

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.

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

Football | Rugby Ball

Kegel | Cone





47010
Woodroller Football
Woodroller Rugby Ball



47015
Woodroller Football-Kegel
Woodroller Cone



MADE IN GERMANY

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.

Der **Erzi Woodroller Football** ist eine einzigartige Form im Faszientraining. Dadurch erreicht er Muskelgruppen, die bisher nur schwierig zu erreichen waren. Seine weichen Kurven lassen sich auch für angenehme Massagen einsetzen.

Mit der einzigartigen Form des Erzi Football lassen sich spezielle Muskeln in der Leiste vorbeilaufen erreichen. Diese Region ist meist Mitverursacher von Leisten- und Rückenschmerzen. Aber auch Gesäß und Brustmuskulatur freuen sich auf die Entspannung und Aktivierung durch den Erzi Football.

Die spitz zulaufende Form ermöglicht tiefe punktuelle Triggermassagen und das Lösen von verklebtem Fasziengewebe.

Der **Erzi Woodroller Football-Kegel** ermöglicht eine Vielzahl an Übungen mit einer hohen Tiefenwirkung. Leiste, Brust- oder Gesäßmuskulatur lassen sich hiermit gezielt von Verspannungen befreien. Zusätzlich ist der Kegel ein tolles Werkzeug für die gezielte Triggerpunktmassage, das anschniegssam in der Hand liegt.

Nur die Härte und das hohe Eigengewicht des Naturprodukts Buchenholz ermöglicht es mit einer Form wie der des Football-Kegels effektiv zu arbeiten.

Der Kegel liegt anschniegssam in der Hand und macht effektive manuelle Selbstmassagen möglich. Mit der kleinen Spitze lassen sich auch hartnäckige Muskelverspannungen lösen. Die Nacken- und Schultermuskulatur kann hiermit punktuell bearbeitet werden. Natürlich ist der Kegel auch für Faszienübungen auf dem Boden, besonders im Gesäß- oder Leistenbereich, super geeignet.

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.

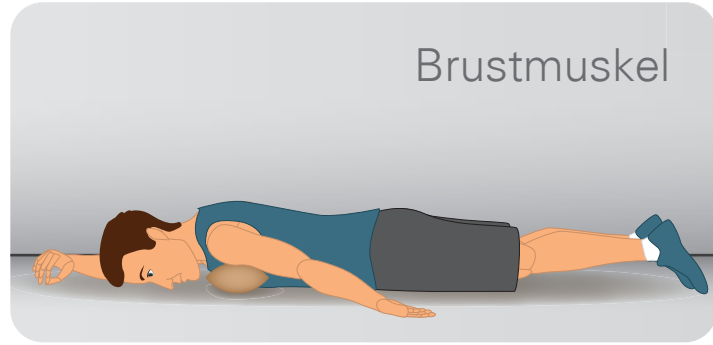
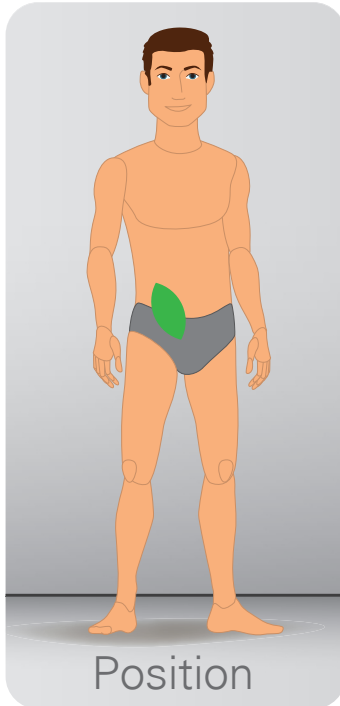
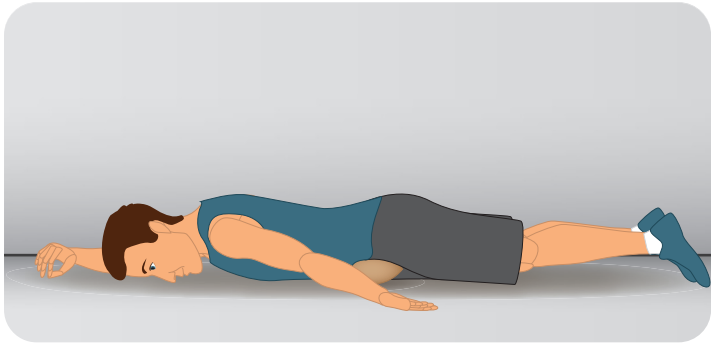
Die Massagewirkung der Woodroller können durch den ausgeübten Druck in seiner Intensität variiert werden, z. B. können Sie bei Übungen für die Wade oder die Oberschenkel ein Bein absetzen, damit stützen Sie sich, die Übung wird leichter, um die Intensität zu erhöhen legen Sie ein Bein über das andere. Ebenso können Sie durch Gewichtsverlagerung oder stärkeres Absstützen 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.



Woodroller Football | Rugby Ball Übungen | exercises



Art.nr.: 47010



Brustmuskel

Brustmuskel
statisch halten

pectoral muscle
static holding



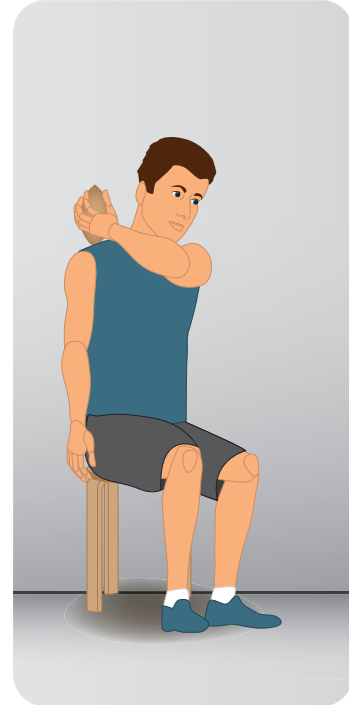
Leiste
statisch halten

groin
static holding



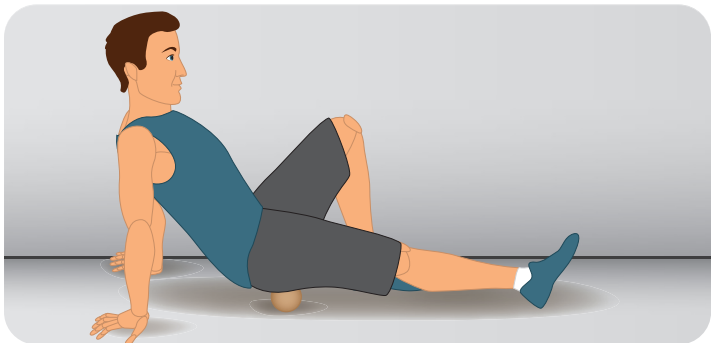
Gesäß
auf- und abrollen

bottom
rolling back and forth



Trapezius
manuelles Triggern
(Kopf auf die Seite kippen)

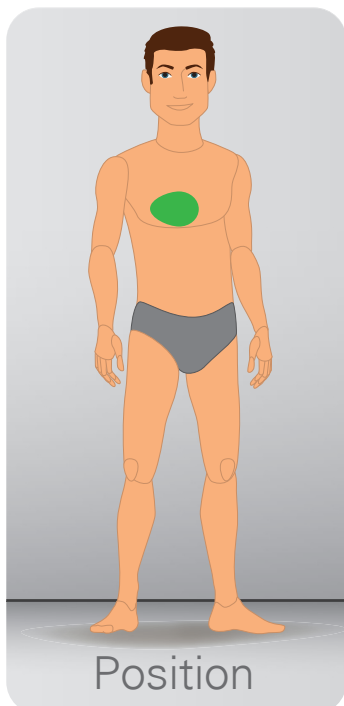
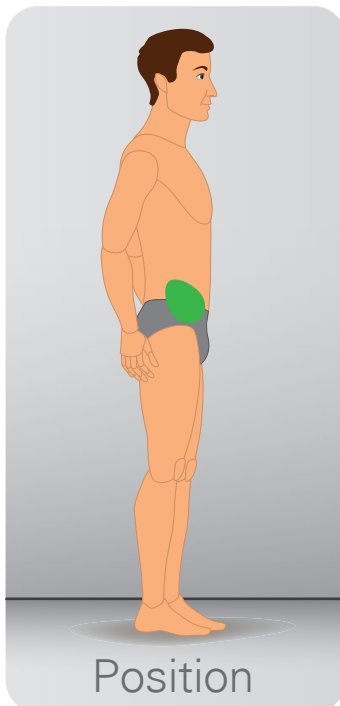
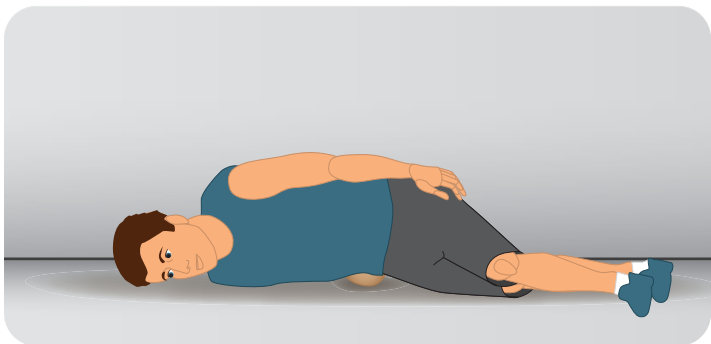
trapezius
triggering manually
(leaning head aside)



Woodroller Football-Kegel | Cone Übungen | exercises

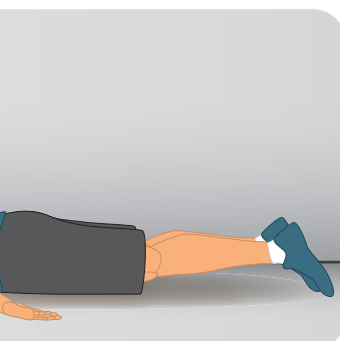


Art.nr.: 47015



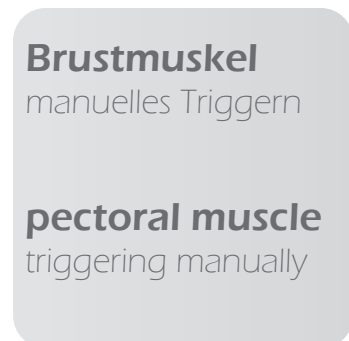
Leiste
statisch halten
groin
static holding

Brustmuskel
statisch halten
pectoral muscle
static holding



Füsse
leichtes Kreisen

feet
light turning



Brustmuskel
manuelles Triggern
pectoral muscle
triggering manually



Trapezius
manuelles Triggern
(Kopf auf die Seite kippen)
trapezius
triggering manually
(leaning head aside)