

1

Greifübung



*gripping exercise*

2

Selbstmassage



*self massage*

3

Schulter-Massage



*shoulder massage*

4

Kreuzbein-Massage



*massage of the sacrum*

5

Entspannung  
der Beinmuskulatur



*relaxing the muscle structure of the leg*

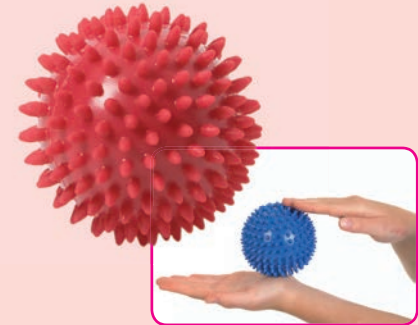
6

Entspannung  
der Fußsohlen



*relaxing the sole of the foot*

## Noppenball



### Noppenball

- Selbstmassage
- Durchblutung fördern
- Aktive Regeneration
- Mehr Entspannung und Wohlbefinden
- Muskeln lockern
- Handgrifftraining

### Spiky Massage Ball

- Self massage
- Promote blood circulation
- Active regeneration
- More relaxation and well-being
- Relax musculature
- Hand workout