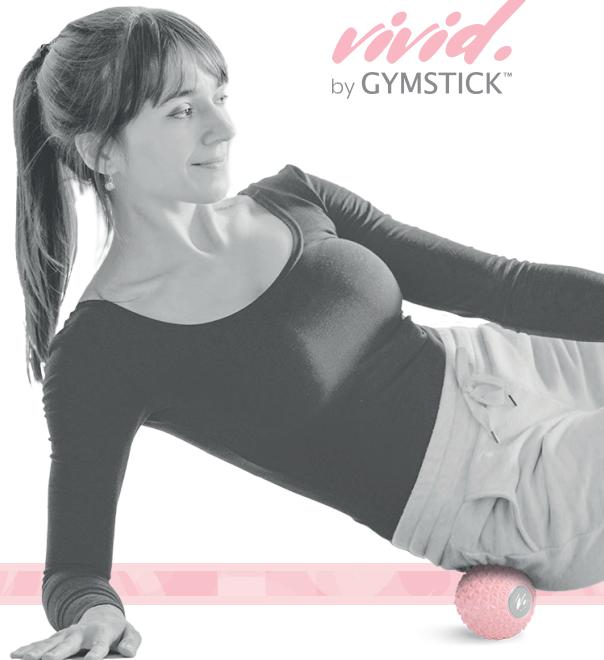


# MASSAGE BALL

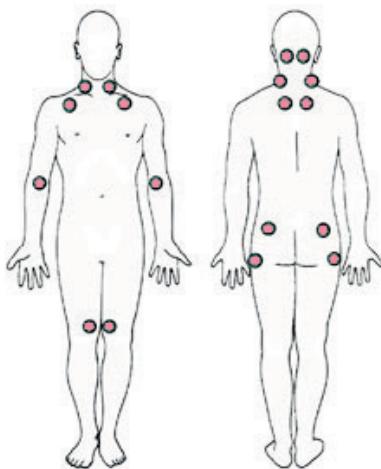
- EN** Specially designed massage ball for optimal feel and texture to comfortably treat your sore muscles. Effective at reducing aches and muscle discomfort caused from exercising.
- FI** Erikoissuunniteltu hierontapallo juuri optimaaliseen tuntumaan ja tekstuuriin kipeiden lihasten hoitamisessa. Vähentää tehokkaasti liikunnan aiheuttamia kipuja ja lihasjännitystä.
- SE** Specialdesignad massage boll för optimal känsla och struktur för att bekvämt behandla dina ömma muskler. Effektiv för att minska värv och muskelbesvär orsakade av träning.



## BEFORE GETTING STARTED • ENNEN KUIN ALOITAT • INNAN DU BÖRJÄR

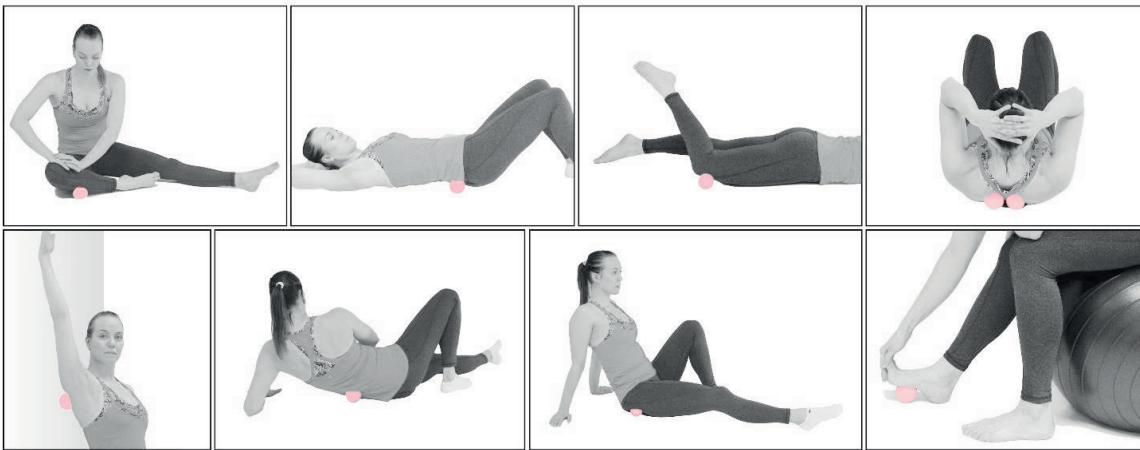
- EN** By trying out and studying your body you will find suitable ways to take care of your tight or sore muscles. Some areas are more sensitive than others, so adjust the pressure to be comfortable to each area. If you feel extreme discomfort, try placing a towel over the ball. If bruising occurs, it's a sign that you have been using too much pressure and you should stop using the ball immediately.
- FI** Kokeilemalla ja tutkimalla kehoasi löydät itsellesi parhaiten sopivat tavat käsitellä kipeitä tai tiukkoja lihaksiasi. Jotkut kehon alueet ovat herkempiä kuin toiset, joten paina pallolla aina tilanteeseen sopivalla voimalla. Jos tunnet käsittelyn aikana olosi epämiellyttäväksi, koita laittaa pallo käsiptyyheen sisään. Mikäli iholla ilmenee turvotusta tai mustelmia, on palloa käytetty liian suurella voimalla ja harjoittelu on lopetettava heti.
- SE** Genom att testa och undersöka din kropp hittar du det bästa sättet för dig att behandla dina ömma och spända muskler. Andra områden i kroppen är mer känsliga, så tryck alltid med lämplig styrka. Ifall du känner obehag under behandlingen, så försök att sätta bollen in i en handduk. Ifall det förekommer ödем på huden, har du tryck för hårt och då måste träningen slutas omedelbart.

## HOW TO USE • KÄYTTÖOHJE • ANVÄNDNING INSTRUKTION



- EN** Take Vivid Massage Ball on your hand. Place the ball on one of the trigger points shown in the chart and hold for 15-20 seconds. Remember to take deep breaths in and out. After this period of time reduce the pressure slightly and roll slowly and gently the ball around the tight or stiff area until muscle tissue relaxes (around 20-30 seconds). Repeat 1-2 times per session. 1-3 sessions per week.
- FI** Ota Vivid Massage Ball -hierontapallo käteesi. Aseta pallo jonkin oheisen kaavakuvan osoittaman akupisteen tai muun tiukan kohdan päälle ja paina sitä pallolla rauhallisesti n. 15-20 sekuntia. Muista hengittää tänä aikana syvään ja rauhallisesti. Tämän jälkeen vähennä painetta ja pyöritlee palloa hoidettavan kohdan päällä n. 20-30 s. tai kunnes tunnet olosi helpottava. Tee 1-2 sarjaa per harjuskerta. Voit tehdä 1-3 harjoitusta viikon aikana.
- SE** Ta Vivid Massage Ball -bollen i handen. Placera bollen vid någon akupunkt som visas på scheman eller annat ställe som känns spänt och tryck på den med bollen i ca 15-20 sekunder. Kom ihåg att andas djupt och långsamt under träningen. Efter det minska på trycket och rulla med bollen på området som berörs i ca 20-30 sekunder eller tills du känner dig bättre. Gör 1-2 serier per träning. Du kan göra 1-3 träningar per vecka.





## USEFUL TIPS • HYÖDYLISIÄ VINKKEJÄ • NYTTIGA TIPS

- EN** To get more pressure on the treated area try performing exercises against a wall or laying on the floor. Place the ball inside a sock or a bag to help controlling the ball behind your back. Place the ball on the floor and roll it under your feet while sitting on a chair.
- FI** Saadaksesi enemmän painetta hoidettavalle alueelle, koita suorittaa liikkeitä lattialla maaten/istuen tai seinää vasten. Aseta pallo esimerkiksi sukan tai pussin sisään, pystyäksesi ohjaamaan palloa paremmin selkäsi takana. Aseta pallo lattialle ja pyöritlee sitä jalkapohjiesi alla istuessasi tuolilla.
- SE** För att få mera tryck på området som berörs, försök att prestera rörelser liggandes på golvet/sittandes eller mot väggen. Placera bollen t.ex. in i strumpan eller in i påse, så du kan hantera den lättare bakom din rygg. Placera bollen på golvet och rulla den under dina fötter medan du sitter på stolen.

## SAFETY PRECAUTIONS • TURVALLISUUSOHJEET • FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- EN** Before beginning training with Vivid Massage Ball, consult a physician or a licensed health care professional. If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training. Use the ball only as a tool for training, fitness and recovery.
- FI** Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun Vivid Massage Ball -hierontapallolla. Jos sinua pyörryyttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi. Käytä palloa ainoastaan lihashuolto-, kuntoilu- tai urheiluvälineenä.
- SE** Innan du börjar träna med produkten bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal. Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen. Bollen bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap.

## DISCLAIMER • TIEDOKSIANTO • ANSVARSBEFRIELSE

- EN** The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.
- FI** Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukaantumisista tai vahingoista.
- SE** Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.