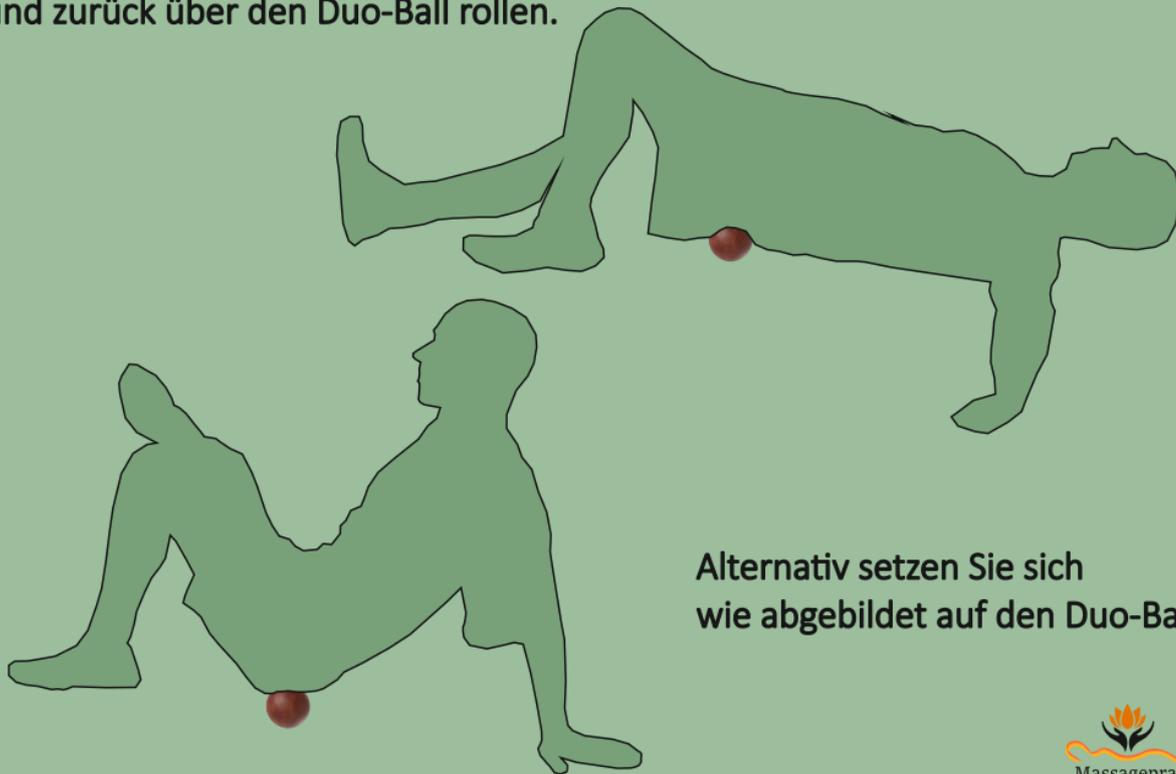
Legen Sie den Duo-Ball mittig im Lendenbereich unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz. Massieren Sie die Lendenmuskulatur, indem Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen

Legen Sie sich mit einer Pobacke auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Massieren Sie die Muskulatur am Po, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

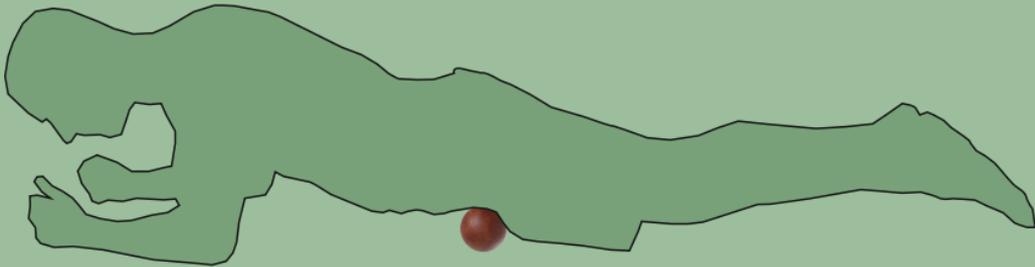


Alternativ setzen Sie sich wie abgebildet auf den Duo-Ball.

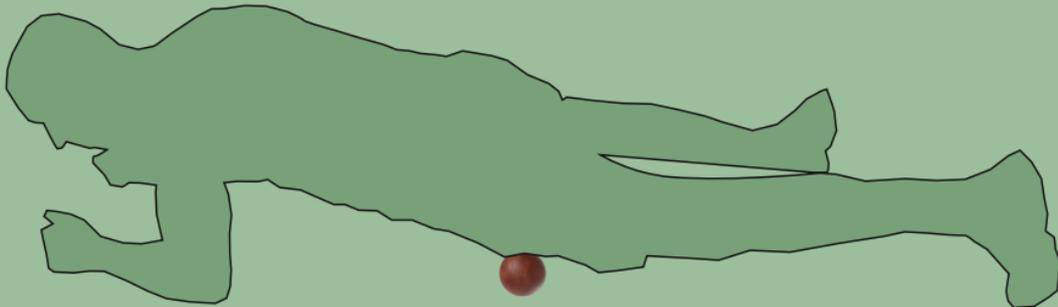
Legen Sie sich mit der Hüftbeuge auf den Duo-Ball.

Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

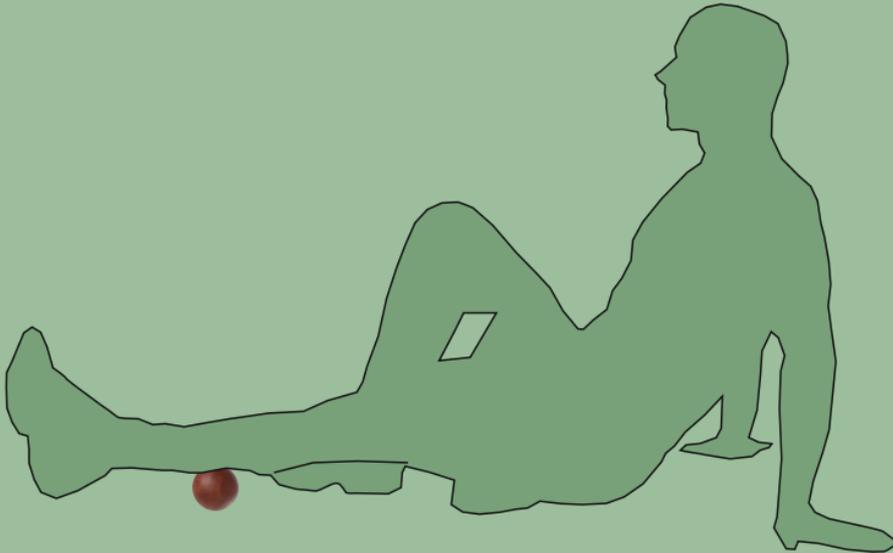
Massieren Sie den Hüftbeuger, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen. Massieren Sie nicht direkt auf dem Hüftknochen!



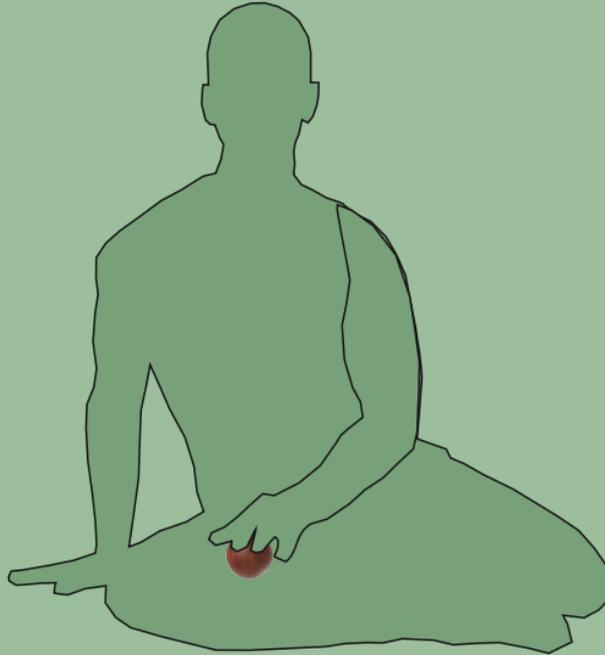
Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Duo-Ball.
Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Massieren Sie den Oberschenkel,
indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

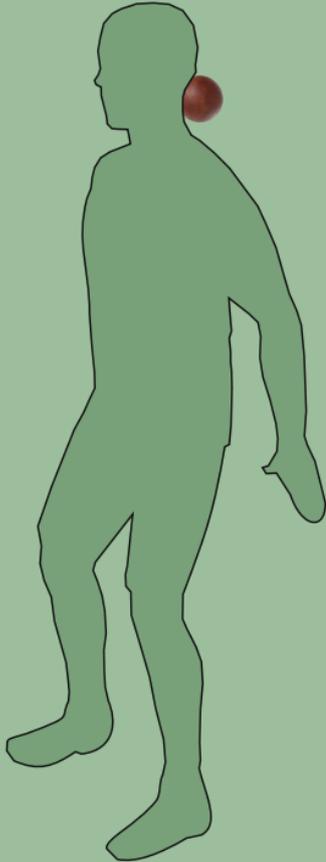


Legen Sie den Duo-Ball wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein langsam vor und zurück über den Duo-Ball.

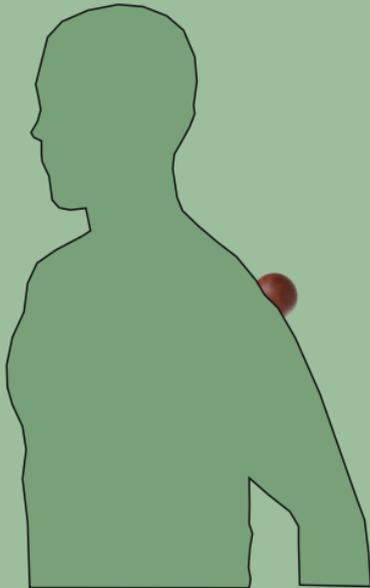


Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck über die
Innenseite Ihres Unterschenkels.
Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!





Lehnen Sie sich mit dem DuoBall beidseitig neben der Wirbelsäule im Nacken an eine Wand. Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie sich an der Wand aus den Beinen heraus auf und ab bewegen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.
Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck per Hand über die Ober- und Unterseiten Ihrer Oberarme oder drücken Sie alternativ den Duo-Ball mit dem Oberarm gegen eine Wand und bewegen dann den Arm auf und ab.



Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck über die Ober- und Unterseiten ihrer Unterarme oder legen Sie alternativ den Unterarm darüber.