



The natural way of Sweden

SISSEL® Spiky-Ball

- | Gebrauchsanweisung
- | Instructions for use
- | Mode d'emploi
- | Gebruiksaanwijzing
- | Istruzioni per l'uso
- | 사용방법



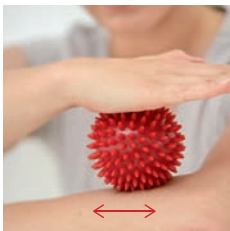
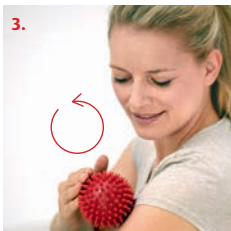
1.



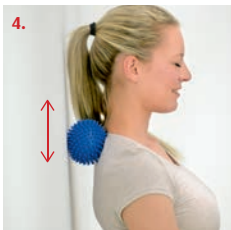
2.

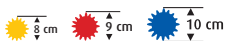


3.



4.





SISSEL® Spiky-Ball

Für die sanfte, stimulierende Massage – einfach, schnell und überall einsetzbar

Funktion

Der SISSEL® Spiky-Ball ist ein einfaches, aber effektives Hilfsmittel zur Stimulation der Haut, die den Reiz an die Nervenbahnen und so die darunterliegenden Muskeln weitergibt. Die Durchblutung wird gefördert, spürbar durch wohltuende Wärme. Unterschiedliche Ballgrößen ermöglichen eine variable Anwendung: Kleine Spiky-Balls eignen sich insbesondere für Greifübungen und zur Massage der Arme, Hände und Füße; Modelle mit 9-10 cm Durchmesser sind ideal für die grossflächige Massage von Rücken und Beinen.

Einsatzbereiche

Der SISSEL® Spiky-Ball verschafft schnelle, effektive Abhilfe bei Verspannungen - vor allem in Stress-Situationen und den ausgelösten Anspannungen, spürbar oft im Nacken-/Rückenbereich. Die sanfte Massage der betroffenen Körperpartien stimuliert die Parasympathikus-Nervenbahnen, das vegetative Nervensystem wird harmonisiert und Muskelverspannungen gelöst.

- Massage zur Lockerung von Verspannungen und Verbesserung der Durchblutung
- Selbst-/Partnermassage, Kindermassage (nicht unter 3 Jahren)
- Reflexzonenmassage
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Greif-/Kräftigungsübungen für Finger/Hände
- Venengymnastik, Massage strapazierter Füße
- Lockerungsübungen im Büro/vor dem PC

Anwendungshinweise

Der Spiky-Ball wird in kleinen, kreisenden Bewegungen über den Körper gerollt, direkt auf der Haut oder bekleidet. Die Muskulatur sollte dabei entspannt sein. Über das Ventil kann die Ballhärte reguliert und so die Intensität variiert werden. Massieren Sie das Muskelgewebe zunächst sanft und grossflächig mit langen Rollbewegungen, bevor Sie Problembereiche durch punktuell, kräftigeres Kreisen ansprechen. Sie können den Spiky-Ball auch zwischen Rücken und Wand klemmen, um Rücken- oder Gesässmuskeln zu massieren.

Sicherheits-Hinweise

- Die Reizempfindung der Spiky-Ball-Massage kann je nach Körperregion unterschiedlich stark sein (Druck aber stets angenehm). Bei Schmerzen Massage sofort abbrechen.
- **Nicht direkt auf Knochen und Gelenken, insbesondere der Wirbelsäule massieren.**
- **Nicht über den Augen oder auf anderen sensiblen Körperregionen massieren.**
- **Nicht bei handlungsunfähigen Personen anwenden.**
- Bei grossflächiger Massage immer in Richtung Herz/Körpermitte massieren.
- Bei Fragen gegebenenfalls Arzt konsultieren.

Aufbewahrung/Pflege

- Vor direktem Sonnenlicht und starker Hitze schützen.
- Reinigung mit handelsüblichen Haushaltsreinigern, Sprüh-/Wischdesinfektion

Material/Entsorgung

- Material: PVC, phthalatfrei
- Entsorgung: im Hausmüll (Restmüll), ggfls. recyceln

SISSEL® Spiky-Ball

For gentle and stimulating massage – fast, easy,
can be used anywhere

Function

The SISSEL® Spiky-Ball is a simple but effective aid to stimulate the skin which transmits a stimulus to the nerve pathways and the muscles underneath. This improves blood circulation which is noticeably felt as soothing warmth. The ball is available in different sizes and can be used in different ways. Small Spiky-Balls are more suitable in particular for gripping exercises and to massage arms, hands, and feet. Balls with a diameter of 9-10 cm are ideal for massaging the back and legs.

Range of application

The SISSEL® Spiky-Ball provides fast and effective relief from tension particularly caused by stressful situations which is often felt in the neck area and the back. a gentle massage of the affected body parts. The autonomic nervous system is harmonized and muscle tension relieved.

- massage to relieve tension and improve circulation
- self-massage, partner massage, child massage (not under the age of three)
- reflexology
- training body awareness
- gripping and strengthening exercises for fingers and hands
- exercises for varicose veins, massaging aching feet
- relaxing exercises in the office or at the computer

Instructions for use

Roll the Spiky-Ball over the body, directly onto the skin or over clothing, using small circular movements. The muscles should be relaxed. The hardness of the ball and therefore the intensity can be regulated using the valve. Massage the muscular tissue gently at first and over a large area using long rolling motions before targeting the problem areas with firmer circling movements. You can also hold the Spiky-Ball between your back and a wall to massage your back and gluteal muscles.

Safety guidelines

- The sensation of the stimulus from the Spiky-Ball massage varies in the different parts of the body (but the pressure felt should always be pleasant). Stop massaging immediately if you experience pain.
- **Do not use on bones and joints, especially not on the spine.**
- **Do not use on the eyes or on other sensitive body areas.**
- **Do not use on people with limited capacities.**
- Massage larger areas moving the ball towards the heart/center of the body.
- Consult your doctor if you have any questions.

Storage/Care

- protect from direct sunlight and intense heat
- clean using normal household cleaners, disinfectant spray or wipes

Material/Disposal

- material: phthalate-free PVC
- disposal: with household waste or use a recycling option where applicable

SISSEL® Spiky-Ball

Pour un massage doux et stimulant – simple, rapide et utilisable partout

Fonction

Le Spiky-Ball est un outil simple mais efficace pour tonifier la peau, stimuler les voies nerveuses et les muscles. Cela améliorera sensiblement la circulation sanguine, ce qui créera une sensation de chaleur. Les différentes tailles existantes permettent de multiples utilisations : avec les petits Spiky-Balls, il est possible de faire des exercices de stimulation des articulations des doigts ou masser les bras, les mains ou les pieds. Les Spiky-Balls de 9-10 cm de diamètre, sont idéaux pour masser largement le dos ou les jambes.

Utilisation

Le SISSEL® Spiky-Ball agit de façon rapide et efficace en cas de contractions – surtout en cas de stress et de tensions qui se font sentir au niveau de la nuque ou du dos. En massant doucement les parties du corps contractées, on stimule les voies nerveuses-parasympathiques, le système nerveux végétatif s'équilibre et les tensions musculaires disparaissent.

- massage pour détendre les contractions et stimuler la circulation sanguine
- permet de se masser soi-même, son partenaire ou les enfants (au-delà de 3 ans)
- massage de zone réflexive
- exercices de perception du corps
- exercices de stimulation et de renforcement des articulations des doigts/mains
- gymnastique veineuse, massage des pieds fatigués
- exercices d'assouplissement au bureau/devant l'ordinateur

Conseils d'utilisation

Faites des petits cercles avec le Spiky-Ball sur votre corps, directement sur la peau ou les vêtements. Les muscles se détendront. Grâce à la valve, vous pouvez réguler la fermeté de la balle et ainsi varier l'intensité. Commencer d'abord par masser la partie musculaire en douceur en faisant de grands cercles sur toute la surface avant de continuer sur les zones contractées avec des cercles plus ciblés et plus fermes. Il est possible de coincer le Spiky-Ball entre le dos et le mur pour vous permettre de masser les muscles du dos et du bassin.

Conseils de sécurité

- Quand vous vous massez avec un Spiky-Ball, la sensation peut être différente, plus ou moins forte, selon la partie du corps. La pression doit rester agréable. En cas de douleurs, il faut stopper le massage immédiatement.
- Ne jamais masser directement sur les os ou les articulations, et surtout sur la colonne vertébrale.
- **Ne pas masser les yeux ou d'autres parties sensibles du corps.**
- **Ne pas utiliser sur des personnes incapables de réagir.**
- **Masser toujours en direction du cœur ou vers le centre du corps quand vous massez plus largement.**
- En cas de question, consulter un médecin.

Stockage/Nettoyage

- protéger de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur
- nettoyer avec un produit désinfectant habituel (vaporisation/lingette)

Matériau/Élimination

- matériau: PVC/sans phtalates
- élimination: avec les déchets ménagers (poubelle), ou bien à recycler

SISSEL® Spiky-Ball

Voor zachte, stimulerende massage. Makkelijk, snel en overal te gebruiken.

Functie

De SISSEL® Spiky-Ball is een eenvoudig maar doeltreffend hulpmiddel om de huid te stimuleren. Via de huid worden prikkels doorgegeven aan de onderliggende zenuwbanen en spieren. Zo wordt de bloedsomloop gestimuleerd, wat voelbaar is als weldoende warmte. De bal is verkrijgbaar in verschillende formaten en kan dus op diverse manieren worden gebruikt. Kleine Spiky-Balls zijn met name meer geschikt voor grijpoefeningen en om de armen, handen en voeten te masseren. Ballen met een diameter van 9-10 cm zijn ideaal voor het masseren van de rug en de benen.

Toepassingsmogelijkheden

De SISSEL® Spiky-Ball zorgt voor een snelle en doeltreffende verlichting van spanning, vooral wanneer die veroorzaakt wordt door stresserende situaties en voelbaar is in de nek en de rug. De bewuste lichaamsdelen zacht masseren stimuleert het parasympatische zenuwstelsel. De harmonie van het autonome zenuwstelsel wordt hersteld en de spanning in de spieren wordt verlicht.

- massage om spanning te verminderen en de bloedsomloop te stimuleren
- zelfmassage, partnermassage, kindmassage (niet voor kinderen jonger dan drie jaar)
- reflexologie
- trainen van het lichaamsbewustzijn
- grijp- en krachtoefeningen voor vingers en handen
- oefeningen voor spataderen, massage van pijnlijke voeten
- ontspanningsoefeningen op kantoor of aan de computer

Gebruiksaanwijzing

Rol de Spiky-Ball met kleine cirkelvormige bewegingen over het lichaam, over kleding of rechtstreeks op de huid. Ontspan de spieren tijdens het gebruik van de bal. De intensiteit van de massage wordt mee bepaald door de hardheid van de bal, die kan worden afgesteld met het ventiel. Masseer het spierweefsel eerst zachtjes over een groter oppervlak met lange rolbewegingen. Bewerk daarna gericht de probleemgebieden met stevigere cirkelvormige bewegingen. U kunt de Spiky-Ball ook geklemd houden tussen uw rug en de muur om uw rug en bilspieren te masseren.

Veiligheidsrichtlijnen

- Het prikkelende gevoel dat de massage met de Spiky-Ball teweegbrengt varieert van lichaamsdeel tot lichaamsdeel (maar het drukgevoel moet steeds aangenaam blijven). Stop onmiddellijk met masseren als u pijn voelt.
- Niet gebruiken op botten en gewrichten, en vooral niet op de ruggengraat.
- Niet op de ogen of andere gevoelige delen van het lichaam gebruiken.
- Niet gebruiken bij mensen met beperkingen.
- Bij het masseren van grotere gebieden de bal naar het hart/het midden van het lichaam toe bewegen.
- Raadpleeg uw arts als u vragen hebt.

Bewaring/Onderhoud

- Beschermen tegen direct zonlicht en intense hitte.
- Schoonmaken met gewone reinigingsmiddelen, ontsmettende spray of doekjes.

Materiaal/Afvalverwerking

- materiaal: ftalaatvrij pvc
- afvalverwerking: wegwerpen met het huishoudelijk afval, of gebruik maken van bestaande recyclagemogelijkheden waar van toepassing

SISSEL® Spiky-Ball

Per un massaggio dolce e stimolante - semplice, veloce e ovunque

Funzione

Il SISSEL® Spiky-Ball è uno strumento semplice, ma molto efficace per la stimolazione della pelle, la quale trasmette il segnale ai filamenti nervosi e così ai muscoli sottostanti. Una migliore circolazione sanguigna si manifesta con un piacevole calore. L'impiego di diverse misure di palline, permette un utilizzo variabile: i Spiky-Balls più piccoli sono soprattutto idonei per esercizi di presa e per il massaggio di braccia, mani e piedi. I modelli con diametro da 9-10 cm sono ideali per il massaggio di zone più ampie come la schiena o le gambe.

Applicazione

Il SISSEL® Spiky-Ball crea un sollievo immediato ed efficace in caso di tensioni - soprattutto tensioni create da situazioni di stress, le quali si manifestano spesso nella zona cervicale o dorsale. Un massaggio dolce delle parti interessate stimola i filamenti nervosi del sistema parasimpatico, così che il sistema nervoso autonomo si armonizza e la tensione muscolare si scioglie.

- massaggio per allentare le tensioni e migliorare la circolazione
- massaggio autonomo/partner, massaggio a bambini (non inferiore a 3 anni)
- massaggi di riflessologia
- aumenta la consapevolezza del proprio corpo
- esercizi di presa e di rinforzamento per dita e mani
- ginnastica per le vene, massaggio di piedi affaticati
- esercizi di allentamento in ufficio/davanti al PC

Indicazioni d'uso

Il SISSEL® Spiky-Ball viene passato con piccoli movimenti circolari sul corpo, direttamente sulla pelle o anche vestiti. La muscolatura dovrebbe essere rilassata. Con una valvola può essere regolata la durezza della pallina e variata così l'intensità. Massaggiare inizialmente il tessuto muscolare in modo dolce e con movimenti ampi e rotondi, prima di lavorare sulle zone problematiche con movimenti più mirati e più forti. Il SISSEL® Spiky-Ball può essere incastrato anche tra la schiena e una parete per massaggiare i muscoli del dorso e dei glutei.

Avviso di sicurezza

- La sensazione di stimolo del massaggio con Spiky-Ball può variare secondo la zona del corpo (la pressione deve risultare piacevole). In caso di dolore, interrompere immediatamente il massaggio.
- Non utilizzare direttamente su ossa e articolazioni, soprattutto non sulla spina dorsale.
- Non massaggiare la zona degli occhi o altre parti sensibili del corpo.
- Non utilizzare con persone incapaci di agire.
- Massaggi su zone ampie sempre in direzione cuore/centro.
- In caso di domande consultare il medico.

Custodia/cura

- proteggere da raggi solari diretti e forte calore
- pulizia con un comune detersivo di casa, disinfezione a spruzzo o con panno

Materiale/smaltimento

- materiale: PVC, senza ftalati
- smaltimento: con rifiuti urbani non riciclabili o secondo le disposizioni

● SISSEL® Spiky-Ball 시셀 스파이키 볼

부드러운 자극 마사지 - 빠르고, 쉽고, 어디서나 사용 가능한

기능

시셀 스파이키 볼은 신경과 근육을 자극하는 효과적인 제품이며, 간단하게 사용할 수 있습니다. 체온 상승과 함께 혈액 순환 증진에 도움을 줍니다. 스파이키 볼의 다양한 사이즈로 다양한 방식으로 사용할 수 있습니다. 작은볼은 그립운동, 팔, 손, 발 마사지에 적합하며, 9~10cm의 볼은 등, 다리 마사지에 더 적합합니다.

활용 방법

스파이키볼은 스트레스로 인한 목과 등 부분의 긴장을 빠르고 효과적으로 풀어줍니다. 신체의 한 부분을 부드럽게 마사지하여 부교감 신경계를 자극해 줍니다. 자율 신경계의 조화를 돕고, 근육의 긴장을 완화시켜 줍니다.

- 마사지는 긴장을 완화하고 혈액 순환을 개선해 줍니다.
- 셀프 마사지, 파트너 마사지, 아이들 마사지(3세 미만에 사용하지 마세요.)
- 반사요법 마사지
- 신체인식 트레이닝
- 손가락과 손을위한 그립 운동 및 근력강화 운동
- 아픈 발 마사지, 정맥류를 위한 운동
- 사무실 또는 컴퓨터에서의 휴식 운동

사용방법

볼을 작은 원을 그리며 피부에 직접 또는 옷 위의 몸에 걸쳐 근육의 긴장을 풀어줍니다. 밸브를 이용하여 공의 강도와 세기를 조절할 수 있습니다. 처음에는 부드럽게 넓은 면적 부위를 전체적으로 마사지를 해 준 후, 타겟 지점을 지속적으로 마사지를 해 줍니다. 허리와 벽 사이에 볼을 넣고 허리와 둔부 근육 마사지를 할 수 있습니다.

주의 사항

- 신체 부위에 따라 스파이크볼의 자극의 정도는 다를 수 있습니다.(단, 압력은 항상 쾌적한 느낌이어야 합니다.) 통증이 발생할 경우 즉시 마사지를 중지합니다.
- 뼈와 관절, 특히 하지 척추에 사용하지 마십시오.
- 눈에 또는 다른 민감한 신체 부분에 사용하지 마십시오.
- 제어가 불가능한 사람에게 사용하지 마십시오.
- 넓은 마사지 부위에서 몸의 중심/심장을 향해 볼을 이동하세요.
- 질문이 있는 경우에는 의사와 상담하세요.

보관/관리

- 직사광선에 보관하지 마세요.
- 세척방법: 일반 가정용 세제, 소독제 스프레이나 티슈를 사용하여 깨끗이 닦으세요.

소재/처리

- 재질: 프탈레이트 프리 PVC
- 폐기: 가정용 쓰레기 또는 재활용 가능 시, 재활용 폐기



The natural way of Sweden

www.sissel.com



SISSEL® GmbH
Bruchstrasse 48 · D-67098 Bad Dürkheim
Germany

