



# Woodroller Übungen | exercises



Art.nr.: 47005



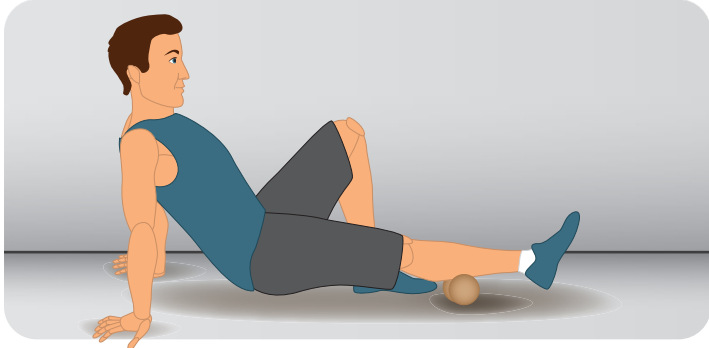
Art.nr.: 47007



Art.nr.: 47006



Art.nr.: 47008

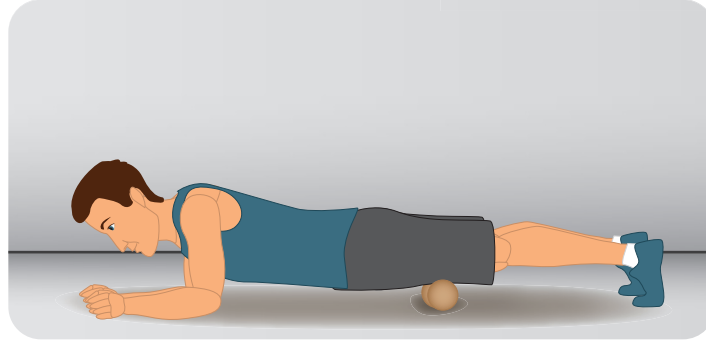


## Waden

auf- und abrollen

## calves

rolling back and forth

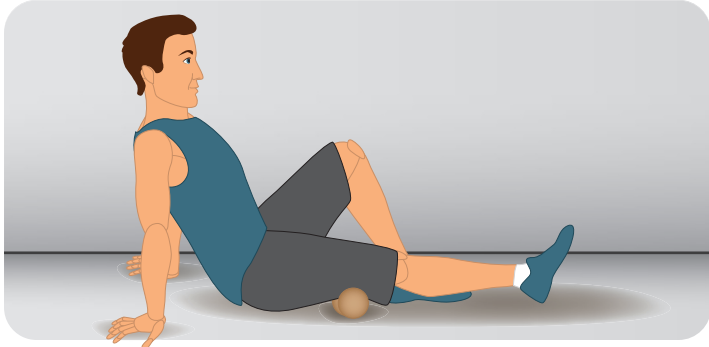


## vordere Oberschenkel

auf- und abrollen

## front thighs

rolling back and forth

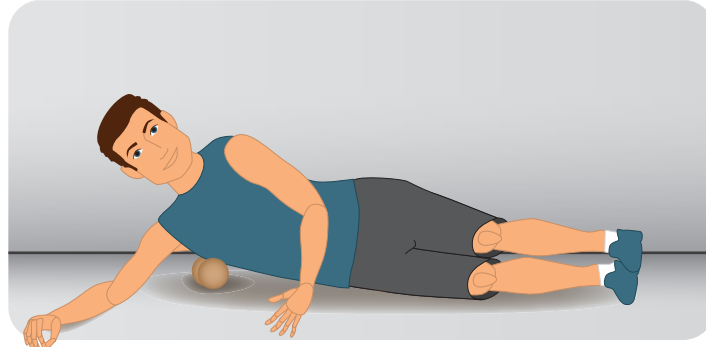


## hintere Oberschenkel

auf- und abrollen

## back thighs

rolling back and forth

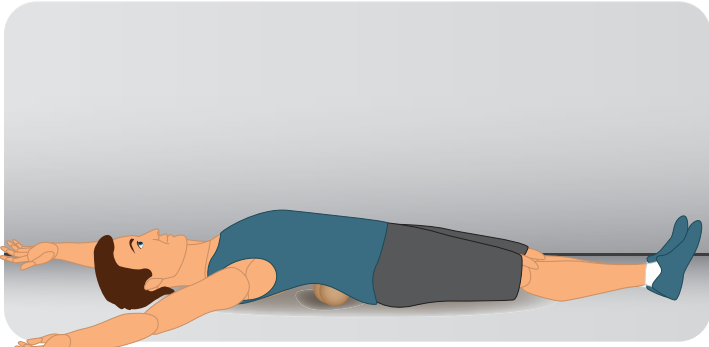


## seitlicher Rücken

auf- und abrollen

## lateral back

rolling back and forth

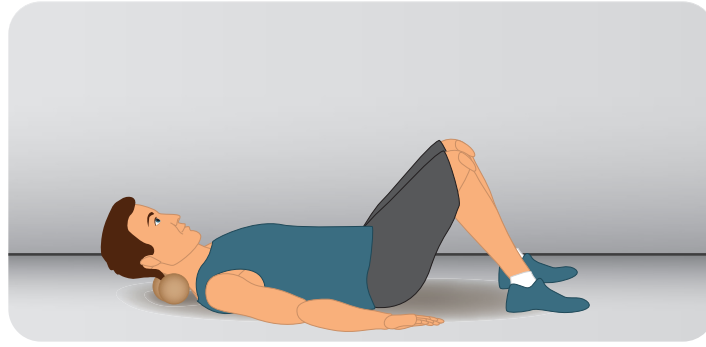


## unterer Rücken

statisch halten

## lower back

static holding

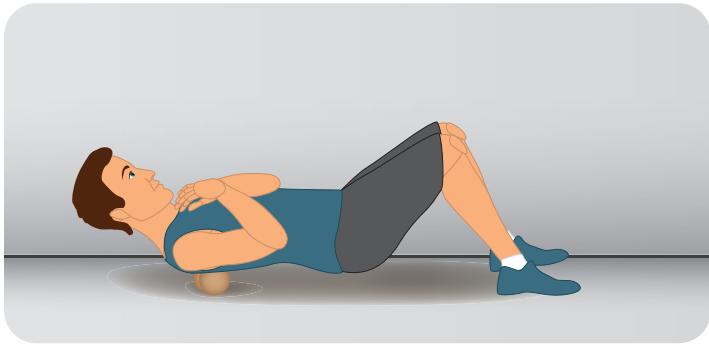


## Nacken

statisch halten

## neck

static holding

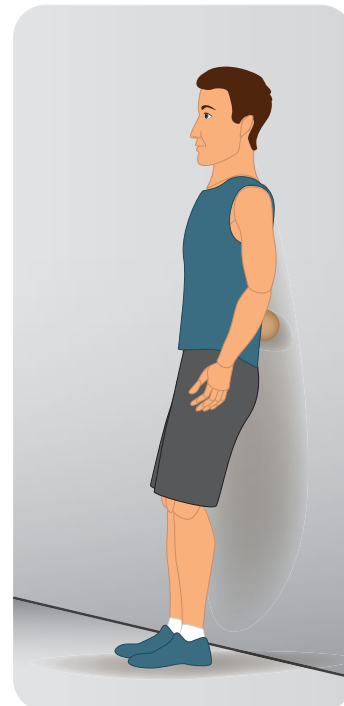
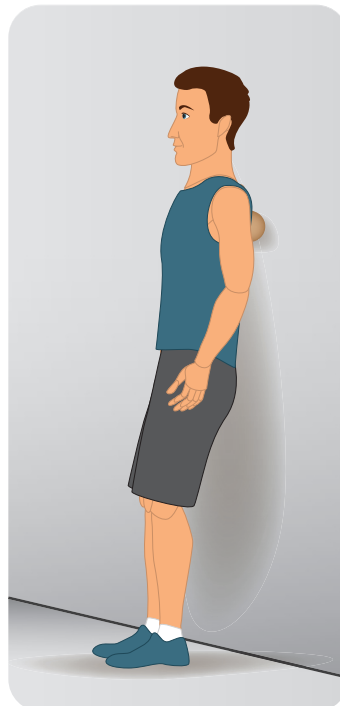


## oberer Rücken

statisch halten

## upper back

static holding



## Schulter

auf- und abrollen

## shoulder

rolling back and forth

## Oberarm

auf- und abrollen

## upper arm

rolling back and forth

## seitlicher Rücken

auf- und abrollen

## lateral back

rolling back and forth

## oberer Rücken

auf- und abrollen

## upper back

rolling back and forth

## unterer Rücken

auf- und abrollen

## lower back

rolling back and forth

## Nacken

statisch halten

## neck

static holding

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](http://www.erzi.de)



# Woodroller

## Knochen | Bones



47005  
Woodroller Knochen  
Woodroller Bone

47006  
Woodroller Knochen, lang  
Woodroller Bone, long



47007  
Woodroller Knochen XL  
Woodroller Bone XL

47008  
Woodroller Knochen XL, lang  
Woodroller Bone XL, long



Anfänger 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 Bewegungsapparat haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie diese Übungen ausführen!

peuten werden von der hohen Qualität und der Haptik des Holzes begeistert sein.

Der **Erzi Woodroller Knochen** ist speziell für das Faszientraining an der Rückenmuskulatur entwickelt worden. Durch seine Form und die Härte des Holzes, lässt sich die tiefe Rückenmuskulatur und Waden gut geeignet.

Auch für Oberschenkel- und Waden gut geeignet.

Im Kampf gegen Rückenschmerzen ist der Erzi Knochen besonders effektiv. Seine Form ermöglicht ihm eine Aktivierung und Tiefenentspannung der Muskulatur bei gleichzeitiger Schonung der Wirbelsäule.

Je nach gewünschter Intensität kann der Knochen stehend an der Wand oder liegend am Boden eingesetzt 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 legen Sie ein Bein über das andere. Ebenso können Sie durch Gewichtsverlagerung oder stärkeres Absützen 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.

Der **Erzi Woodroll 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.

The **Erzi Woodroller Bone** is specially designed for fascia-tissue training involving the back muscles. On account of its shape and the exceptional hardness of the wood, the lower muscles of the back can be reached with ease.

Also ideal for applying to the thighs and calves.

The Erzi Woodroller Bone is particularly effective in combating backache. Its shape promotes activation and deep relaxation of the muscular system while affording protection to the spinal column.

Depending on the desired intensity, the Woodroller Bone can be used 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 streichen- und massieren. 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.

