



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; Wärme-formstabil 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

Die Faszien-Tools von ARTZT vitality finden Einsatz in der Physiotherapie, im Leistungs-, Breiten- und Fitnesssport sowie in Alltag und Büro:

- » Senkung der Muskelspannung
- » Verbesserung der Beweglichkeit/Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- » Verbesserung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens
- » Gesundheitsfördernde Wirkung auf die Blutgefäße (z.B. Reduzierung der Steifigkeit der Gefäße)
- » Regeneration nach hohen sportlichen Belastungen

### 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.
- » Achten Sie auf einen griffigen aber nicht zu glatten Untergrund, sodass die Faszien-Tools bei der Übungsdurchführung rollen, aber nicht rutschen.
- » 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.

### Trainingshinweise

#### Trainingshäufigkeit

Eine aktive Selbstmassage kann 2-3 Mal pro Woche durchgeführt werden. Jede Körperregion sollte mindesten 60 Sekunden bis maximal drei Minuten gerollt werden.

#### Trainingsvorbereitung und -durchführung

- » Starten Sie langsam mit dem Training und überfordern Sie sich nicht.
- » Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Platz für Ihr Training haben.
- » Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine kontrollierte Ausführung der Bewegung, sowie eine bewusste Atmung.
- » Rollen Sie mit dem Tool über die angespannte Muskelgruppe. An verspannten und schmerzhaften Punkten halten Sie einige Sekunden lang und rollen danach weiter. Durch Abstützen der Arme oder des nicht aktiven Beins (bei Übungen im Liegen) können Sie den Druck auf die Rolle variieren und gleichzeitig die Sta-

bilität des Rumpfes erhöhen. Bei den Übungen im Stand können Sie je nach Empfindlichkeit jederzeit durch den Druck des Oberkörpers die Massagewirkung selbst regulieren.

- » 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 recht schnell nach und verschwinden. Treten Schmerzen dauerhaft auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Schauen Sie sich die Übung vor der Ausführung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » Führen Sie die Übungen immer an beiden Körperseiten durch, auch wenn die Abbildung nur eine Seite zeigt.



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

Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany

98077 4 260410 891032

Anleitung ARTZT vitality BLACKROLL Ball und Duoball



Übungen



Fitnesswissen



Produktwissen

**Brust**



Stellen Sie sich frontal an einen Türrahmen und klemmen Sie den Ball zwischen Rahmen und Brust ein. Führen Sie durch Bewegung des Oberkörpers Rollbewegungen in alle Richtungen aus. (VARIANTE: Die Übung kann auch durch einfache Druckausübung der eigenen Hand auf den Ball durchgeführt werden)

**Gesäß**



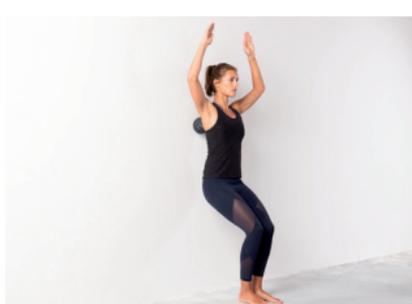
Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie die Arme hinter dem Körper ab. Legen Sie den Ball unter das Gesäß. Führen Sie mit Hilfe der Arme kleine Rollbewegungen in alle Richtungen aus. (Anmerkung: Das Bein muss nicht übergeschlagen werden)

**Wade & Achillessehne**



Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie die Arme hinter dem Körper ab. Legen Sie den Ball unter die Wade. Rollen Sie mit Hilfe der Arme vor und zurück oder führen Sie mit dem Ball kleine kreisende Rollbewegungen aus.

**Schulter**



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und klemmen Sie den Ball zwischen Wand und Rücken auf Schulterblatthöhe ein. Neben kleinen Rollbewegungen können Sie auf einem Schmerzpunkt verharren und den Arm der Ballseite (beim DuoBall beide Arme gleichzeitig) langsam nach oben und unten führen.

**Rücken**



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und klemmen Sie den Ball zwischen Wand und Rücken auf Schulterblatthöhe ein. Die Füße sind etwas 40 cm von der Wand entfernt. Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus. Intensiver wird die Übung in Rückenlage.

**Nacken**



Legen Sie sich auf den Rücken mit dem DuoBall mittig im Bereich Hinterkopf/Nacken. Führen Sie langsame Kopfbewegungen in alle Richtungen aus.

**Fußsohle**



Legen Sie den Ball unter die Fußsohle und führen Sie langsame Rollbewegungen aus. Die Übung kann im Sitzen oder Stehen erfolgen.

**Unterarm**



Legen Sie den Ball zwischen Unterarm und Tischplatte. Die Handfläche zeigt nach oben. Führen Sie durch Schieben des Arms Rollbewegungen aus. Durch Drehen der Hand kann man verschiedene Bereiche erreichen.

**Schienbein**



Starten Sie im Vierfüßlerstand mit dem Ball unter einem Schienbein. Rollen Sie mit unterschiedlichen Fußpositionen vor und zurück.

**Oberarm (Trizeps) / Schulter**



Legen Sie den Ball zwischen Oberarm (Trizeps) und Tischplatte. Der Unterarm ist angebeugt. Führen Sie durch Schieben des Arms Rollbewegungen aus. Durch Rotation des Unterarms kann man verschiedene Bereiche erreichen.

ARTZT vitality BLACKROLL Sortiment



DUOBALL 08



DUOBALL 12



BALL 08



BALL 12

Weitere Produkte könnten Sie auch interessieren:



BLACKROLL STANDARD



BLACKROLL MED



BLACKROLL GROOVE



BLACKROLL MINI



BLACKROLL 45



BLACKROLL 45 MED



TWISTER



BLACKBOX SET