



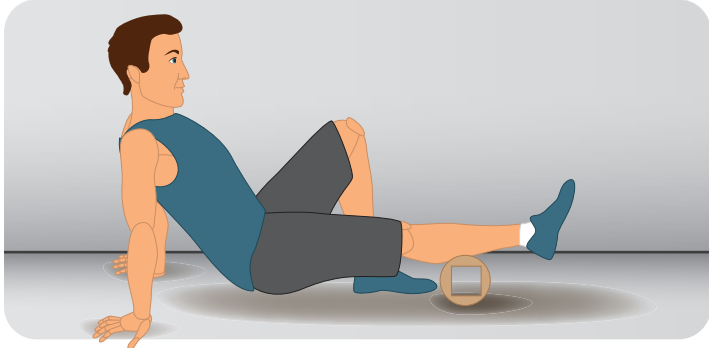
Woodrolls Übungen | exercises



Art.nr.: 47020



Art.nr.: 47021

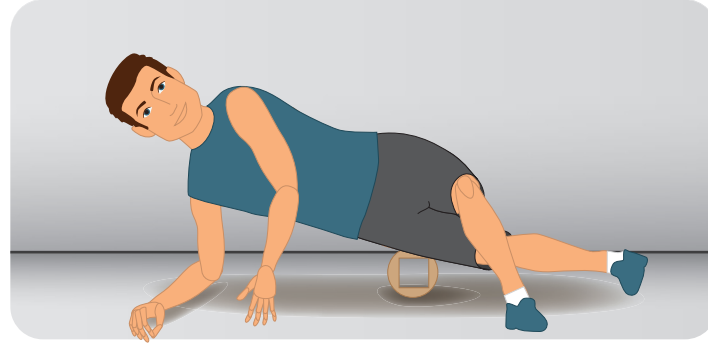


Waden

auf- und abrollen

calves

rolling back and forth



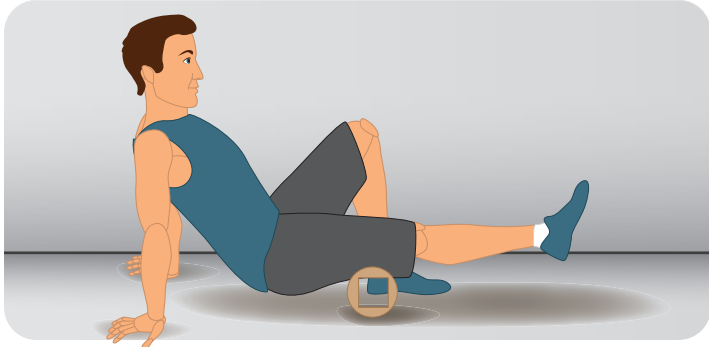
seitliche

Oberschenkel

auf- und abrollen

lateral thighs

rolling back and forth



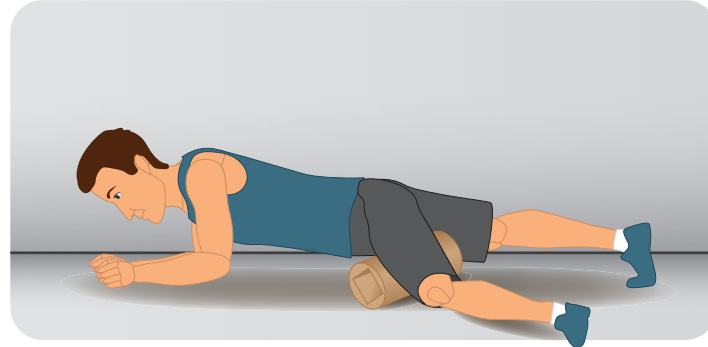
hintere

Oberschenkel

auf- und abrollen

ham strings

rolling back and forth



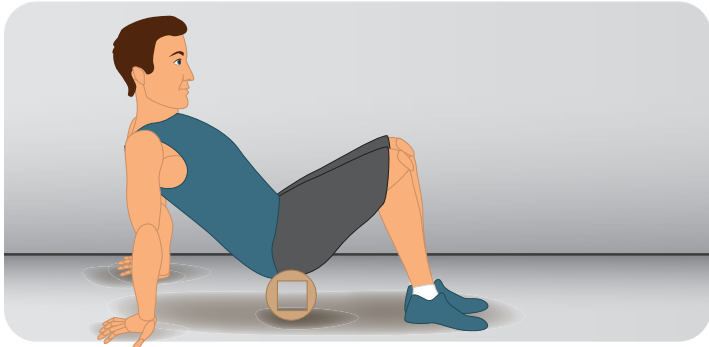
innere

Oberschenkel

auf- und abrollen

inner thighs

rolling back and forth

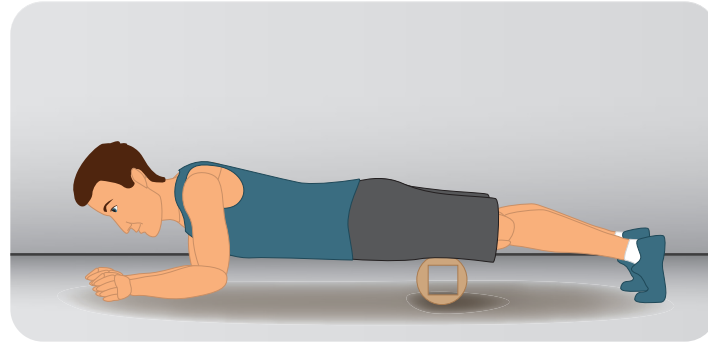


Gesäß

auf- und abrollen

bottom

rolling back and forth



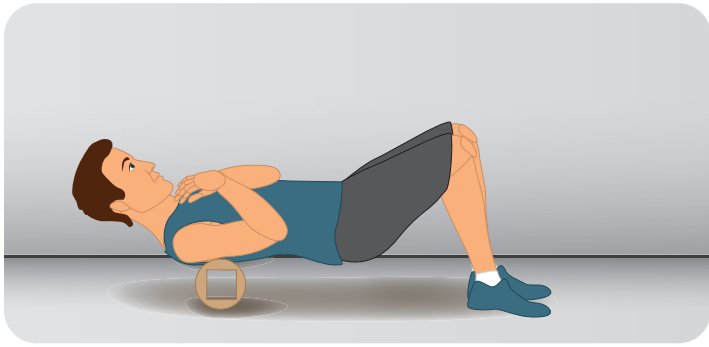
vordere

Oberschenkel

auf- und abrollen

front thighs

rolling back and forth

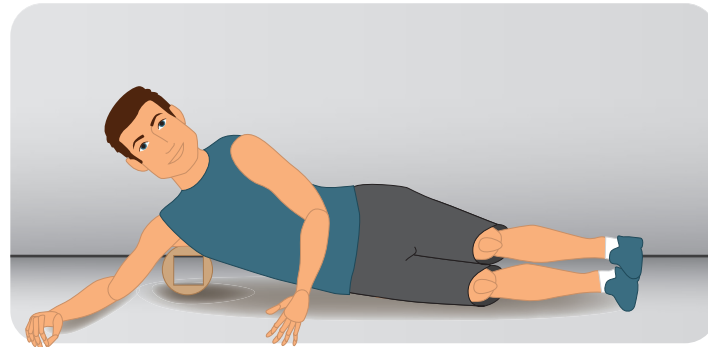


oberer Rücken

statisch halten

upper back

static holding



seitlicher Rücken

auf- und abrollen

lateral back

rolling back and forth



Schulter

auf- und abrollen

shoulder

rolling back and forth



Oberarm

auf- und abrollen

upper arm

rolling back and forth

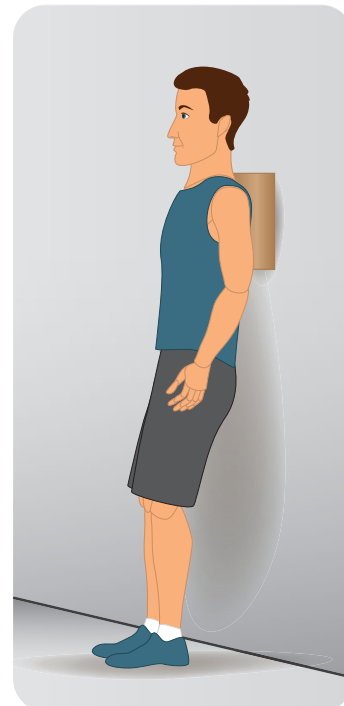


oberer Rücken

auf- und abrollen

upper back

rolling back and forth



oberer Rücken

hin- und herrollen

upper back

rolling left and right



unterer Rücken

auf- und abrollen

lower back

rolling back and forth

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

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!

Die **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.

These classical fascia rolls cater for enjoyable soothing massage applications as well as for constructive activation and mobility workouts. It is the use of natural beech incorporating inherent warmth along with stability and high quality that makes our fascia rolls so incomparable.

Nothing could be better for sports-event training, daily back-training exercises or just for sheer relaxation brought about by a thorough self-massage. The natural state of the material makes fascia training a very special experience indeed!

Erzi Fascia Woodrolls are the perfect thing for stimulating and relaxing the muscles before engaging in any strenuous activity or purely and simply for revitalisation. On account of their large-dimensioned bearing surface and the gentle pressure exerted, the rolls are ideal for users preparing for other Erzi Woodroll shapes producing a greater depth penetration effect.

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.



Woodrolls classic & structure



47020
Woodroll classic



47021
Woodroll structure



Die klassische Faszienrolle erlaubt angenehme Massagen aber auch ein funktionelles Aktivierungs- und Mobilisationsprogramm. Das Naturprodukt Buchenholz macht unsere Faszienrolle durch ihre Eigenwärme, Stabilität und Qualität unvergleichbar. Sie sind optimal geeignet zur Vorbereitung auf Sporteinheiten, für tägliche Rückenübungen oder zur Entspannung durch eine ausgiebige Eigenmassage. Unsere Naturfaszienrollen machen das Faszientraining zu einem ganz besonderen Erlebnis. Mit den **Erzi Woodrolls** Faszienrollen beleben und entspannen Sie die Muskulatur vor einer Belastung oder einfach zur Regeneration. Sie eignet sich durch ihre große Auflagefläche und sanften Druck zur Vorbereitung auf andere Erzi Woodroll Formen, die eine intensivere Tiefenwirkung haben.

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.

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.

