



The natural way of Sweden

SISSEL® SPIKY-BALL

- ▮ Gebrauchsanweisung
- ▮ Instructions for use
- ▮ Mode d'emploi
- ▮ Gebruiksaanwijzing
- ▮ Istruzioni per l'uso
- ▮ 사용 설명서



8 cm



9 cm



10 cm



1.



2.






3.



4.





 8 cm  9 cm  10 cm



SISSEL® Spiky-Ball

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

Funktion

Der SISSEL® Spiky-Ball ist ein einfaches, aber effektives Massageprodukt. 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

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

Anwendungs-Hinweise

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 die Haut zunächst sanft und grossflächig mit langen Rollbewegungen, bevor Sie Problembereiche durch punktuelles, 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 massage device. 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

- massage to relieve tension
- self-massage, partner massage, child massage (not under the age of three)
- reflexology
- training body awareness
- gripping and strengthening exercises for fingers and hands
- 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 your skin 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 de massage simple mais efficace. 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

- massage pour détendre les contractions
- 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
- 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 peau 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 massageproduct. 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

- massage om spanning te verminderen
- 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
- 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 huid 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 massaggio. 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

- massaggio per allentare le tensioni
- 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
- 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 la pelle in modo dolce e con movimenti ampi e rotondi, prima di lavorare sulle zone pro-

blematiche 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® 스파이키 볼

확실한 자극을 주며 부드럽게 마사지 - 쉽고 빠르게 어디서나 사용 가능

기능

SISSEL® 스파이키 볼은 단순하면서도 효과적인 마사지 제품입니다. 볼 크기가 여러 가지로 제공되어 다양하게 사용할 수 있습니다. 작은 스파이키 볼은 손에 쥐는 연습과 팔, 손, 발 마사지에 적합하고, 직경이 9~10cm인 모델은 등과 다리를 넓게 마사지하는데 적합합니다.

사용 영역

- 긴장 완화를 위한 마사지
- 셀프 및 커플 마사지, 어린이 마사지 (3세 미만에는 적합하지 않음)
- 반사 요법
- 신체 인지 훈련
- 손가락과 손으로 쥐는 훈련 및 악력 훈련
- 피로한 발 마사지
- 사무실이나 컴퓨터 앞에서 이완 운동

사용 지침

몸의 맨살이나 옷 위로 작은 원을 그리며 스파이키 볼을 굴립니다. 이때 근육이 이완되어야 합니다. 밸브로 볼의 경도를 조정하여 강도를 달리할 수 있습니다. 문제가 있는 각 부위에 세게 원을 그리며 마사지하기 전에 우선 피부 위를 오랫동안 넓게 롤링하면서 부드럽게 마사지하십시오. 스파이키 볼을 등과 벽 사이에 끼워 등 근육과 둔부 근육을 마사지할 수도 있습니다.

안전 지침

- 스파이키 볼 마사지가 주는 자극의 강도는 신체 부위에 따라 다르게 느껴질 수 있습니다 (그러나 압력은 항상 시원한 느낌을 줌). 통증이 느껴지면 마사지를 즉시 중단하십시오.
- 뼈와 관절, 특히 척추에 직접적으로 대고 마사지하지 마십시오.
- 눈이나 다른 민감함 신체 부위 위에 대고 마사지하지 마십시오.
- 행동 능력이 제한된 사람에게 사용하지 마십시오.
- 넓게 마사지할 때 항상 심장 및 신체 중심을 향해 마사지하십시오.
- 질문이 있는 경우 의사와 상담하십시오.

보관/관리

- 직사광선과 강한 열로부터 보호하십시오.
- 소독 스프레이/물티슈 등 일반 가정용 세척제로 깨끗이 하십시오

소재/폐기

- 소재: 프탈레이트 프리 PVC
- 폐기: 가정용 쓰레기(일반 쓰레기), 경우에 따라 재활용



The natural way of Sweden

www.sissel.com



SISSEL® GmbH
Bruchstrasse 48 • 67098 Bad Dürkheim
Germany