

SISSEL® Myofascia Roller

- Gebrauchsanweisung
- Instructions for use
- Mode d'emploi
- Gebruiksaanwijzing
- Instrucciones de uso
- Istruzioni per l'uso
- Bruksanvisning
- 사용방법









SISSEL® Myofascia Roller

Der Faszien-Roller zur Förderung der Muskel-Aktivität und Regeneration –

Effektiv, unbedenklich, hautsympathisch, mobil

Zur effektiven Eigenmassage und zum professionellen Einsatz, hervorragend geeignet um verhärtete Muskeln wie auch verklebte Faszien besonders der unteren Extremitäten (Waden- und Oberschenkelmuskulatur) zu lösen. Die regelmäßige Nutzung beugt langfristig Verhärtungen vor. Die elliptischen Griffmulden sind ergonomisch konzipiert und reduzieren den Druck auf die Handgelenke beim Training.

Extrem Formstabil für den langjährigen Einsatz

Abmessungen (40 x 15 cm) unterstützen eine korrekte Beckenauflage.

Ideales Kombinationsprodukt u.a. mit dem SISSEL® Vitalyzor oder SISSEL® Spiky Ball.

Anwendungsempfehlung

- Rückenschmerzen im LWS Bereich
 - Bewegungseinschränkungen
 - Diffuse Knie-, Hüft- oder Schulterschmerzen nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt
 - Die Nutzung hilft bei der Korrektur von Bewegungsabläufen und Haltungsschäden und unterstützt das Gleichgewichtstraining
- Als Hilfsmittel zur Therapieunterstützung in der Physiotherapie, Osteopathie, Bindegewebsmassage, Sportmedizin geeignet.

Kontraindikationen

- Verletzungen, Frakturen oder offene Wunden
- Osteoporose
- Krampfadern

Um effektiv und schmerzfrei zu funktionieren, muss unsere Muskulatur, d.h. das umgebende Faszien Gewebe gezielt gelockert werden. Durch Verletzungen oder Degeneration verklebte Faszien (kollagenes, faseriges Bindegewebe) werden durch das Training mit dem SISSEL® Myofascia Roller wirksam gelöst, eine Grundvoraussetzung für die nachhaltige Muskellockerung. Erst dann ist der Muskel bereit für Stretching oder Lockerungsgymnastik und weiteres Training. Durch die aktive Lösung der Verspannungen im ganzen Körper, wird besonders Rückenschmerzen effektiv entgegen gewirkt.

Hergestellt in Deutschland aus hochwertigem EPP, recycling-fähig, hygienisch und mit einem feuchten Tuch leicht zu reinigen.

Hinweis:

Zu Anfang und je nach Verspannungsgrad kann die Wirkung des SISSEL® Myofascia Rollers als sehr intensiv empfunden werden. Wir empfehlen die Nutzung auf einer dämpfenden Gymnastikmatte. Bei Schmerzen die Behandlung unterbrechen und den Arzt konsultieren.



SISSEL® Myofascia Roller

Treat muscle tensions, promote regeneration –

Effective, safe, skin-friendly, mobile

Perfect for an effective self-massage as well as for professional use, loosens hardened muscles and sticky fascia, especially of the lower extremities (lower leg and thigh musculature). Regular use prevents continuing muscle tightening. The oval recess is ergonomic and reduces pressure on the wrists while exercising.

Extremely stable, for years of use

Generously sized (40 x 15 cm) for sufficient pelvis support

Very effective in combination with the SISSEL® Vitalyzer or SISSEL® Spiky Ball.

Recommended use

- Lower back pain.
 - Movement impairments
 - Diffuse pain in knee, hip or shoulder after consultation with the treating medical professional
 - Application supports the correction of motion sequences and incorrect posture and can be used for balance training.
-
- Used as therapeutic aid in physio therapy, osteopathy, massage of connective tissue and sports medicine.

Contraindications

- Injuries, fractures, open wounds
- Osteoporosis
- Varicose veins

To perform effectively and free of pain, our musculature or actually the surrounding fascial tissue must be loosened specifically. Fascia (fibrous, connective tissue) knotted by Injury or degeneration is noticeably loosened with the SISSEL® Myofascia Roller, a prerequisite for persistent muscle release. Afterwards the musculature is ready for stretching, loosening exercises and more workout. The active loosening of tensions throughout the body, helps target back pain in particular. Made in Germany from high grade EPP, recyclable, hygienic, easily cleaned with a moist towel.

Note:

Initially, and depending on the degree of tenseness the effect of the SISSEL® Myofascia Roller can be intense. We recommend using a cushioning exercise mat. Stop using if in pain and consult your doctor.

SISSEL® Myofascia Roller

Le Roller Fascia pour activer et réactiver le tonus musculaire –

Efficace, sans danger, agréable à la peau, facile à porter

Pour un massage corporel en profondeur et votre usage professionnel, il est idéal pour dénouer les muscles tendus par des fascias «agglutinés» notamment au niveau des membres inférieurs (mollet et cuisse). Son utilisation régulière aide à prévenir ce type de blocages sur le long terme. Ses poignées ergonomiques réduisent la pression exercée sur les poignets pendant les exercices.

Forme très résistante pour une utilisation durable

Sa taille (40 x 15 cm) est idéale pour soutenir le bassin de manière efficace.

Peut parfaitement être combiné pour des exercices avec le Vitalyzor ou les Spiky Ball SISSEL®.

Conseils d'utilisation

- Douleurs au niveau des vertèbres lombaires
 - Restrictions de mouvement
 - Douleurs diffuses au niveau des genoux, des hanches et des épaules et sur avis de votre médecin traitant
 - Exercices de rééducation des fonctions motrices, correction des mauvaises postures, travail de l'équilibre.
- Exercices de physiothérapie, ostéopathie, médecine sportive et massage du tissu conjonctif.

Contre-indications

- Contusions, fractures et plaies ouvertes
- Ostéoporose
- Varices

Pour que nos muscles puissent fonctionner de façon effective et sans douleurs, il faut détendre notre musculature, ou plus exactement les fascias qui l'enveloppent. Les fascias (membranes fibreuses et malléables) «agglutinés», par suite de blessures ou de certaines dégénérescences, se détendent doucement par des exercices effectués sur le Myofascia Roller SISSEL®. Ces exercices sont une condition primordiale à une détente des muscles en profondeur. Grâce à eux, vos muscles sont mieux préparés pour des exercices de stretching, de gymnastique, ou autres disciplines. Cette détente musculaire se ressent dans tout le corps, ce qui soulage également le mal de dos.

Fabriqué en Allemagne en Polypropylène expansé (PPE), recyclable, hygiénique et facile à nettoyer à l'aide d'un chiffon humide.

Conseils:

Il est possible au démarrage, que le Roller Myofascia SISSEL® ait un effet très intensif selon le niveau des tensions. Nous recommandons de l'utiliser sur une natte de gymnastique souple. En cas de douleurs, stopper l'utilisation et consulter un médecin.



SISSEL® Myofascia Roller

De SISSEL® Fascia Roller dient om de spieractiviteit en de herstelling te stimuleren –
Doeltreffend, betrouwbaar, huidvriendelijk, verplaatsbaar

Zowel voor doeltreffende zelfmassage als voor professioneel gebruik, uitstekend geschikt om verharde spieren en verkleefde bindweefsels, in het bijzonder van de benen (kuit- en dijspieren), los te maken. Regelmatig gebruik voorkomt op lange termijn verhardingen. De elliptische handgrepen zijn ergonomisch ontworpen en verminderen de druk op de polsen tijdens het trainen.

Zeer vormvast voor jarenlang gebruik

De afmetingen (40 x 15 cm) ondersteunen een correcte bekkenstand.

Ideaal te combineren met producten zoals de SISSEL® Vitalyzor of SISSEL® Spiky Ball.

Gebruiksaanwijzing

- Rugpijn rond de lendenwervelkolom
 - Bewegingsbeperkingen
 - Verspreide knie-, heup- of schouderpijn, na overleg met de behandelende arts
 - Het gebruik helpt bij de verbetering van bewegingsreeksen en houdingsschade en bevordert de evenwichtstraining
-
- Geschikt als hulpmiddel voor therapieondersteuning in de fysiotherapie, osteopathie, bindweefselmassage, sportgeneeskunde.

Contra-indicaties

- Blessures, breuken of open wonden
- Osteoporose
- Spataders

Om effectief en pijnloos te functioneren, moet ons spierstelsel, d.w.z. het bindweefsel errond, doelbewust losser gemaakt worden. Verkleefde bindweefsels (collageen, vezelig bindweefsel) door blessures of degeneratie worden doeltreffend losser gemaakt als men traint met de SISSEL® Myofascia Roller, een basisvoorwaarde om de spieren blijvend losser te maken. Alleen dan zijn de spieren klaar voor stretching of versoepelingsgymnastiek en andere trainingen. Door de actieve versoepeling van de verkrampten in het hele lichaam wordt voornamelijk rugpijn effectief tegengegaan.

In Duitsland gemaakt uit hoogwaardig EPP, recycleerbaar, hygiënisch en gemakkelijk te reinigen met een vochtige doek.

Opgelet:

In het begin en naargelang de ernst van de verkrampten kan de werking van de SISSEL® Myofascia Roller als zeer intensief ervaren worden. We raden het gebruik op een schokdempende gymnastiekmat aan. Onderbreek de behandeling bij pijn en raadpleeg uw arts.



SISSEL® Myofascia Roller

Mejora la tensión muscular y favorece la regeneración –

Efectivo, seguro, agradable a la piel, portátil

Ideal tanto para un auto masaje efectivo como para uso profesional, relaja los músculos indurados y fascias aglutinadas sobre todo de las extremidades inferiores (musculatura de la pantorrilla y del muslo). El uso regular previene la induración de los músculos. Los asideros de diseño ergonómico y de forma elíptica reducen la presión sobre la articulación de la mano durante el entrenamiento.

Forma muy estable, una larga vida útil

De buen tamaño (40 x 15 cm) que ofrece suficiente apoyo a la pelvis

Todavía más efectivo en combinación con el SISSEL® Vitalyzor o SISSEL® Spiky Ball.

Recomendable para los siguientes casos

- Dolor en la región lumbar
 - Movimientos limitados
 - Dolores difusos de la cadera, rodilla y hombros después de consultar a su médico
 - Su uso ayuda a corregir la secuencia de los movimientos, la mala postura y puede ser usado para el entrenamiento del equilibrio
-
- Ayuda terapéutica en la fisioterapia, osteopatía, para el masaje del tejido conectivo y medicina deportiva

Contraindicaciones

- lesiones, fracturas, heridas abiertas
- osteoporosis
- venas varicosas

Nuestra musculatura, mejor dicho el tejido de las fascias alrededor de ella, tiene que estar libre de dolor y relajada para poder funcionar efectivamente. La fascia (tejido fibroso conectivo) aglutinada por lesiones o degeneración puede ser fácilmente relajada con el SISSEL® Myofascia Roller, un prerequisite para relajar el músculo constantemente. Una musculatura relajada está lista para el estiramiento, ejercicios de aflojamiento y otros ejercicios. La relajación activa de tensiones en todo el cuerpo ayuda a contrarrestar en particular los dolores de espalda. Hecho en Alemania, de EPP de alta calidad, reciclable, higiénico y fácil de limpiar con un paño húmedo.

Nota:

El efecto del SISSEL® Myofascia Roller puede ser al principio muy intenso dependiendo del grado de tensiones. Recomendamos el uso de una colchoneta para ejercicios físicos. Si siente dolor interrumpa el uso y consulte a su médico.

SISSEL® Myofascia Roller

Il roller per le fasce che aumenta l'attività e la rigenerazione muscolare –
effettivo, innocuo, delicato per la pelle, mobile

Per un automassaggio efficace o per l'uso professionale, eccellente per sciogliere muscoli contratti e fasce incollate nelle estremità inferiori (polpacci e cosce). Un uso regolare previene contratture a lungo termine. La forma ellittica ed ergonomica della presa riduce la pressione sui polsi durante gli esercizi.

Stabile nella forma per un uso prolungato

La misura (40 x 15 cm) sostiene l'appoggio corretto del bacino. Prodotto ideale in combinazione con SISSEL® Vitalyzer o SISSEL® Spiky Ball.

Raccomandazione d'uso

- Mal di schiena nella parte lombare
- Ridotte capacità motorie
- Dolore diffuso nelle ginocchia, nel bacino o nelle spalle dopo consultazione del proprio medico
- L'utilizzo aiuta a correggere i movimenti, i danni di una postura errata e sostiene gli esercizi di equilibrio
- Ideale strumento per sostenere la fisioterapia, osteopatia, massaggio del tessuto connettivo e la medicina sportiva

Controindicazioni

- Lesioni, fratture e ferite aperte
- Osteoporosi
- Vene varicose

Per funzionare in modo efficace e senza dolore, la muscolatura, cioè il tessuto delle fasce, deve essere sciolta in modo mirato. Le fasce incollate (tessuto collagene, fibroso) a causa di lesioni o degenerazione vengono staccate efficacemente grazie all'allenamento con il SISSEL® Myofascia Roller. Questo è la base per una muscolatura sciolta a lungo termine. Solo così il muscolo è pronto per lo stretching, gli esercizi per allentare la tensione e altri allenamenti. Grazie allo scioglimento attivo delle tensioni in tutto il corpo, si contrasta soprattutto il mal di schiena in modo efficace. Prodotto in Germania con EPP di alta qualità, riciclabile, igienico e facile da pulire con un panno umido.

Raccomandazione:

Inizialmente e secondo il grado di tensione, l'effetto del SISSEL® Myofascia Roller può essere percepito come molto intenso. Consigliamo l'utilizzo su un tappetino ammortizzante. In caso di dolore, interrompere la terapia e consultare il medico.



SISSEL® Myofascia Roller

Fascia rullen gynnar muskelaktivitet och regeneration –

Effektiv, säker, hudvänlig, mobil

För effektiv självmassage och för professionellt användande, ideal att lösa muskelspänningar och bundna fascier, särskilt i de nedre extremiteterna (vaderna och lårens muskler). Regelbunden användning förhindrar spänningar på lång sikt. De elliptiska handtagen är ergonomiskt utformade och minskar därigenom trycket på handlederna under träningen.

Extrem formstabil för ett mångårigt användande.

Storleken (40 x 15 cm) understöder ett korrekt bäckenläge.

Ideal som kombinationsprodukt tillsammans med SISSEL® Vitalyzer eller SISSEL® Spike Ball.

Rekommendation:

- ryggsmärtor i LWS området (ländryggen)
 - begränsad rörlighet
 - diffusa smärtor i knä, höft eller skuldror efter samråd med behandlande läkare
 - hjälper till att korrigera rörelseprocesser och balans
- passande hjälpmedel inom terapi, osteopati, bindvävsmassage och idrotts medicin

Kontraindikation:

- skador, frakturer eller öppna sår
- osteoporos
- åderbrock

För att fungera effektivt och smärtfritt måste vår muskulatur och den omgivande fasciavävna- den lösas upp selektivt. Fascier bundna genom skada eller degeneration (kollagenartad, fibrös bindväv) blir genom träning med SISSEL® Myofascia Roller effektivt lossade, en förutsättning för bestående muskelavslappning. Först då är muskeln redo för stretching eller lösgörande gymnastik och träning. Genom den aktiva lösningen av spänningar i hela kroppen blir särskilt rygg- smärtor effektivt motverkande.

Tillverkad i Tyskland av high-grade PPE, återvinningsbar, hygienisk och lätt att rengöra med en fuktig trasa.

Obs !

I början och beroende på graden av fasciaspänningar kan effekten av SISSEL® rullarna upplevas som mycket intensiv. Vi rekommenderar användning på en absorberande träningsmatta. Rådgör med läkare om behandlingen kan fortsättas.



SISSEL® Myofascia Roller

근육의 긴장 완화 및 재생 촉진 -

효과적이고 안전하며, 피부 친화적이고 이동이 간편합니다.

혼자서도 가능한 효과적인 마사지만 아니라 전문적인 용도에도 적합합니다. 특히 다리부위(종아리와 허벅지 근육)의 경화된 근육과 뭉친 근막을 풀어 줍니다. 정기적인 사용으로 근육이 경화되는 것을 방지할 수 있습니다. 타원형의 오목한 부분은 인체공학적으로 설계되어 운동 중 손목의 압력을 줄일 수 있습니다.

장시간의 사용에도 매우 안정적입니다.

충분히 가벼운 무게를 지지하기 위한 넉넉한 크기 (40 x 15 cm)

SISSEL® Vitalyzer 또는 SISSEL® Spike Ball과 함께 사용하면 더욱 효과적입니다.

효과 및 사용범위:

- 요통
- 운동 장애
- 의료 전문가와 상담 후, 무릎, 허리와 어깨의 전반적 통증
- 움직임, 잘못된 자세의 교정을 위한 균형 훈련을 위해 사용할 수 있습니다.
- 물리 치료 요법, 안마 치료, 결합 조직의 마사지 및 스포츠 의학의 보조기구로도 사용됩니다.

다음의 경우에는 사용을 금합니다:

- 외상, 골절, 개방성 상처
- 골다공증
- 정맥류

정확하게 목표된 근육과 주변의 근막조직을 풀어줘야 효과적이며 통증이 없습니다.

손상 또는 변질로 인한 근막(섬유성 결합 조직) 통증은 SISSEL® Myofascia Roller를 이용에 풀어줄 수 있습니다. 이는 지속적인 근육이완을 위한 초기 단계를 말합니다. SISSEL® Myofascia Roller의 사용 후, 근육은 스트레칭, 이완운동 그리고 다음 단계의 운동을 위해 적합한 상태가 될 것입니다.

몸전체의 긴장을 적극적으로 이완시키는 것은 요통에 도움이 됩니다

최고급 독일제 EPP (발포 폴리프로필렌)를 사용하였으며, 재활용이 가능하고, 위생적입니다.

물수건으로 쉽게 청소가 가능합니다.

SISSEL® Myofascia Roller의 첫 사용시, 사용정도에 따라서 매우 강한 자극을 느낄 수도 있습니다.

쿠션이 들어간 운동매트 위에서 사용할 것을 추천합니다.

통증이 느껴지면 즉시 사용을 중지하고 의사와 상담하십시오.



The natural way of Sweden

www.sissel.com



SISSEL® GmbH

Bruchstrasse 48

D-67098 Bad Dürkheim

Germany



Medizinprodukt nach EU Richtlinie 93/42 EWG.