



www.artzt.eu

Übungen

Fitnesswissen

Produktwissen



## Einleitung

Die Faszien-Tools von ARTZT vitality erweitern das Sortiment von Fitness- & Gesundheitsprodukten im Bereich aktive Regeneration. Ziel der Anwendung sind Mobilisation, Ausgleich von Fehlbelastungen und Verspannungen sowie Förderung der Koordination.

### Material und Eigenschaften

#### Robust & abriebfest

Einfache Reinigung und Desinfektion mit Wasser und Seife oder handelsüblichem Desinfektionsmittel; Wärmeformstabil bis 110° C.

#### Hochwertig & sicher

Das recycelfähige Material (EPP) ist frei von Treibgasen und anderen chemischen Treibmitteln, geruchlos und wasserunlöslich.

Der Einsatz der Massage-Tools ist daher physiologisch vollkommen unbedenklich.

**Made in Germany**

### Einsatzgebiete

Der BLACKROLL TWISTER findet Einsatz in der Physiotherapie, im Leistungs-, Breiten- und Fitnesssport sowie in Alltag und Büro:

- » Die ergonomische Wölbung und genoppte Oberfläche ermöglichen eine punktuelle und tiefgreifende Behandlung bzw. Massage des Bindegewebes
- » optimale Kombination von Druck und Drehung
- » Senkung der Muskelspannung
- » Verbesserung der Beweglichkeit

## Sicherheitshinweise

- » Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche und sorgen Sie für ausreichend Platz beim Training.
- » Verschmutzte Faszien-Tools lassen sich bei intensivem Gebrauch durch unterschiedliche Nutzer einfach mit einem feuchten Baumwolltuch reinigen. Bei starker Verschmutzung kann eine Reinigung mit Wasser und Seife erfolgen. Setzen Sie die Produkte erst nach dem vollständigen Trocknen wieder ein.
- » Die Faszien-Tools sind für den Einsatz in Fitness, Sport und Therapie ausgelegt und dürfen nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden.
- » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der Faszien-Tools kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
- » Kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- » Sprechen Sie vor der Anwendung der Faszien-Tools mit Ihrem Arzt, Therapeuten oder medizinischem Fachpersonal.
- » Wenden Sie die Faszien-Tools nicht direkt auf knöchernen Körperstellen und nicht auf verletzter Haut oder Hämatomen an.

## Anwendungshinweise

### Anwendungshäufigkeit

Eine Anwendung mit dem TWISTER kann 2-3 Mal pro Woche durchgeführt werden.

### Anwendung

Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- » Setzen Sie den TWISTER an verspannten und schmerzhaften Punkten an. Beginnen Sie mit leichtem Druck und steigern Sie den Druck erst nach ein paar Sekunden
- » Drehen Sie den TWISTER unter konstantem Druck nach rechts und links
- » Halten Sie den TWISTER je in der Endposition der Drehung für circa 10 Sekunden und lösen Sie dann den Druck
- » Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Platz für die Anwendung haben.
- » Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine kontrollierte Ausführung der Bewegung, sowie eine bewusste Atmung.
- » Der Einsatz zur Behandlung von Muskelbeschwerden kann beim ersten und zweiten Mal durchaus Schmerzen verursachen (vergleichbar mit einer Massage bei starken Muskelverspannungen). Bei einem regelmäßigen Einsatz lassen diese Schmerzen schnell nach und verschwinden. Treten Schmerzen dauerhaft auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Schauen Sie sich die Anwendung vor der Ausführung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » Führen Sie die Anwendung immer an beiden Körperseiten durch, auch wenn die Abbildung nur eine Seite zeigt.

Weitere Produkte könnten Sie auch interessieren:



TWISTER



DUOBALL 08



DUOBALL 12



BALL 08



BALL12



BLACKROLL STANDARD



BLACKROLL MED



BLACKROLL GROOVE



BLACKROLL MINI



BLACKROLL 45



BLACKROLL MED 45



BLACKBOX SET

Anwendung / Übungen

Fußsohle



Legen Sie den Twister unter die Fußsohle und bewegen Sie den Fuß in alle Richtungen. Wechseln Sie die Position des Twisters durch Versetzen des Fußes. Die Übung kann im Stehen oder Sitzen erfolgen.

Rücken



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand. Legen Sie den Twister auf Höhe eines Schmerzpunktes und klemmen Sie diesen ein. Geben Sie mit dem Oberkörper Druck und bewegen Sie Oberkörper oder auch den Arm in verschiedenen Richtungen.

Nacken



Drücken Sie den Twister sanft auf eine verspannte Nackenregion und führen Sie kleine Drehbewegungen („Twists“) aus. Wiederholen Sie die Übung an verschiedenen Stellen.

Brust



Drücken Sie den Twister sanft auf eine verspannte Region im Brustbereich und führen Sie kleine Drehbewegungen („Twists“) aus. Wiederholen Sie die Übung an verschiedenen Stellen.

Oberschenkel



Drücken Sie den Twister sanft auf die Oberschenkel-Innenseite und führen Sie kleine Drehbewegungen („Twists“) aus. Wiederholen Sie die Übung an verschiedenen Stellen.

Unterarm



Drücken Sie den Twister sanft auf eine verspannte/schmerzhaftige Armregion und führen Sie kleine Drehbewegungen („Twists“) aus. Wiederholen Sie die Übung an verschiedenen Stellen.



Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany

98078 4 260410 891056

Anleitung ARTZT vitality BLACKROLL Twister



Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5  
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930  
Fax: +49 (0) 6436 944 933  
info@artzt.eu | artzt.eu

