

When exercising for the first couple of times you might find the hardness of the Woodroller a little bit awkward to get accustomed to; this is due to the tackiness and stiffening of the tissue. Things tend to get easier with regular use. It is recommendable to reduce the number of repeats at first and to increase these as time goes on.

The intensity of massage effect can be varied by the pressure exerted on the Woodroller. For example, when exercising the calf or thigh you can lower one leg for support, this catering for ease in performing the exercise. To increase intensity, place one leg over the other. Similarly, you can exert influence on the pressure by shifting the weight of your body or by using the arms and legs for greater support. You will also notice the difference between performing the exercises against a wall and in a reclining posture down on the floor.

Beginners should stick to wall exercises for the time being, gradually stepping things up as more confidence is gained. At first, the muscular system and fascia connective tissue need to get used to the hardness of the material.

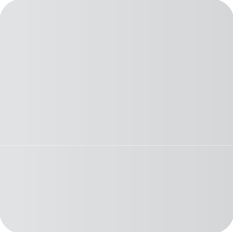
Through regular use of the Erzi Woodroller over a longer period of time you will discover the positive impact this has on your physical well-being along with improvement of many functional problems.

On the other hand, if you are suffering from injury or disease of the bones or muscular system, or if for other reasons, there are certain restrictions to your musculoskeletal system, be sure to contact your local doctor or therapist first before attempting these workouts!

 **Erzi®** Qualitätsprodukte aus Holz GmbH
Lengefelder Straße 16 | D-09579 Grünhainichen | www.erzi.de



Woodroller Kugeln | balls



47000
Woodroller Kugel
Woodroller Ball

ø 80 mm



47001
Woodroller Kugel XL
Woodroller Ball XL

ø 100 mm



Ähnlicher starten lieber mit den Wandübungen und steigern sich dann Schritt für Schritt, ganz nach eigenem Ermessen. Die Muskulatur und das Bindegewebe (Faszien) gewöhnen sich erst an die Beanspruchung durch das harte Material. Eine regelmäßige und längerfristige Anwendung der Erzi-Woodroller wirkt sich positiv auf das Körpergefühl aus und kann viele funktionelle Probleme verbessern. Sollten Sie allerdings Verletzungen oder Krankheiten an Knochen oder Muskeln haben oder aus anderen Gründen Einschränkungen im Bewegungssapparat haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie diese Übungen ausführen!

The Erzi Woodroller line enhances fascia training, raising it to a level hitherto unprecedented. Natural beech produces an incredible depth penetration effect on account of its hardness and inherent warmth. In addition, the anti-bacterial properties of natural wood products along with their weight make them ideal for performing soothing stroke-massage applications. Thus all requirements are equally catered for, regardless of whether the rolls are used by beginners or by professional athletes for revitalisation purposes, or as a means of preparing users about to take up some strenuous form of activity. Therapists will simply dote on the high quality standards enhanced by the pleasant feel of wood in its purest state.

Erzi Woodroller Balls literally round off any course of self-massage therapy. When exercising with these balls, you are really taken down to the roots and relieved of persistent muscular tension brought about by the inherent weight.

Before use we recommend a pre-massage with the aid of the classical Woodroll. To produce that intensive rounding-off effect, it is advisable to work with the Woodroller Ball at the end of a revitalisation session. It can be used on all parts of the body for removing tension as well as for loosening tackiness of the fascia connective tissue. Depending on the desired intensity, the Woodroller Ball is usable as a classical massager or (if applying one's own bodily weight) in a standing posture against a wall or in a reclining position down on the floor.

When exercising, always keep the abdomen, back and backside in a tensed state. When performing exercises in a reclining posture down on the floor, avoid rolling too far away from the body's centre of gravity so as not to lose your balance. We recommend 8 to 12 repeats per exercise. However, this is merely a suggestion. You can perform as many exercises as you wish.

Die Woodroll Serie von Erzi hebt das Faszientraining auf eine bisher nicht gekannte Ebene. Die Härte und die Eigenwärme des Buchenholzes ermöglicht eine unglaubliche Tiefenwirkung. Zusätzlich eignen sich die Woodrolls durch die Antibakterielle Wirkung der Naturprodukte und durch das hohe Eigengewicht hervorragend für streichende Massagen. Somit ist für den Anfänger und den Profisportler, für die Regeneration oder als Vorbereitung für kommende Belastungen der Einsatz möglich. Auch Therapeuten werden von der hohen Qualität und der Haptik des Holzes begeistert sein.

Die **Erzi Woodroller Kugeln** runden die Selbstmassage sprichwörtlich ab. Sie gehen intensiv in die Tiefe und lösen bei Übungen mit dem Eigengewicht hartnäckige Verspannungen.

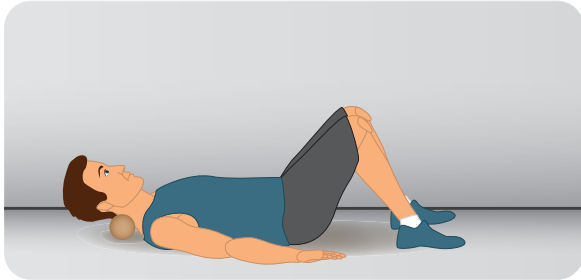
Vor Ihrem Einsatz empfiehlt sich das Massieren mit der klassischen Woodroll. Am Ende einer Regenerationseinheit empfiehlt sich die Woodroller Kugel als intensiver Abschluss. Sie lässt sich am ganzen Körper zur Beseitigung von Verspannungen und zur Lösung von Verklebungen im Fasziengebe einsetzen. Je nach gewünschter Intensität, kann Sie als klassisches Massagegerät oder mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts, an der Wand stehend bzw. am Boden liegend benutzt werden.

Halten Sie grundsätzlich bei den Übungen Bauch, Rücken und Po angespannt. Rollen Sie bei Bodenübungen nicht zu weit vom Körperschwerpunkt weg, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. 8-12 Wiederholungen pro Übung sind zu empfehlen, Sie können aber so viele Übungen durchführen, wie es Ihnen gefällt.

Am Anfang werden durch die Härte der Woodroller die Übungen unangenehm sein. Dies liegt an den Verklebungen und Verhärtungen des Gewebes. Das wird nach regelmäßiger Anwendung angenehmer werden. Es empfiehlt sich am Anfang die Wiederholungen zu reduzieren und diese langsam zu erhöhen.

Die Massagewirkung der Woodroller können durch den ausgeübten Druck in seiner Intensität variiert werden, z. B. können Sie bei Übungen für die Wade oder die Oberschenkel ein Bein absetzen, damit stützen Sie sich, die Übung wird leichter, um die Intensität zu erhöhen. Sie ein Bein über das andere. Ebenso können Sie durch Gewichtsverlagerung oder stärkeres Abstützen mit Armen und Beinen selbst Einfluss auf den Druck ausüben. Auch merken Sie den Unterschied, ob die Übungen an der Wand oder auf dem Boden ausgeführt werden.



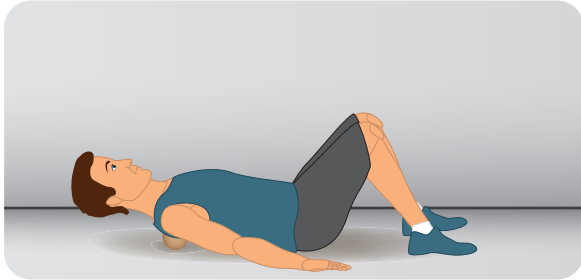


Nacken
statisch halten oder
leichtes kreisen

neck
static holding or
light turning

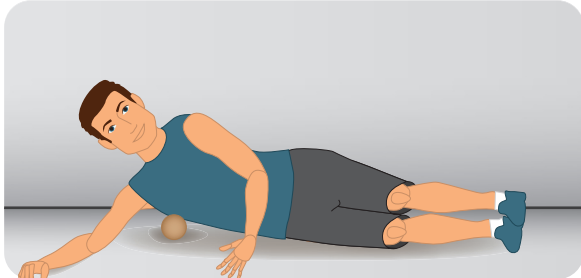
oberer Rücken
statisch halten oder
leichtes kreisen

upper back
static holding or
light turning



oberer Rücken
statisch halten

upper back
static holding

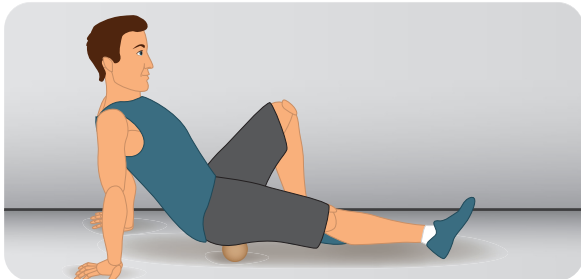


seitlicher Rücken
leichtes kreisen

lateral back
light turning

oberer Arm
statisch halten oder
leichtes kreisen

upper arm
static holding or
light turning



Gesäß
leichtes kreisen oder
punktuelle Druck

bottom
light turning or
punctual pressure



Fußreflexzonen
leichtes kreisen

foot reflex zones
light turning