



HighBaller



USER MANUAL



KÄYTTÖOHJEET



BRUKSANVISNING



BRUKSANVISNING



GEBRAUCHSANLEITUNG



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

CONTENTS

	PRODUCT DESCRIPTION	4		PRODUKTBESKRIVNING	10
	TRIGGER POINTS AND	4		ÖMMA PUNKTER OCH	
	TRIGGER POINT MAP	4		PUNKTKARTA	10
	HIGHBALLER MASSAGE			HIGHBALLER MASSAGE OCH	
	AND TRIGGER POINT THERAPY	5		TEKNIKER FÖR PUNKTTERAPI	11
	TECHNIQUES	5		RULLANDE	11
	ROLLING	5		TRYCK	11
	PUSH	5			
	TUOTEKUVAUS	7		PRODUKTBESKRIVELSE	13
	KÄYTTÖ	7		TRIGGERPUNKTER OG	
	TRIGGERPISTEET JA			KART OVER TRIGGERPUNKTER	13
	TRIGGERPISTEKARTTA	7		TEKNIKK FOR HIGHBALLER-MASSASJE	
	TEKNIIKAT	8		OG TRIGGERPUNKTTERAPI	14
	PAINE	8		RULLING	14
	RULLAUS	8		TRYKK	14

TRIGGER POINT MAP

21



PRODUKTBESCHREIBUNG

16

BENUTZUNG

16

TRIGGERPUNKTE UND

TRIGGERPUNKTEKARTE

16

TECHNIK

17

DRUCK

17

ROLLEN

17



POPIS PRODUKTU

16

SPOUŠTĚCÍ BODY A JEJICH MAPA

16

MASÁŽ HIGHBALLEREM A TECHNIKY LÉČBY ZA

POMOCÍ SPOUŠTĚCÍCH BODŮ

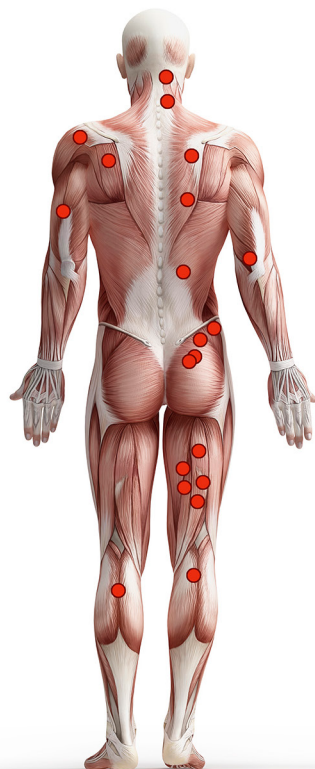
16

ROLOVÁNÍ

17

STLAČOVÁNÍ

17



USER MANUAL

PRODUCT DESCRIPTION

HighBaller is a tool for self-massage. It is used for massaging skeletal muscle and myofascia. HighBaller self-massage is an effective way to release muscle tightness, open trigger points, improve mobility and to relieve aches and pains.

You can accurately massage any muscle group by adjusting the width of the balls to suit any body part. The sturdy stand allows you to massage even the largest muscle groups without the need to constantly change positions. This allows you to relax and makes the massage more effective.

Breathe calmly when using HighBaller. Maintaining a calm breathing rhythm will help you relax your muscles and keep them relaxed during the massage, making them more receptive for the massage.

Using HighBaller can be painful. That is why it is important to know what is an acceptable pain level during HighBaller

massage and what kind of pain level is a signal to lessen the pressure used in the massage or even to stop the massage. At an acceptable pain level, you can maintain a calm breathing rhythm and stay relaxed.

If you notice yourself holding your breath and/or tensing your muscles because of the pain, the pain level is too high and you should lessen the pressure.

Do not use Highballer on muscles that have inflammation. Massaging inflamed muscles can prolong and increase inflammation.

Do not use HighBaller right after an intensive workout. Working out can cause micro-tears in skeletal muscle and fascia and this trauma causes inflammation, so it is recommended to give the muscles adequate time to recover from a workout before using HighBaller.

You can try massaging with light pressure if you are unsure of whether your muscles have inflammation. If the pain level gets too high, stop and recover before trying again.

Using the HighBaller for the first time on stiff and tight muscles can feel uncomfortable and painful. That is why we recommend keeping the duration of the massage short and the pressure light in the beginning. Tension in the tissues will start to gradually subside and you will become accustomed to the feel of HighBaller massage, enabling you to gradually increase massage duration and pressure.

TRIGGER POINTS AND TRIGGER POINT MAP

Trigger points are hyperirritable areas of skeletal muscle and of the fascia that surrounds skeletal muscle. They are like small pebbles formed by muscle fibers that are in a permanent state of contraction and form a “knot” in the surrounding fascia. Active trigger points cause pain both in resting and under stress. They can also cause vertigo and balance problems and appear as muscle imbalances and muscle stiffness.

Trigger points cause pain locally under compression but also have a referred pain pattern, meaning that they cause pain at a location other than the site of the trigger point. That is why HighBaller

comes with its very own trigger point map. The map shows you 31 potential problem areas and their referred pain areas.

HIGHBALLER MASSAGE AND TRIGGER POINT THERAPY TECHNIQUES

There are two techniques that you can do with HighBaller, called “rolling” and “push”. With rolling you will get a more general soft tissue release, like after a nice massage. Push is used for specific trigger point release.

ROLLING

Place a tight feeling muscle on the balls and adjust the width of the balls to suit the tight area. Slowly start to roll the balls across the length or width of the muscle. You can either use small movements to focus more on a specific area or roll across the full length of the muscle with calm, long movements. If you start to tense up and forget to breathe, you are using too much pressure. Increase pressure when rolling towards the heart to direct venous and lymphatic flow back towards it and decrease pressure when rolling away from the heart and to not cause any

undue pressure on the closed valves in the veins.

PUSH

If you find a particularly painful spot (trigger point) while rolling, pause at that spot and start applying pressure. It is going to hurt but try to stay relaxed and keep breathing. Maintain pressure for 15-30 seconds and if the pain starts to fade away, increase pressure until it feels slightly painful again. Continue like this for up to 3 minutes. If the pain persists after three minutes, the area needs to be treated several times over a longer period.

Storing your HighBaller:

Store HighBaller in room temperature and protected from moisture and direct sunlight.

Cleaning HighBaller: HighBaller can be cleaned with a wet cloth or under running water and with mild soap if necessary. Do not use strong detergents as they may damage the product.

Important notices concerning the HighBaller: Always follow the instructions. Following the instructions reduces the risk of injuries or damage.

Misuse may lead to injuries. The product is not meant as a toy for children under any circumstances.

Always use and store the HighBaller indoors in a dry, room temperature environment and away from direct sunlight. Before use, make sure the HighBaller is placed on a flat, non-slip surface. Always ensure the device is working as intended before use. If you notice anything wrong, do not begin training. In such cases, always contact HighRoller Finland Plc customer service immediately.

Always warm up before using the HighBaller, and begin using it slowly. Do not perform an exercise if you're not completely sure how to do it correctly. Only use HighBaller for soft tissue, never put pressure on bones or joints. HighBaller is only intended for use on muscles. Remember to drink plenty of water during exercise.

Any suggestions regarding the use of HighBaller mentioned in the user manual or elsewhere by HighRoller Finland Plc are not to be understood as medical or physiological guidance or suggestions. The purpose of HighBaller is to improve muscle maintenance, to help achieve more flexible muscles and improve mobility, to enhance recovery, speed up metabolism and pre-

vent injuries. HighBaller is meant as an aid to exercise, not as a substitute for it. The use of HighBaller is completely up to you, and consulting a doctor before use may be recommended if you are unsure whether or not it is suitable for you, and especially if you have been previously diagnosed with physical trauma, weakness or illness or if you are on medication. If you feel discomfort, dizziness, shortness of breath, vertigo, unexpected and sharp pain or anything else unusual during use, stop using HighBaller immediately and contact a doctor. Follow your doctor's recommendation regarding the use of HighBaller. Consult a professional trainer or physiotherapist regarding the performance of advanced exercises. HighRoller Finland Plc suggests you take responsibility for using the device and that you know and can identify your own physical limitations while using the HighRoller.

Disclaimer: HighRoller Finland Plc takes no responsibility for any use of the HighBaller that goes against the user manual or any other misuse. HighRoller Finland Plc also takes no responsibility for any direct or indirect damage, injuries or breakages resulting from the use of HighBaller. Use of the product is at the user's own risk.

Warranty: HighBaller comes with a one (1) year warranty starting from the date of pur-

chase. HighRoller Finland Plc ensures the device can withstand normal use. During the warranty period, HighRoller Finland Plc will repair a damaged device or replace a broken one. Please contact the manufacturer or dealer with any warranty issues. The warranty does not cover: 1) normal wear resulting from the normal use of the device, such as scratches, dents etc. on the outside of the device; 2) defects or damage resulting from the misuse of the device or from using it in ways not mentioned in the user manual; 3) defects or damage resulting from the user modifying or attempting to repair the device; 4) defects or damage resulting from corrosion or rust. For the warranty to be valid, the user must be able to provide a dated proof of purchase. HighRoller Finland Plc offers no other warranty for the device apart from what is stated herein.

Manufacturer: HighRoller Finland Plc

Ball shell	TPE (shore 40/shore 20)
Ball body	PA6-30GF
Gripped base	TPE (shore 80)
Adjustment knob head	PA6-30GF
Ball adjustment jaw	PA6-30GF
The stand	PC/ABS



KÄYTTÖOHJE

TUOTEKUVAUS

HighBaller on apuväline omatoimiseen hierontaan. HighBalleria käytetään luustolihas- ja lihasfaskian hierontaan ja hoitamiseen. HighBallerin käyttö on tehokas keino avata triggerpisteitä ja lihasten jännitystiloja, parantaa liikkuvuutta ja lievittää kiputiloja.

HighBallerin pallojen etäisyyttä säättämällä pystyt kohdistamaan paineen tarkasti haluamaasi kohtaan kehossa. Pallojen tukeva alusta mahdollistaa rennon tavan avata kehon kireyksiä ilman asennon jatkuvaa korjaamista.

KÄYTTÖ

HighBaller soveltuu käytettäväksi kaikkialla kehossa ja sen käyttöperiaate on yksinkertainen: Aseta HighBaller kipeään tai kireään kohtaan kehossasi ja rentoudu. Voit käyttää triggerpistekarttaa apuna ongelma-alueiden paikallistamiseen.

On tärkeää muistaa rentoutua hieronnan aikana, koska silloin kudokset vastaanottavat käsittelyn vaikutukset paremmin.

Kireiden alueiden käsittely saattaa aiheuttaa kipua ja tuntua epämiellyttävältä. Muista pitää paine sellaisena, että voit hengittää rauhallisesti ja pitää kehosi rentona.

Jos tiedät, että lihaksesi on tulehduksessa tilassa esimerkiksi treenaamisen vaikutuksesta, vältä kyseisen alueen hieromista. Käsittely saattaa pahentaa tulehdusta aiheuttaen enemmän kipua ja hidastaa palautumista. Odota päivä tai kaksi ennen hierontaa.

Hieronta voi tuntua aluksi epämiellyttävältä ja jopa kivuliaalta, mutta keho tottuu käsittelyyn muutaman käyttökerran jälkeen. On hyvä muistaa, että terveet kudokset eivät aiheuta kipua kuten huonosti voivat. Jos kuitenkin tunnet viiltävää kipua tai muutoin outoa epämiellyttävyyden tunnetta, lopeta hieronta ja kokeile esimerkiksi kahden päivän päästä uudestaan.

TRIGGERPISTEET JA TRIGGERPISTEKARTTA

Triggerpisteet ovat luustolihas- tai lihasfaskian sisäisiä voimakkaasti ärtyneitä alueita. Ne ovat kuin pieniä herneitä, jotka ovat muodostuneet pysyvästi supistuneessa tilassa olevista lihassyistä ja muodostavat "solmun" ympäröivään lihaskalvoon. Aktiiviset triggerpisteet aiheuttavat kipuja sekä levossa että rasituksessa, ilmenevät lihaksen jäykkyytenä ja heikkoutena. Ne voivat aiheuttaa huimausta, asentovirheitä ja tasapainohäiriöitä, jotka vaikuttavat negatiivisesti toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Tyypillisesti triggerpisteet aiheuttavat säteilevää kipua. Tämä tarkoittaa sitä, että todellinen ongelmakohta on jossakin muualla, kuin missä tunnet kipua.

Triggerpistekartta auttaa sinua löytämään ne kohdat kehossasi, jotka aiheuttavat ongelmia. Kartassa on esitetty 31 yleistä trigger pistettä ja niiden säteilevän kivun aluetta. Seuraamalla punaisena hehkuvia alueita löydät kipualueen, johon triggerpiste säteilee

kipua. Punainen piste näyttää, missä triggerpiste, todellinen ongelmakohta, sijaitsee.

TEKNIIKAT

Voit käyttää HighBallerilla kahta eri tekniikkaa, jotka ovat ”rullaus” ja ”paine”. Rullaus sopii yleiseen hierontaan ja paine triggerpisteiden avaamiseen.

PAINE

Etsi kehostasi kohta, joka säteilee kipua muualle kehoon, tai paikallista ongelma-alueesi triggerpistekartan avulla. Aseta pallo/pallot triggerpisteeseen ja rentoudu. Paine saattaa tuntua kivuliaalta, mutta pyri hengittämään rauhallisesti. Pidä paine 15-30 sekunnin ajan, kun huomaat kivun hälvenevän, lisää painetta seuraavaksi 15-30 sekunniksi. Jatka paineen lisäämistä tähän tapaan noin kolmeen minuuttiin. Jos kipeä kohta ei häviä kolmen minuutin aikana, se tarvitsee useamman kerran käsitteilyä parantuakseen.

Jos kipu pahenee ensimmäisen 15-30 sekunnin aikana ilman paineen lisää-

mistä, kyseinen kohta on liian tulehtunut ottamaan vastaan hierontaa. Kokeile hierontaa uudestaan kahden päivän päästä.

RULLAUS

Säädä HighBallerin pallojen leveys sopivaksi ja aseta pallot hierottavaan kohtaan. Rullaa hitaasti lihaksen myötäisesti joko koko lihaksen pituudelta tai pienellä edestakaisella liikkeellä. Jos alat jännittää kehoasi ja hengitys salpautuu, painetta on liikaa.

Rullaa sydäntä kohti kovemmalla paineella ja palauta sydäimestä pois päin kevyellä paineella parantaaksesi aineenvaihduntaa kudoksissa. Hidas tempo mahdollistaa kudosten muokautumisen ja rentoutumisen.

Säilytys: Säilytä tuote huoneenlämmössä valolta ja kosteudelta suojattuna.

Puhdistus: Tuotteen voi puhdistaa kostealla pyyhkeellä tai juoksevan, puhtaan veden alla, tarvittaessa mietoa saippuaa käyttäen. Älä käytä puhdistukseen voimakkaita puhdistusaineita tai liuottimia, sillä ne saattavat vahingoittaa tuotetta.

Varoitukset: Seuraa käyttöohjeita.

Älä käytä HighBalleria jos: Tunnet epämu-kavuutta tai odottamatonta kipua käytön aikana, lopeta käyttö. Jos sinulla on vam-moja tai vajavaisuuksia, jotka saattavat vaikuttaa tuotteen ohjeiden mukaiseen käyttöön, tai jos sinulla on epäilyksiä tuotteen soveltuvuudesta sinulle, konsultoi lää-käriäsi ennen tuotteen käyttöä. HighRoller Suomi Oy ei ota vastuuta tuotteen väärästä käytöstä seuranneista vammoista tai rik-koutumisesta.

Jos epäilet, että sinulla on jokin vamma/ vaiva/sairaus, joka estää tuotteen käytön tai tuotteen käytöllä voi olla negatiivisia vai-kutuksia terveydentilaasi, keskustele lääkä-riksi kanssa ennen tuotteen käyttämistä.

Vastuunrajaus:

HighRoller Suomi Oy ei ole vastuussa HighBallerin ohjeiden vastaisesta tai muunlaisesta tuotteen väärästä käytöstä. HighRoller Suomi Oy ei myöskään vastaa mistään HighBallerin käytöstä mahdollisesti aiheutuvista välittömistä tai välillisistä vahingoista, vammoista tai rikkoutumisesta. Tuotteen käyttö tapahtuu käyttäjän omalla vastuulla.

Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.

HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä käyttöohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen, pl. tuotteen takuun alla mainituin ehdoin.

HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tämän tuotteiden käyttöön.

Takuu: HighBallerilla on yhden (1) vuoden mittainen takuu ostopäivästä lähtien. HighRoller Suomi Oy takaa, että tuote kestää normaalissa käytössä. Takuun ollessa voimassa HighRoller Suomi Oy sitoutuu korjaamaan vioittuneen tuotteen tai lähettämään rikkoutuneen tilalle uuden laitteen. Takuuasioissa ota yhteyttä valmistajaan tai jälleenmyyjään.

Takuu ei koske: 1) normaalista käytöstä johtuvia normaalia kulumista, kuten tuotteen ulkopinnalla olevia naarmuja, painaumia yms.; 2) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat tuotteen ohjeiden vastaisesta tai muutoin väärästä käyttämisestä; 3) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat ostajan itse suorittamista tuotteen muuttamisesta tai korjaamisesta; 4) vikoja tai vahinkoja, jotka johtuvat syöpmisestä tai ruostumisesta. Takuu ei myös tule sovellettavaksi, mikäli ostaja ei kykene esittämään todistetta ostopäivästä /-kuitista. HighRoller Suomi Oy ei myönnä tuotteelle muunlaista takuuta kuin mitä tässä on mainittu.

Valmistaja: HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD

Ball shell	TPE (shore 40/shore 20)
Ball body	PA6-30GF
Gripped base	TPE (shore 80)
Adjustment knob head	PA6-30GF
Ball adjustment jaw	PA6-30GF
The stand	PC/ABS



BRUKSANVISNING

PRODUKTBESKRIVNING

HighBaller är ett självmassageverktyg. Det används till att massera skelettmuskler och refererad smärta. HighBaller för självmassage är ett effektivt sätt att lindra muskelspänningar, öppna upp ömma punkter, förbättra rörligheten samt att lindra värk och smärta.

Du kan massera vilken muskelgrupp som helst på ett precist vis genom att justera bredden på bollarna så att de passar just den kroppsdel du vill massera. Det robusta stativet gör att du kan massera även de största muskelgrupperna utan att behöva ändra position hela tiden. Detta gör att du kan slappna av och göra massagen mer effektiv.

Andas lugnt medan du använder HighBaller. Att stadigt andas lugnt hjälper dig dina muskler att slappna av och gör så att de fortsätter vara avslappnade under massagen, vilket gör dem mer mottagliga för massagen.

Att använda HighBaller kan vara smärtsamt. Därför är det viktigt att veta vad som är en acceptabel smärtnivå under din massage med HighBaller och vilken typ av smärta som signalerar att du borde minska trycket under massagen eller helt enkelt avsluta massagen. Under en acceptabel smärtnivå kan du fortsätta andas lugnt och slappna av.

Om du märker själv att du håller andan och/eller spänner musklerna på grund av smärta är smärtnivån för hög och innebär att du bör minska trycket.

Använd inte HighBaller på muskler som är inflammerade. Om du masserar inflammerade muskler kan det förlänga och öka inflammation.

Använd inte HighBaller direkt efter intensiv träning. Träning kan orsaka mikroslitningar i skelettmuskulaturen och fascia och detta trauma orsakar inflammation. Därför rekommenderas du ge musklerna tillräcklig med tid att återhämta sig från ett träningspass innan du använder HighBaller.

Du kan försöka massera med lätt tryck om du är osäker på om dina muskler är inflammerade. Om smärtnivå blir för hög bör du sluta och återhämta dig in-

an du försöker igen.

Att använda HighBaller för första gången på stela och spända muskler kan vara obekvämt och smärtsamt. Därför rekommenderar vi att du endast masserar en kort stund med långt tryck. Spänningar i muskelvävnaderna kommer gradvis att avta i och med att du vänjer dig vid känslan av HighBaller massagen, vilket gör att du gradvis kan öka varaktighet och tryck.

ÖMMA PUNKTER OCH PUNKTKARTA

Ömma punkter är starkt irriterade områden i skelettmuskulaturen och den fascia som omger skelettmuskulaturen. De blir som små stenar som bildas av av muskelfibrer som kontakt drar ihop sig och bildar en "knut" i den omgivande fascian. Aktiva punkter orsakar smärta både under vila och stress. De kan också orsaka yrsel och balansproblem och orsaka obalans och stelhet i musklerna.

Ömma punkter orsakar lokal smärta under sammantryckning men har också mönster som liknar refererad smärta, vilket innebär att de orsakar smärta i andra områden än just runt startpunk-

ten. Det är därför som HighBaller kommer med sin egen punktkarta. Kartan visar 31 potentiella problemområden och deras refererade smärtområden.

HIGHBALLER MASSAGE OCH TEKNIKER FÖR PUNKTTERAPI

Det finns två tekniker som du kan göra med HighBaller som kallas "rullande" och "tryckande". Med rullande-funktionen får du en mer allmän avslappning i mjukvävnaden, liknande en skön massage. Tryckande-funktionen används för specifik punktavslappning.

RULLANDE

Placera en muskel som känns stram på bollarna och justera bredden på bollar så att det passar det ömma området. Börja sakta rulla bollar över längden eller bredden av muskeln. Du kan aningen använda små rörelser för att fokusera mer på ett visst område, eller rulla över längdens hela muskeln med lugna, långa rörelser. Om du börjar bli spänd och glömmer att andas så använder du för mycket tryck. Öka trycket när du rullar mot hjärtat för att styra det venösa och lymfatiska flödet tillbaka och minska trycket när du rullar från hjärtat för att inte orsaka olämpliga på-

tryckningar på blodådrornas stängda klaffar.

TRYCK

Om du hittar en särskilt smärtsam punkt (öm punkt) medan du rullar så bör du pausa vid denna punkt och lägga på tryck. Det kommer att göra ont, men försök att slappna av och håll igång andningen. Håll i trycket i 15-30 sekunder. Om smärtan börjar avta kan du öka på trycket tills det börjar kännas något smärtsamt igen. Fortsätt så i upp till 3 minuter. Om smärtan är kvar efter tre minuter måste muskelområdet behandlas flera gånger under en längre period.

Förvara din HighBaller: Förvara HighBaller i rumstemperatur i ett område utan fukt och direkt solljus.

Rengöring av HighBaller: HighBaller kan rengöras med en blöt trasa eller under rinnande vatten med mild tvål vid behov. Använd inte starka rengöringsmedel eftersom dessa kan komma att skada produkten.

Viktig information angående

HighBaller: Följ alltid instruktionerna. Du minskar risken för olyckor eller skador om du följer instruktionerna. Felaktig använd-

ning kan leda till skador. Produkten är inte under några omständigheter avsedd som leksak för barn.

Använd och förvara alltid HighBaller inomhus i en torr miljö med rumstemperatur borta från direkt solljus. Innan användning bör du se till att du placerar din HighBaller på en plan, halkfri yta. Se alltid till att enheten fungerar som avsett före användning. Använd inte apparaten om du märker något fel. I sådana fall ska du alltid kontakta HighRoller Finland Abp Kundtjänst omedelbart.

Värm alltid upp innan du använder HighBaller, och börja använda den i långsam takt. Gör inte övningar som du inte är helt säker på hur du ska göra på rätt sätt. Använd endast HighBaller till mjuk vävnad och lägg aldrig tryck på ben eller leder. HighBaller är endast avsedd för användning på muskler. Kom ihåg att dricka mycket vatten under utövande.

Användningsförslag för HighBaller som nämns i bruksanvisningen eller annanstans av HighRoller Finland Plc bör inte uppfattas som medicinska eller fysiologiska råd eller förslag. Syftet med HighBaller är att förbättra muskelfunktion, bidra till mer flexibla muskler och förbättra rörligheten för att förbättra återhämtning, påskynda ämnes-

omsättningen och förebygga skador. HighBaller är menat som ett träningshjälpmedel och inte som en ersättning till träning. Användningen av HighBaller är helt upp till dig och vi rekommenderar att du talar med en läkare före användning om du är osäker på om det är ett lämpligt redskap för dig. Detta känner speciellt om du tidigare har diagnostiserats med fysiskt trauma, svaghet eller sjukdom, eller om du tar mediciner. Om du känner obehag, yrsel, andnöd, oväntad och kraftig smärta eller något annat ovanligt under användning bör du sluta använda HighBaller omedelbart och kontakta läkare. Följ din läkares rekommendation om användning av HighBaller. Tala med en professionell tränare eller sjukgymnast om resultat av avancerade övningar. HighRoller Finland Abp föreslår att du ser till att du själv du vet om och kan identifiera dina egna fysiska begränsningar medan du använder HighBaller.

Ansvarsfriskrivning: HighRoller Finland Abp tar inget ansvar för användning av HighBaller som går mot bruksanvisningen eller när produkten används felaktigt. HighRoller Finland Abp tar också inget ansvar för eventuella direkta eller indirekta skador, förluster eller brott som kan uppstå vid användning av HighBaller. Användning av produkten sker på användarens egen risk.

Garanti: Ett (1) års garanti medföljer från och med inköpsdatumet. HighRoller Finland Abp ser till att enheten tåler normal användning. Under garantitiden kommer HighRoller Finland Abp att reparera skadad enhet eller ersätta trasiga enheter. Vänligen kontakta tillverkaren eller återförsäljaren vid alla garantiärenden.

Garantin täcker inte: 1) normalt slitage till följd av normal användning av produkten, såsom repor, bucklor osv. på utsidan av produkten; 2) defekter eller skador till följd av felaktig användning av produkten eller användning på sätt som inte nämns i bruksanvisningen; 3) defekter eller skador till följd av att användaren modifierat eller försökt reparera produkten; 4) defekter eller skada till följd av korrosion eller rost. För att garantin ska gälla måste användaren kunna ge ett daterat inköpsbevis. HighRoller Finland Abp ger ingen annan produktgaranti än det som angivits här.

Ball shell	TPE (shore 40/shore 20)
Ball body	PA6-30GF
Gripped base	TPE (shore 80)
Adjustment knob head	PA6-30GF
Ball adjustment jaw	PA6-30GF
The stand	PC/ABS

PRODUKTBESKRIVELSE

HighBaller er et verktøy for selvmasasje. Det brukes til å massere skjelettmuskulatur og muskelbindevev. HighBaller selvmasasje er en effektiv måte å løsne muskelspenninger, åpne triggerpunkter, forbedre mobilitet og lindre smerte.

Du kan massere enhver muskelgruppe nøyaktig ved å justere bredden på ballene for å passe enhver kroppsdel. Det solide festet lar deg massere de største muskelgruppene uten å måtte forandre stilling konstant. Dette lar deg slappe av og gjør massasjen mer effektiv.

Pust rolig når du bruker HighBaller. Å opprettholde en rolig pusterytme vil hjelpe deg med å slappe av i musklene og holde de avslappet gjennom massasjen, som gjør de mer mottakelige for massasje.

Å bruke HighBaller kan være smertefullt. Derfor er det viktig å vite hva som er et akseptabelt smertenivå under HighBaller-massasje, og hva slags

smertenivå som er tegn på å lette på trykket brukt til massasjen eller å avslutte massasjen. På et akseptabelt smertenivå kan du opprettholde en rolig pusterytme og holde deg avslappet. Hvis du oppdager at du holder pusten og/eller spenner musklene på grunn av smerten, er smertenivået for høyt, og du burde lette på trykket.

Ikke bruk HighBaller på muskler som er betente. Å massere betente muskler kan forlenge og øke betennelsen.

Ikke bruk HighBaller rett etter en intensiv treningsøkt. Å trene kan føre til mikrosår i skjelettmuskulaturen og bindevev, og dette traumet medfører betennelse, så det er anbefalt å gi musklene tilstrekkelig tid til å komme seg etter trening før du bruker HighBaller.

Du kan prøve å massere med lett trykk hvis du er usikker på om musklene dine er betente. Hvis smertenivået blir for høyt, avslutt og la musklene komme seg igjen før du prøver på nytt. Bruk av HighBaller for første gang på stive og stramme muskler kan kjennes ukomfortabelt og smertefullt. Det er grunnen til at vi anbefaler å holde varigheten på massasjen kort, og trykket lett, i begynnelsen. Spenningene i

musklene vil gradvis avta og du vil bli mer vant til følelsen av HighBaller-massasje, som lar deg gradvis øke massasjevarigheten og trykket.

TRIGGERPUNKTER OG KART OVER TRIGGERPUNKTER

Triggerpunktene er hyperirritable områder av skjelettmuskulaturen og bindevev som omringer skjelettmuskulaturen. De er som små steiner formet av muskelfiber som er i en permanent sammentrasket tilstand, og lager en "knute" i omkringliggende bindevev. Aktive triggerpunkter forårsaker smerte både under hvile og stress. De kan også føre til vertigo og balanseproblemer og kan vises som ubalanse og stivhet i muskler.

Triggerpunkter fører til smerte lokalt under kompresjon, men har også et sammenkoblet smertemønster, som vil si at de kan føre til smerte andre steder enn der triggerpunktet er. Det er derfor HighBaller kommer med sitt eget triggerpunkt-kart. Kartet viser deg 31 potensielle problemområder og deres tilknyttede smerteområder.

TEKNIKK FOR HIGHBALLER-MASSASJE OG TRIGGERPUNKTTERAPI

Det er to teknikker du kan gjøre med HighBaller, kalt "rulling" og "trykk". Med rulling får du en mer generell mykvevsløsning, som etter en god massasje. Trykk brukes for spesifikk triggerpunkt-løsning..

RULLING

Plasser en muskel som kjennes stram ut på ballene og juster bredden på ballene så de passer det stramme området. Begynn å rulle ballene sakte langs lengden eller bredden av muskelen. Du kan enten bruke små bevegelser for å fokusere mer på et spesifikt område, eller rulle langs den fulle lengden av muskelen med rolige og lange bevegelser. Hvis du begynner å spenne deg og glemme å puste, bruker du for mye trykk. Øk trykket når du ruller mot hjertet for å lede venøs og lymfatisk flyt tilbake mot det, og lett på trykket når du ruller vekk fra hjertet for ikke å forårsake unødig press på de lukkede ventilene i årene.

TRYKK

Hvis du finner et særlig smertefullt

område (triggerpunkt) mens du ruller, ta en pause på det punktet og begynn å påføre trykk. Det kommer til å gjøre vondt, men prøv å slappe av og fortsett å puste. Hold trykket i 15-30 sekunder, og hvis smerten begynner å stilne, øk trykket til det kjennes litt smertefullt igjen. Fortsett som dette i opptil 3 minutter. Hvis smerten vedvarer i mer enn tre minutter, må området behandles flere ganger over en lengre periode.

Lagring av din HighBaller: Lagre HighBaller i romtemperatur og beskyttet fra fukt og direkte sollys.

Rengjøring av HighBaller:

HighBaller kan rengjøres med en fuktig klut eller under rennende vann og med mild såpe om nødvendig. Ikke bruk sterke vaske midler da de kan skade produktet.

Viktige merknader om HighBaller: Følg alltid instruksjonene. Å følge instruksjonene reduserer faren for skader. Misbruk kan føre til skader. Produktet er ikke ment som en leke for barn under noen omstendigheter.

Lagre alltid HighBaller innendørs i tørre, romtempererte omgivelser og unna direkte sollys. Før bruk, forsikre deg om at HighBaller er plassert på en flat, ikke-glatt-overflate.

Forsikre deg alltid om at produktet fungerer som det skal før bruk. Hvis du oppdager at noe er galt, ikke begynn øvelsen. I slike tilfeller, kontakt alltid HighRoller Findland Plc kundestøtte umiddelbart.

Varm alltid opp før du bruker HighBaller, og begynn å bruke den sakte. Ikke gjennomfør en øvelse om du ikke er helt sikker på hvordan du gjør det riktig. Bruk bare HighBaller på bløttvev, aldri legg trykk på ben eller ledd. HighBaller er kun ment for bruk på muskler. Husk å drikke rikelig med vann under øvelsen.

Alle oppfordringer angående bruk av HighBaller nevnt i brukermanalen eller andre steder av HighRoller Finland Plc skal ikke ses på som medisinsk eller fysiologisk veiledning eller rådgivning. Formålet med HighBaller er å forbedre muskelvedlikehold, å hjelpe med å få mer fleksible muskler og forbedre mobilitet, å forbedre leging, øke forbrenningen og forhindre skader. HighBaller er ment som et hjelpemiddel til trening, ikke som en erstatning for det. Bruken av HighBaller er helt opp til deg selv, og å forhøre deg med en lege før bruk kan anbefales om du er usikker på om det passer for deg, og særlig om du tidligere har vært diagnostisert med fysisk traume, svakhet eller sykdom, eller om du går på medisiner. Hvis du føler ubehag, svimmelhet, kortpustethet,

vertigo, uventet og skarp smerte eller noe annet uventet ved bruk av produktet, slutt å bruke produktet umiddelbart og kontakt en lege. Følg din leges anbefalinger for bruk av HighBaller. Konsulter med en profesjonell trener eller fysioterapeut angående ytelse av avanserte øvelser. HighRoller Finland Plc anbefaler at du tar ansvar når du bruker produktet, og at du vet og kan identifisere dine egne fysiske grenser når du bruker HighBaller.

Forbehold: HighRoller Finland Plc tar ingen ansvar for bruk av HighBaller som går imot brukermanualen eller annet misbruk. HighRoller Finland Plc tar heller ingen ansvar for direkte eller indirekte skade eller brudd som følge av bruk av HighBaller. Bruk av produktet skjer på brukerens eget ansvar.

Garanti: HighBaller kommer med ett (1) års garanti som starter på kjøpstidspunktet. HighRoller Finland Plc sørger for at produktet tåler normalt bruk. Under garantitiden vil HighRoller Finland Plc reparere et skadet produkt eller erstatte et ødelagt et. Kontakt produsenten eller forhandleren ved garantispørsmål.

Garantien dekker ikke: 1) normal slitasje fra normal bruk av produktet, som riper, bulker, osv. på utsiden av produktet; 2) defekter eller skade som resultat av misbruk av

produktet eller ved bruk som ikke beskrives i brukermanualen; 3) defekter eller skade som følge av rust eller korrosjon. For at garantien skal være gyldig må brukeren kunne oppdrive et datert kjøpsbevis. HighRoller Finland Plc tilbyr ingen annen garanti for produktet utover det som står beskrevet her.

Ball shell	TPE (shore 40/shore 20)
Ball body	PA6-30GF
Gripped base	TPE (shore 80)
Adjustment knob head	PA6-30GF
Ball adjustment jaw	PA6-30GF
The stand	PC/ABS



GEBRAUCHSANLEITUNG

PRODUKTBESCHREIBUNG

HighBaller ist ein Hilfsmittel zur eigenständigen Massage.

HighBaller wird eingesetzt zur Massage und Pflege der Skelettmuskulatur und der Muskelfaszien. Die Nutzung des HighBallers ist eine effektive Art Triggerpunkte zu öffnen und Muskelverspannungen zu lösen, um die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzzustände zu mildern.

Durch Einstellen des Abstandes der Bälle des HighBallers kann der Druckpunkt exakt auf die gewünschte Körperstelle positioniert werden. Die stabile Basisplatte ermöglicht eine entspannte Körperstellung, um die Verspannungen zu lösen, ohne ständig die eigene Position zu ändern.

BENUTZUNG

Der HighBaller kann an allen Körperregionen eingesetzt werden und ist einfach zu bedienen: Den Highballer an

eine schmerzhafte Körperstelle positionieren und sich entspannen. Mit Hilfe der Triggerpunktkarte können die Problembereiche lokalisiert werden.

Es ist wichtig, sich während der Massage zu entspannen, weil so das Gewebe die Wirkung der Behandlung besser aufnehmen kann.

Die Behandlung an den verspannten Stellen kann schmerzhaft sein und sich unangenehm anfühlen. Den Druck so wählen, dass man ruhig atmen und den Körper entspannt halten kann.

Sollten Muskeln z.B. durch das Training entzündet sein, sollte die Massage an diesen Stellen vermieden werden. Die Behandlung könnte den Zustand verschlimmern und mehr Schmerzen verursachen sowie die Regeneration verlangsamen. Vermeiden Sie die Massage 1 -2 Tage die Entzündung abgeklungen ist.

Die Massage kann anfangs unangenehm und sogar schmerzhaft sein. Der Körper gewöhnt sich aber bereits nach einigen Anwendungen daran. Es ist gut zu wissen, dass ein gesundes Gewebe keine Schmerzen verursacht, anders als verklebtes Gewebe. Sollte die Mas-

sage stechende Schmerzen oder undefinierbares Unwohlsein hervorrufen, ist die Massage zu beenden. Nach 2 Tagen erneut versuchen.

TRIGGERPUNKTE UND TRIGGERPUNKTEKARTE

Triggerpunkte sind stark gereizte Bereiche in der Skelettmuskulatur und in den Muskelfaszien. Es sind kleine Knötchen, die durch die ständig verkürzten Muskelfasern entstanden sind. Sie bilden eine Verklebung mit der anliegenden Muskelhaut. Die aktiven Triggerpunkte verursachen Schmerzen sowohl in den Ruhephasen als auch während der Belastung, und verursachen Muskelsteifheit und -schwäche. Sie können Schwindel, Haltungsfehler und Gleichgewichtsstörungen hervorrufen, die sich negativ auf die Körperfunktionen und auf das Wohlbefinden auswirken.

Typischerweise verursachen die Triggerpunkte strahlende Schmerzen. Das bedeutet, dass das eigentliche Problem woanders liegt als an der Schmerzstelle. Die Triggerpunktkarte hilft, die Punkte an dem Körper zu finden, welche Probleme verursachen. Auf der Karte werden 31 allgemeine Triggerpunkte und deren Bereiche der Ausstrahlung

dargestellt. Die aufgezeigten roten Bereiche zeigen die Schmerzregionen, in die die Triggerpunkte ausstrahlen. Der rote Punkt zeigt den Triggerpunkt auf, wo die eigentliche Problemstelle liegt.

TECHNIK

HighBaller kann mit zwei verschiedenen Techniken, „Rollen und Druck“, benutzt werden. Die Rolltechnik eignet sich zum allgemeinen Massieren. Durch die Drucktechnik werden die Triggerpunkte geöffnet.

DRUCK

Am Körper einen Punkt suchen, der Schmerzen an eine andere Stelle ausstrahlt, oder den Problembereich mit Hilfe der Triggerpunktkarte lokalisieren. Den Ball/die Bälle unter den Triggerpunkt setzen und sich entspannen. Der Druck kann schmerzhaft sein, aber trotzdem versuchen konzentriert und ruhig zu atmen. Den Druck 15-30 Sekunden halten, bis man merkt, dass der Schmerz nachlässt, dann den Druck 15-30 Sekunden etwas erhöhen, usw. bis auf 3 Minuten den Druck beibehalten. Sollte die schmerzhafteste Stelle innerhalb von 3 Minuten nicht verschwinden, ist die Druckanwendung

mehrmals in Abständen zu wiederholen, damit eine Besserung eintritt. Sollte der Schmerz innerhalb der ersten 15-30 Sekunden schlimmer werden, ohne dass der Druck erhöht wird, ist das ein Zeichen für eine eventuelle Entzündung, und es darf nicht massiert werden. Die Entzündung abklingen lassen, bevor man den HighBaller wieder nutzt. Nach ein paar Tagen nochmals ausprobieren.

ROLLEN

Die Bälle des HighBallers in die gewählte Breite einstellen und die Bälle an die zu massierende Stelle setzen. Langsam nach Muskelrichtung entweder in der Länge des ganzen Muskels oder durch kurze Bewegungen hin und her rollen. Wenn der Körper sich verspannt und der Atem stockt, ist der Druck zu hoch.

Den Rolldruck in Richtung Herzen erhöhen und vom Herzen weg verringern. Damit wird der Stoffwechsel im Gewebe verbessert. Ein langsames Tempo hilft das Gewebe zu formen und zu entspannen.

Aufbewahrung: Das Produkt in Zimmertemperatur aufbewahren und vor Sonnenlicht und Feuchtigkeit schützen.

Reinigung: Das Produkt kann mit einem feuchten Tuch oder unter fließendem sauberen Wasser und bei Bedarf mit einer milden Seifenlösung gereinigt werden. Keine starken Putz- oder Lösungsmittel verwenden, diese könnten das Produkt beschädigen.

Sicherheitshinweise: Die Bedienungsanleitung lesen und befolgen.

HighBaller nicht anwenden, wenn:

Sie während der Nutzung sich unwohl fühlen oder unerwartete Schmerzen haben. Die Anwendung unterbrechen.

Wenn Sie ein körperliches Leiden oder ein Gebrechen haben, das die Anwendung des Produktes laut der Bedienungsanleitung einschränken könnte, oder Sie Zweifel haben über die Eignung des Produktes für sich selbst, dann sollten Sie vor der Benutzung des Produktes einen Arzt konsultieren.

HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD haftet nicht für die Folgen durch einer fehlerhaften Benutzung entstandenen Schäden oder Verletzungen.

Wenn Sie Zweifel oder Bedenken haben,

dass Sie unter einer Verletzung/Gebrechen/ Krankheit leiden, welche negative Auswirkungen durch die Benutzung des Produktes an Ihren Gesundheitszustand haben könnte, sollte Sie einen Arzt vor dem Gebrauch konsultieren.

Haftungseinschränkung: HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD haftet weder für unmittelbare noch mittelbare Gesundheitsschäden oder andere Schäden, Bruch oder sonstige Folgen, die durch die unsachgemäße Benutzung des HighBaller Produktes entstehen können.

HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD haftet nicht, wenn das Produkt nicht nach der Bedienungsanleitung benutzt wird.

Die Nutzung des HighBaller Produktes geschieht auf eigene Verantwortung des Benutzers.

Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung dient als Informationsweitergabe an den Verbraucher. Die in der Bedienungsanleitung beschriebenen Produkte, können ohne Ankündigung im Zuge der Produktweiterentwicklung geändert werden.

Für den Inhalt dieser Bedienungsanleitung oder in Bezug auf die darin dargestellten

Produkte, gewährt HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD keinerlei Anspruch auf Richtigkeit bzw. gewährt keine Garantie. HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD ist nicht verpflichtet Schäden, Verluste, Ausgaben oder Kosten inklusive unmittelbare, indirekte, zufällige, mittelbare oder besondere Ausgaben zu ersetzen, die durch Nutzung oder Benutzung dieses Materials oder der darin beschriebenen Produkte entstehen.

Garantie: Für HighBaller wird eine einjährige (1) Garantie ab Kaufdatum gewährt. HighRoller Suomi Oy/ HighRoller Finland LTD garantiert, dass das Produkt in der normalen Anwendung hält. HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD übernimmt die Reparatur oder ersetzt das fehlerhafte Produkt während der Garantiezeit. Im Falle einer Garantie bitte den Hersteller oder Wiederverkäufer kontaktieren.

Die Garantie umfasst nicht:

1) durch normale Verwendung entstehende Abnutzung, wie z.B. Kratzer am Produkt oder Druckstellen etc. 2) Fehler oder Schäden, die durch Nichtbefolgung der Bedienungsanleitung oder sonstige fehlerhafte Bedienung entstehen. 3) Fehler oder Schäden, die durch Produktänderungen oder Reparaturversuche des Verbrauchers entstehen. 4) Fehler oder Schäden die durch

Rosteinwirkung oder Korrosion entstehen. Die Garantie ist nur gültig mit der Vorlage des Einkaufsbeleges, woraus das Kaufdatum ersichtlich ist.

HighRoller Suomi Oy / HighRoller Finland LTD gewährt außer der in diesem Dokument beschriebenen keine weitere Garantie.

Ball shell	TPE (shore 40/shore 20)
Ball body	PA6-30GF
Gripped base	TPE (shore 80)
Adjustment knob head	PA6-30GF
Ball adjustment jaw	PA6-30GF
The stand	PC/ABS



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

POPIS PRODUKTU

HighBaller je přístroj určený k automasáži. Masáž HighBallerem je účinná především k uvolnění svalového napětí a svalové bolesti kdekoli na těle, zlepšuje pohyblivost a ulevuje od bolesti.

Můžete s ním masírovat jakoukoliv skupinu svalů díky možnosti nastavení vzdálenosti mezi masážními koulemi. Bytelná základna vám dovolí masáž i těch největších svalů bez nutnosti neustále měnit polohy. Díky tomu se můžete během masáže uvolnit a učinit ji tak efektivnější.

Během užívání HighBalleru dýchejte klidně. Díky tomu budou uvolněné i svaly. Používání HighBalleru může být i bolestivé. Proto je důležité si uvědomit, co je vaše snesitelná míra bolesti a kdy už je zapotřebí zmenšit tlak masáže, popřípadě masáž ukončit. Snesitelný práh bolesti poznáte podle toho, že během masáže můžete klidně dýchat a jste uvolnění.

Pokud během masáže kvůli bolesti zadržujete dech či zatínáte svaly, je potřeba zmenšit tlak.

Nepoužívejte HighBaller na čerstvě namožené svalstvo.

Nepoužívejte HighBaller krátce po intenzivní zátěži svalstva. Je doporučeno nechat svalstvo po cvičení nejprve zregenerovat.

Pokud si nejste jisti, je-li je vaše svalstvo správně zregenerováno, zkuste nejprve lehčí masáž. Pokud není bolest snesitelná, ukončete masáž a dopřejte svalům delší regeneraci.

V případě, že HighBaller používáte na ztuhlé či namožené svalstvo poprvé, může pro vás být masáž zpočátku nepříjemná až bolestivá. V tomto případě doporučujeme zkrátit dobu a snížit tlak během masírování. Tenze v tkáních se začne postupně snižovat a vaše svalstvo si masáži HighBallerem přivykne – poté budete moci postupně zvyšovat tlak a dobu masáže.

SPOUŠTĚCÍ BODY A JEJICH MAPA

Spouštěcí body jsou podrážděné zóny kosterního svalu a jeho obalu, fascie, který sval obklopuje. Jsou to body tvořené svalovými vlákny, které jsou v permanentní kontrakci a vytváří uzle v okolní fascii. Zaktivovaný bod může přinášet bolest jak v klidovém stavu, tak při zátěži. Při svalovém napětí

může spouštěcí bod způsobovat též závratě, problémy s rovnováhou či ztuhnutí svalu.

Při stlačení spouštěcího bodu se bolest objevuje převážně lokálně v místě tlaku, může se ovšem objevit i jinde. Z tohoto důvodu je k HighBalleru přibalena i mapa spouštěcích bodů, ve které je znázorněno 31 problematických oblastí.

MASÁŽ HIGHBALLEREM A TECHNIKY LÉČBY ZA POMOCÍ SPOUŠTĚCÍCH BODŮ

Existují dvě techniky masírování HighBallerem. Rolování a stlačování. Během rolování dochází ke komplexnější úlevě ztuhlého svalstva formou jemné masáže, zatímco stlačování spouštěcích bodů přináší úlevu na konkrétním místě.

ROLOVÁNÍ

Nastavte si masážní koule tak, aby byl namožený / ztuhlý sval mezi nimi. Můžete se soustředit na konkrétní místo a přejíždět svaem přes masážní koule po jeho šířce či délce krátkými pohyby anebo přejíždět postiženou oblast dlouhými táhlými pohyby po celé její délce. Pokud během toho cítíte napětí či zapomináte dýchat, tlačíte příliš silně. Tlak zvyšujte, když přejíždíte směrem k srdci a směrem od srdce tlak snižte.

STLAČOVÁNÍ

Pokud jste během rolování narazili na konkrétní bolestivý bod (spouštěcí bod), můžete v tomto místě aplikovat techniku stlačování. Ačkoliv během toho pocítíte bolest, pokuste se zůstat uvolnění a dýchejte. Spouštěcí bod stlačte po dobu 15- 30 vteřin a ve chvíli, kdy bolest začne odeznívat, zintenzivněte tlak. Tímto způsobem pokračujte až po dobu 3 minut. Pokud bolest stále přetrvává, je zapotřebí tuto metodu provádět opakovaně ve větším časovém rozlišení.

Jak pečovat o HighBaller: HighBaller skladujte při pokojové teplotě na suchém místě mimo dosah slunečních paprsků.

Čištění HighBalleru: HighBaller můžete omývat vlhkým hadříkem nebo pod tekoucí vodou. Pokud je potřeba, lze použít jemný mýdlový čistič. Vyvarujte se používání silných čisticích prostředků, které by ho mohly poškodit.

Důležité pokyny ohledně HighBalleru: Vždy dodržujte instrukce, abyste předešli možným zraněním či poškození produktu. Špatným zacházením si můžete přivodit úraz. Není určeno jako hračka pro děti. HighBaller skladujte uvnitř na suchém místě a chraňte ho před přímými slunečními

paprsky. Před použitím se ubezpečte, že je položen na rovném, nekluzkém povrchu. Přesvědčte se, že funguje správně, než ho začnete používat. Pokud zaznamenáte jakýkoliv problém, nezačínajte se cvičením. V tomto případě vždy neprodleně kontaktujte prodejce.

Před každým použitím HighBalleru se nejprve protáhněte a se cvičením začínajte pomalu. Nikdy nezačínajte se cvičením, pokud si nejste jisti, jak přístroj správně použít. HighBaller používejte pouze na měkké tkáni svalstva, vyvarujte se přímému tlaku na kosti a klouby. Během cvičení nezapomínejte na dostatečný přísun tekutin.

Použití přístroje nenahrazuje lékařskou konzultaci a ošetření.

HighBaller je určen jako pomůcka při cvičení. Používání přístroje HighBaller je výhradně ve vaší kompetenci a je doporučeno konzultovat jeho užívání s lékařem. Pokud vám bude během cvičení nepříjemně, budete pociťovat závratě, zkrácený dech, nečekaně ostrou bolest nebo jakoukoliv abnormalitu, okamžitě přestaňte přístroj používat a obraťte se na lékaře. Vždy se řiďte radami svého lékaře ohledně používání přístroje HighBaller.

Prohlášení: Dovozce Sharp Shape s.r.o. nepřebírá zodpovědnost za jakékoliv újmy na

zdraví způsobené nesprávným používáním přístroje. Používání je výhradně na vlastní nebezpečí.

Záruka: Na zboží se vztahuje dvouletá (2) záruka definovaná zákonem.

Ball shell	TPE (shore 40/shore 20)
Ball body	PA6-30GF
Gripped base	TPE (shore 80)
Adjustment knob head	PA6-30GF
Ball adjustment jaw	PA6-30GF
The stand	PC/ABS

TRIGGER POINT MAP

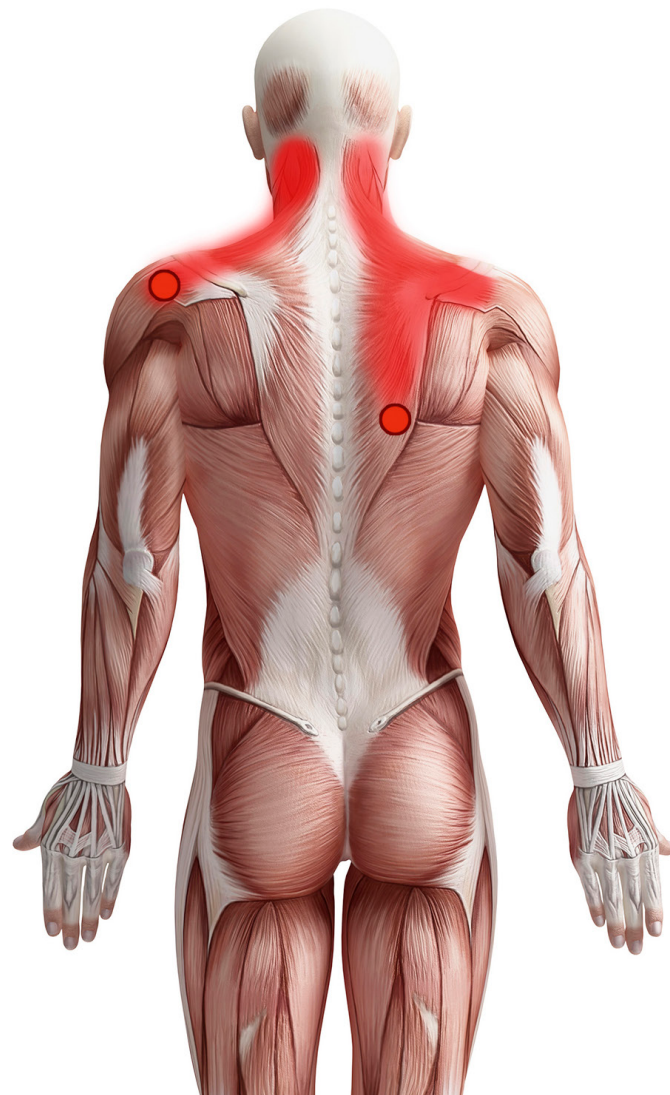
31 trigger points and their affected areas

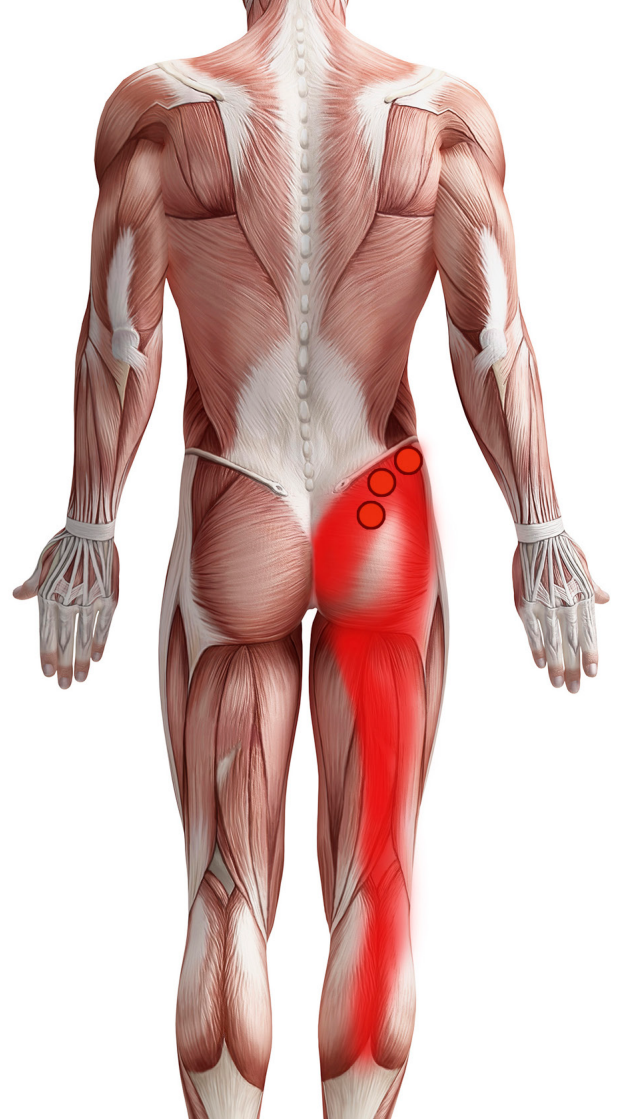
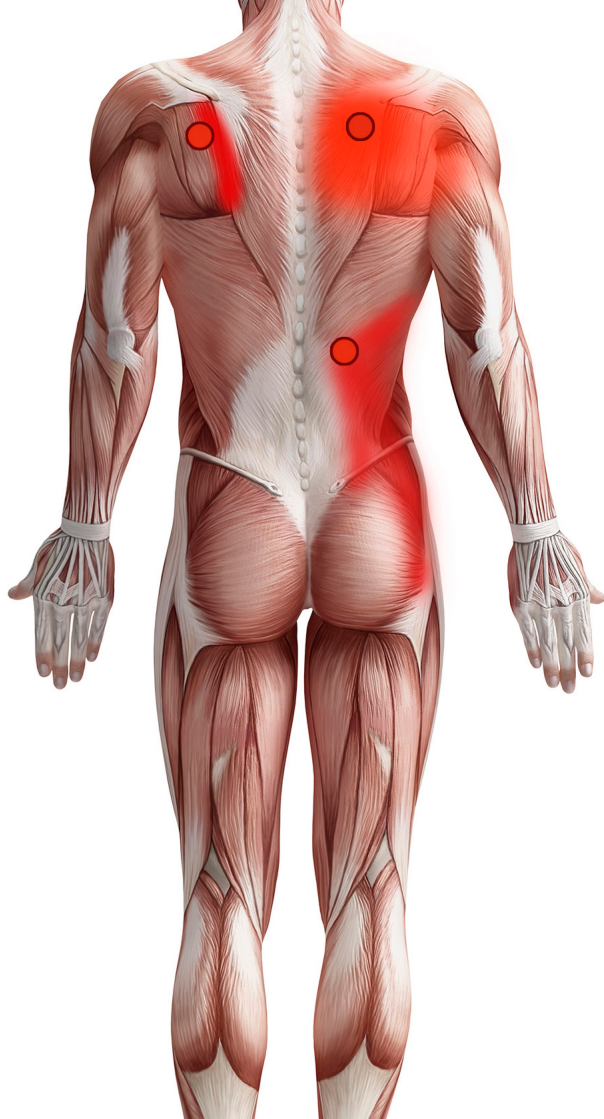
Follow the trigger point map to locate your trigger and pain area. Red glowing areas mean referred pain areas.

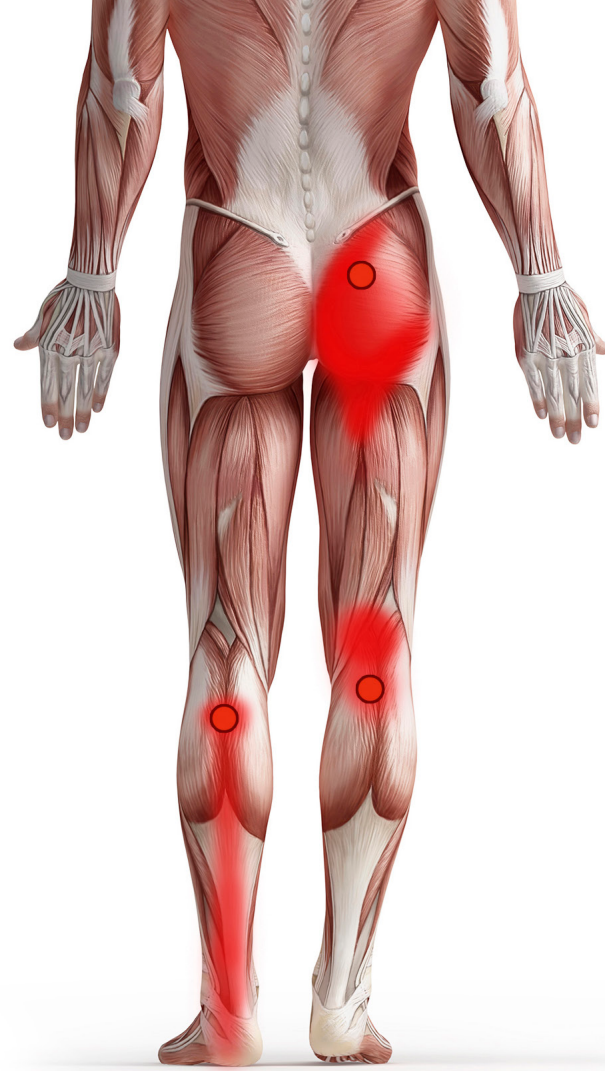
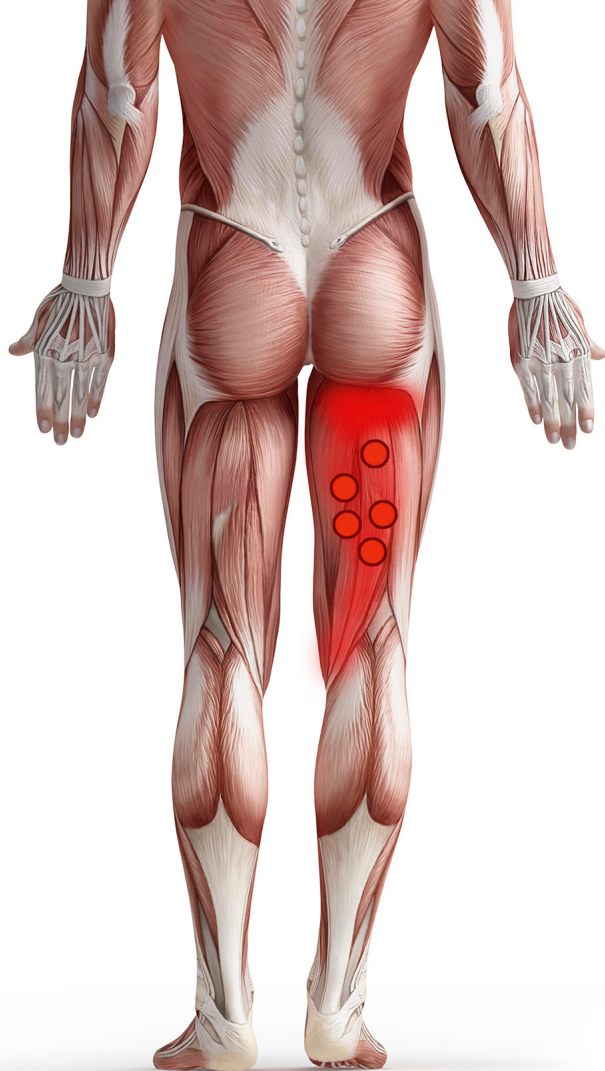
If you identify to that pain area, use HighBaller to that target in your body which is localized in trigger point map as a red spot. The spot shows you where the trigger point and the problem area are.

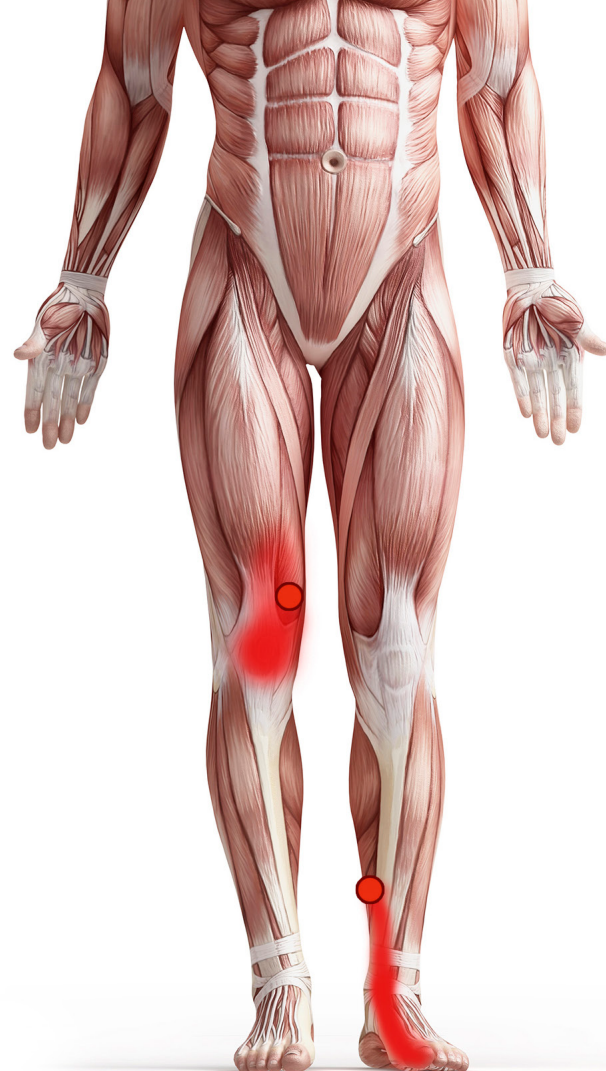
Triggerpoints are located symmetrically on the both sides of the body.

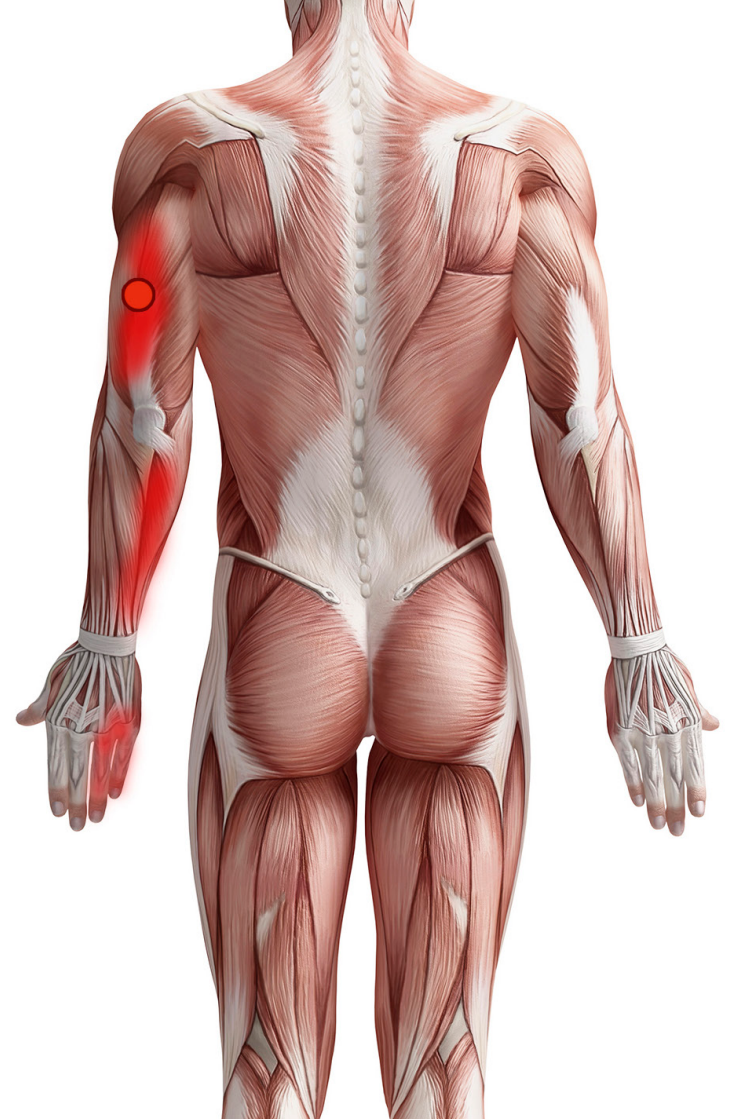
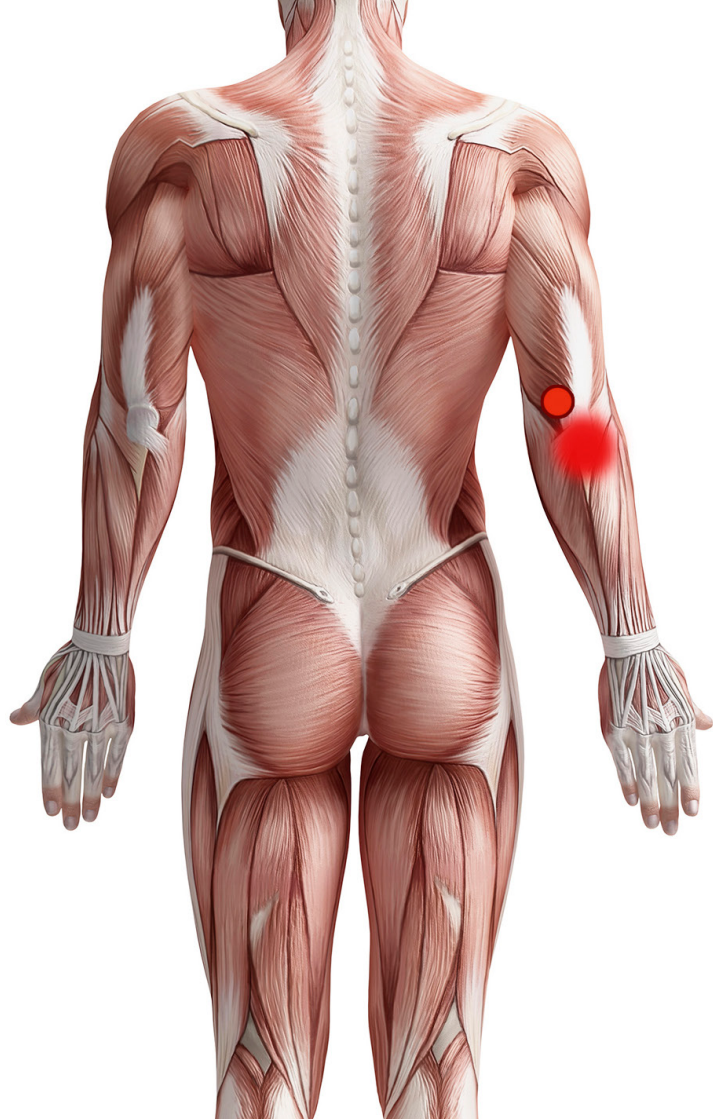


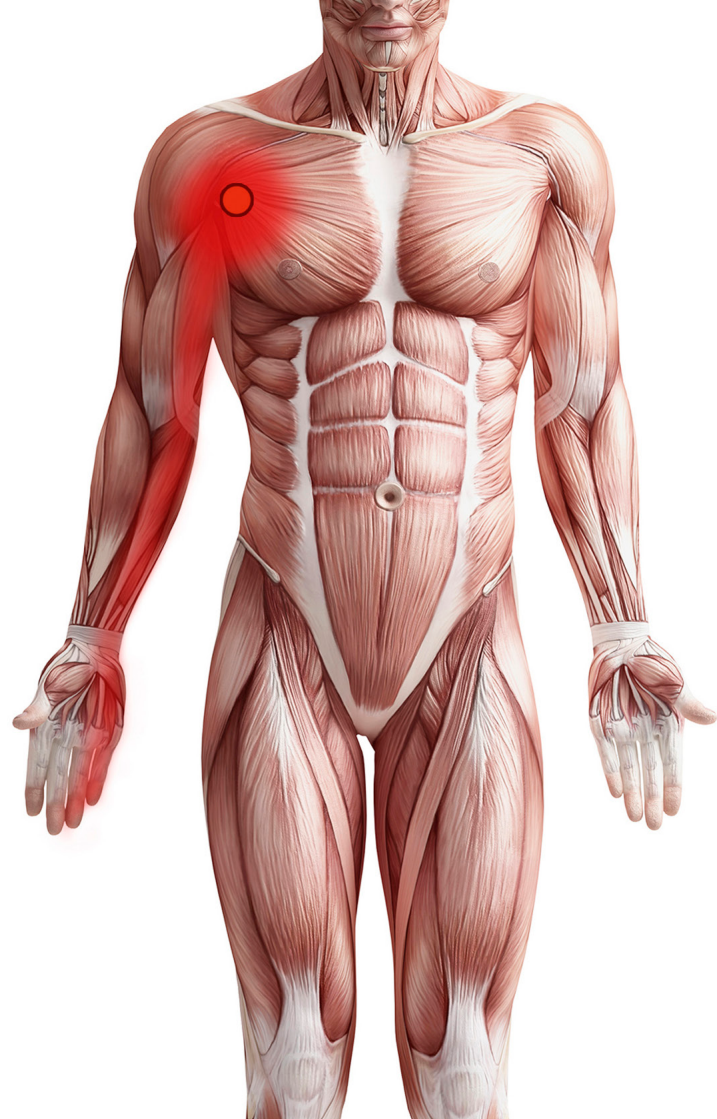
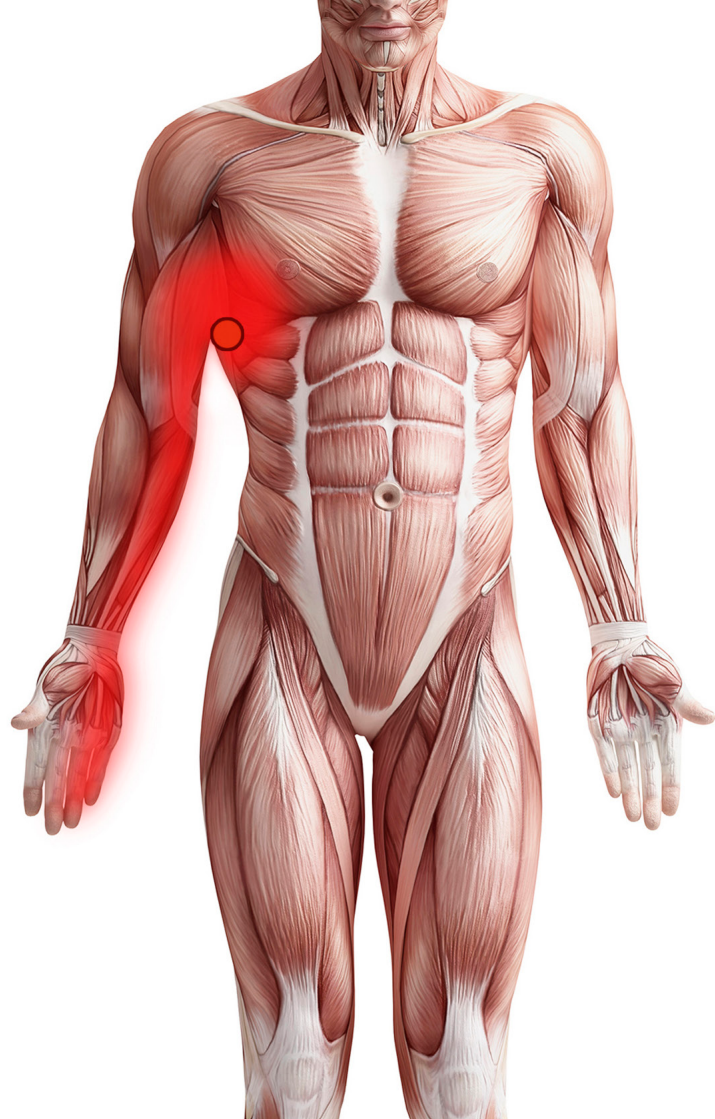


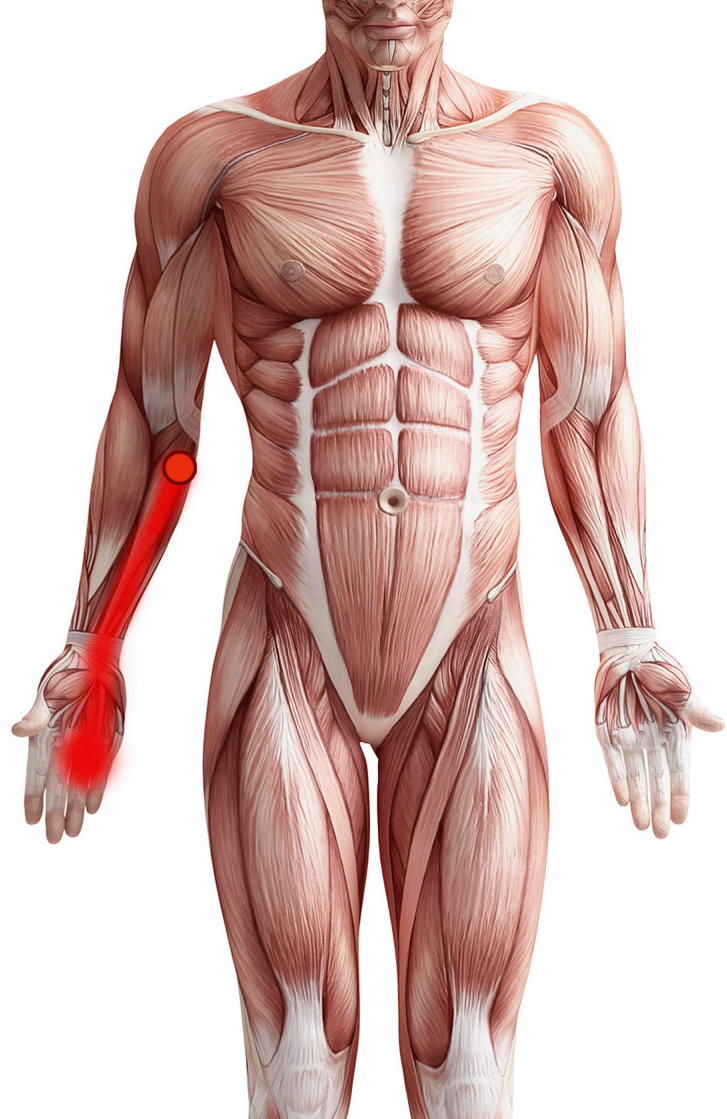
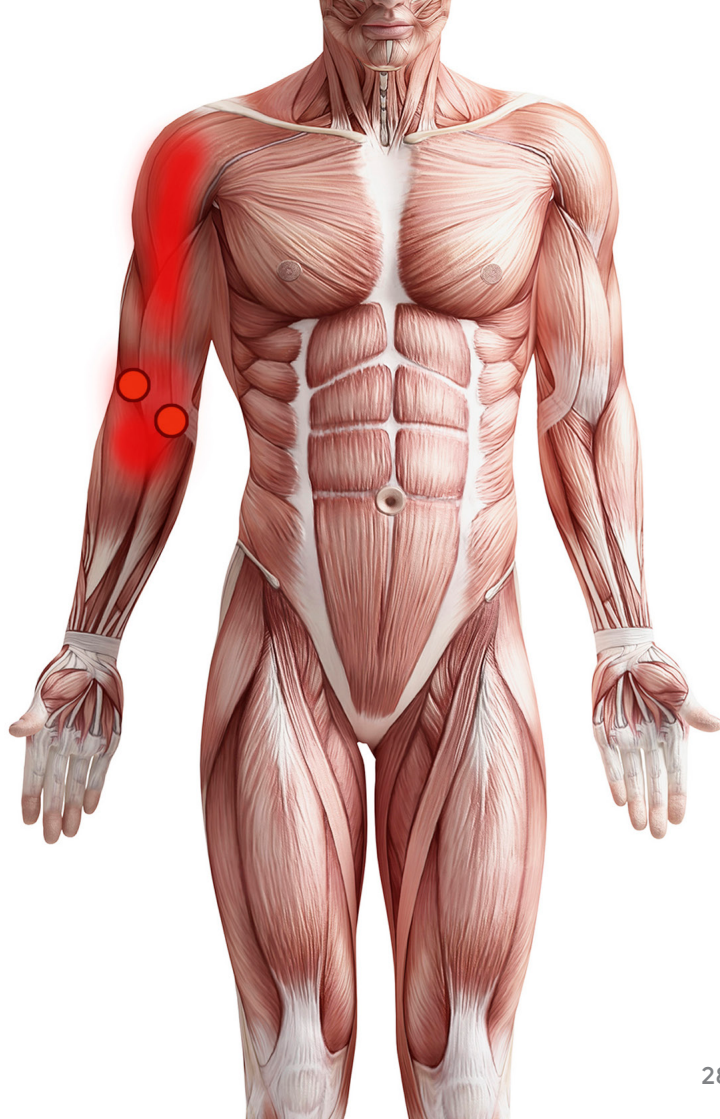


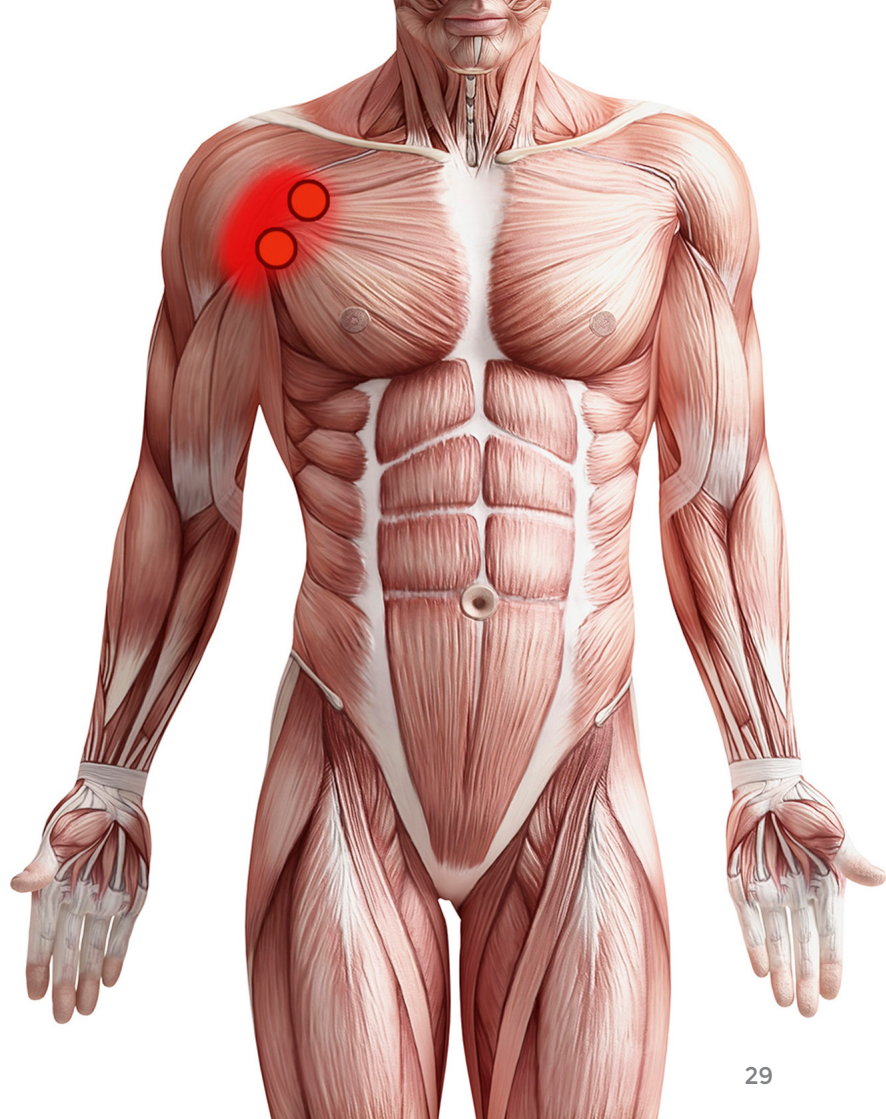














MANUFACTURER

HighRoller Finland Ltd.
Kursonkatu 2
33840 Tampere, Finland

CUSTOMER SERVICE



customerservice@highrollerofficial.com



+358 44 978 2744

More information about HighBaller:
www.highrollerofficial.com

Learn more about muscle care:
www.musclecareacademy.com

