

Professionelle Übungsanleitung / Professional manual

Massage-Roller

Massage Roll



ARTZT
vitality



Einleitung	4
-------------------------	---

Produktinformation	5-8
---------------------------------	-----

Material und Eigenschaften
Einsatzgebiete
Wirkungsprinzip
Sicherheitshinweise

Trainingshinweise	9
--------------------------------	---

Trainingshäufigkeit
Trainingsvorbereitung und -durchführung

Übungen	16
----------------------	----

Introduction	10
---------------------------	----

Product information	11-14
----------------------------------	-------

Materials and Characteristics
Possible Applications
Active Principle
Safety Information

Training tips	15
----------------------------	----

Training Frequency
Preparation and Performance

Exercises	16
------------------------	----

Einleitung

Als Spezialist für Fitness und Gesundheit schlägt die Ludwig Artzt GmbH seit über 25 Jahren die Brücke zwischen Sportwissenschaft und Fitnesswelt; einen besonderen Schwerpunkt des Sortiments bilden funktionelle und flexible Kleingeräte. Unter dem Markendach ARTZT vitality® finden Fachkräfte und Heimanwender ein komplettes Angebot an hochwertigen Produkten und modernen, effizienten Trainingskonzepten für Profis und Freizeitsportler.

Der permanente, enge Dialog mit Experten bildet die tragende Säule des Erfolgs der Ludwig Artzt GmbH. Das eigene Fort- und Weiterbildungsinstitut gilt als eine der ersten Adressen für qualifizierte Seminare zu Gesundheits- und Fitnessthemen. Dabei steht die Vermittlung von sportwissenschaftlich gesichertem Fachwissen im Vordergrund.

Mit dem Massage-Roller von ARTZT vitality® wird das Sortiment um ein effektives und mobiles Trainingsgerät erweitert, das auf die aktive Regeneration setzt. Der ARTZT vitality® Massage-Roller mobilisiert, gleicht Fehlbelastungen und daraus resultierende Verspannungen aus und fördert die Koordination – eben ein „Rollen-Training“ der besonderen Art!

Ob beim Sport oder im Alltag - der Massage-Roller von ARTZT vitality® bietet einen aktiven Ausgleich zu den zunehmenden Folgen von Fehl- und Überbelastungen, die typisch sind für die moderne Hochgeschwindigkeits-Gesellschaft.

Material und Eigenschaften

Der Massage-Roller von ARTZT vitality® bietet ein flexibles Training für Jedermann und besticht durch positive Eigenschaften und hochwertige Verarbeitung:

Mobil & Leicht

Mit nur 145 g Gewicht und kompakten Abmessungen (30 cm lang; 15 cm; Lochdurchmesser: 5 cm) ermöglicht der Massage-Roller ein professionelles Training an fast jedem Ort (Indoor und Outdoor).

Einfach & vielseitig

Durch einfache Handhabung ist der Massage-Roller für den Einsatz im Alltag, in der Therapie und beim Sport geeignet.

Effizient

Vor allem bei der Selbstmassage kann der Anwender mit Hilfe seines eigenen Körpergewichts eine „Normalisierung“ der Muskelspannung erreichen - ohne die Hilfe eines Therapeuten.

Robust & abriebfest

Einfache Reinigung und Sterilisierbarkeit; Wärmestabil bis 110 Grad Celsius.

Hochwertig & sicher

Das recycelfähige Material (EPP) ist frei von Treibgasen und anderen chemischen Treibmitteln, geruchlos und wasserunlöslich.

Der Einsatz des Massage-Rollers ist daher physiologisch vollkommen unbedenklich.

Made in Germany



Einsatzgebiete

Der Massage-Roller von ARTZT vitality® ist weitaus vielseitiger, als er auf den ersten Blick erscheint. So findet er Einsatz in der Physiotherapie, im Leistungssport sowie im Breiten- und Fitness-Sport. Mit der Rolle ist vieles möglich:

- » Mobilisation bzw. Lösung von Muskelverspannungen mit Hilfe von myofaszialen Release-Techniken (= Lockerung/Massage von Muskelverhärtungen, die mit verbesserter Funktionsfähigkeit der Muskulatur einhergeht)
- » Aktive Regeneration mit verbesserter Durchblutung
- » Ideales Aufwärmen vor und Regeneration nach dem Sport
- » Senkung der Muskelspannung
- » Unterstützende Cellulite-Behandlung/ Lymphdrainage
- » Koordinative Kräftigungsübungen vor allem beim Pilates-Training*
- » Balanceübungen

Der Schwerpunkt dieser Anleitung liegt in der Darstellung der myofaszialen Selbstentspannungstechnik. Der Unterschied dieser Technik zu anderen ist, dass der Anwender sein eigenes Körpergewicht zur Ausführung der Übungen benutzt und nicht auf fremde Hilfe angewiesen ist.

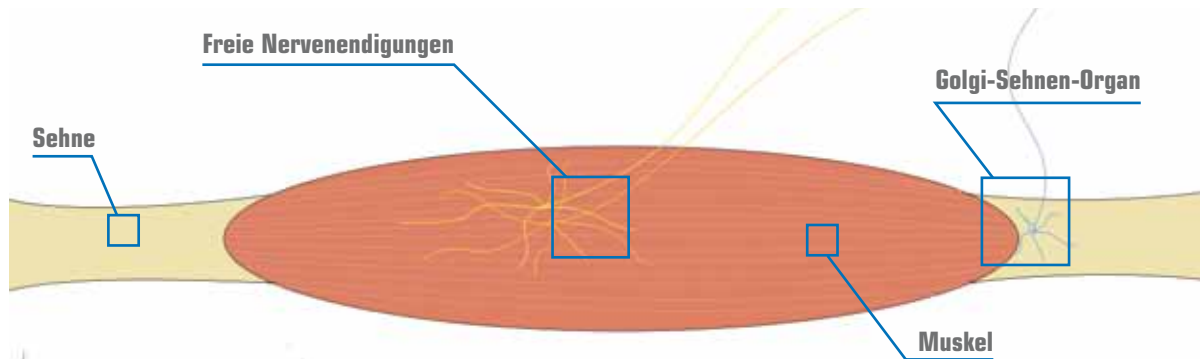
** Einen guten Einblick in das Pilates Training mit dem Massage-Roller finden Sie in: Geweniger, V. (2010). Nicht nur am Ball, sondern auf der Rolle bleiben – Pilates mit der Black Roll. In PILATES Das Magazin, No. 1 Februar/Mai 2010, S. 54-59.*

Wirkungsprinzip

Golgi-Sehnen-Apparat

Die myofasziale Selbstentspannung mit dem Massage-Roller wird durch das Prinzip der autogenen Inhibition ermöglicht. Das Golgi-Sehnen-Organ spielt hierbei eine große Rolle, es reagiert auf Spannungsänderungen im Muskel. Erhöht sich die Spannung, reagiert das Golgi-Sehnen-Organ und entspannt ihn. Der Massage-Roller ist ein ideales Instrument, um das Golgi-Sehnen-Organ zu stimulieren und gleichzeitig eine Spannungsverringering im Muskel zu erzielen.

Abnormale Faszienveränderungen können zu chronischem Schmerz, verminderter Flexibilität und verringerter Leistungsfähigkeit führen. Myofasziale Selbstentspannung mit dem Massage-Roller bietet Ihnen eine effektive, kostengünstige und einfache Methode, um myofaszielles Narbengewebe und Verwachsungen zu behandeln. Der Massage-Roller ist das ideale Regenerationsgerät zur Selbstmassage, da es Ihnen dabei helfen kann, fasziale Adhäsionen (Verwachsungen) aufzulösen und Narbengewebe abzubauen.



Sicherheitshinweise

Die Haltbarkeit und das sichere Training mit dem Massage-Roller sind im Wesentlichen abhängig von der sachgemäßen Behandlung und dem richtigen Einsatz:

- » Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche und sorgen Sie für ausreichend Platz für die teilweise raumgreifenden Bewegungen.
 - » Verschmutzte Rollen lassen sich bei intensivem Gebrauch durch unterschiedliche Nutzer einfach mit einem feuchten Baumwolltuch reinigen. Bei starker Verschmutzung kann eine Reinigung mit Wasser und Seife erfolgen. Setzen Sie die Produkte erst nach dem vollständigen Trocknen wieder ein.
 - » Achten Sie auf einen griffigen aber nicht zu glatten Untergrund, sodass der Massage-Roller bei der Übungsdurchführung rollt aber nicht rutscht.
 - » Der Massage-Roller ist für den Einsatz in Fitness, Sport und Therapie ausgelegt und darf nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden.
- » Bei koordinativen Balanceübungen im Stand darf die punktuelle Belastung des Massage-Rollers 100 kg nicht übersteigen.
 - » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz des Massage-Rollers kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
 - » Der Massage-Roller ist kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
 - » Sofern Sie unter Osteoporose, Bandscheibenläsionen, Fibromyalgie, Thrombosen oder erhöhtem Blutdruck leiden, sprechen Sie vor dem Einsatz mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Trainingshinweise

Trainingshäufigkeit

Eine aktive Selbstmassage kann mehrmals täglich durchgeführt werden. Jede Übungseinheit sollte ca. 2 Minuten lang in 30-Sekunden-Intervallen durchgeführt werden. Dabei wird abwechselnd 30 Sekunden lang aktiv gerollt und 30 Sekunden lang pausiert.

Beim Einsatz des Massage-Rollers im Bereich koordinativer Kräftigungsübungen gelten die Dosierungsempfehlungen eines gesundheitsorientierten Krafttrainings (1-3 Sätze mit je 15-20 Wiederholungen). Bei den nachfolgend dargestellten Übungen legen wir den Schwerpunkt auf die aktive Selbstmassage.

Trainingsvorbereitung und -durchführung

Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- » Starten Sie langsam mit dem Training und überfordern Sie sich nicht.
- » Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Platz für Ihr Training haben.
- » Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Ausführung der Bewegung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung und am Ende der Bewegung.
- » Rollen Sie mit dem Massage-Roller über die angespannte Muskelgruppe. An verspannten und schmerzhaften Punkten halten Sie einige Sekunden lang und rollen danach weiter. Durch das Abstützen der Arme oder des nicht aktiven Beins (bei Übungen im Liegen) können Sie den Druck auf den Roller variieren und gleichzeitig die Stabilität des Rumpfes erhöhen. Bei den Übungen im Stand können Sie je nach Empfindlichkeit jederzeit durch den Druck des Oberkörpers die Massagewirkung selbst regulieren.
- » Der Einsatz zur Behandlung von Muskelbeschwerden kann beim ersten und zweiten Mal durchaus Schmerzen verursachen (vergleichbar mit einer Massage bei starken Muskelverspannungen). Bei einem regelmäßigen Einsatz lassen diese Schmerzen aber recht schnell nach und verschwinden. Treten Schmerzen dauerhaft auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Die Übungen mit dem Massage-Roller sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.

Introduction

As specialist for fitness and health, Ludwig Artzt GmbH has been building a bridge between sports science and the fitness world for over 25 years now; the product range especially focuses on functional and flexible small devices. The brand ARTZT vitality® offers professionals and home users a complete range of high-quality products and modern, efficient training concepts for professional and recreational athletes.

Permanent, close dialogue with experts is the mainstay of Ludwig Artzt GmbH's success. Our in-house (advanced) training institute is known as one of the best qualified seminars on health and fitness issues; it particularly focuses on conveying knowledge based on the findings of sports science.

With the Massage Roll by ARTZT vitality®, an effective and mobile training device that stimulates active regeneration is being added to the product range. The ARTZT vitality Massage Roll mobilises, repairs the muscle strain and results the muscle to relax. It also promotes coordination through a "special" roller training.

For sports or everyday use – the ARTZT vitality® Massage Roll offers active compensation for the cumulative effects of inappropriate and excessive strain that are typical for our modern, high-speed society.

Massage Roll



Materials and characteristics

The ARTZT vitality® Massage Roll offers flexible training for anyone. It features high-quality workmanship with the following positive characteristics:

Mobile & lightweight

with a weight of just 145 g and compact dimensions (30 cm long; 15 cm; hole diameter: 5 cm), the Massage Roll can be used for professional training just about anywhere (indoor and outdoor).

Straightforward & versatile

Thanks to easy handling, the Massage Roll is suitable for everyday use, therapy and sports.

Efficient

For self myofascial release in particular, the user can achieve a normal muscle tension with the help of his or her own body weight – without the assistance of a therapist.

Robust & abrasion-resistant

Easy to clean, can be sterilised, inherent thermal stability up to 110 degrees Celsius.

Top quality & safe

The recyclable material (EPP) is free of propellant gases and other chemical propellants, odourless and not soluble in water. As a result, using the Massage Roll is guaranteed to be physiologically harmless.

Made in Germany



Possible Applications

The ARTZT vitality® Massage Roll is much more versatile than it seems at the first sight. It is suitable for use in physiotherapy, competitive sports, amateur sports and fitness sports. The Roll has many uses:

- » Mobilising and relaxing muscle adhesions with the help of myofascial release techniques (= loosening / massaging agglutinated muscle fibre bundles, accompanied by improved functionality of the musculature)
- » Active regeneration with improved circulation
- » Ideal warm up before sports and regeneration after
- » Reduction of muscle tension and stiffness
- » Supportive cellulite treatment / lymph drainage
- » Coordinative strength training, especially as an additional part of Pilates training*
- » Balance exercises

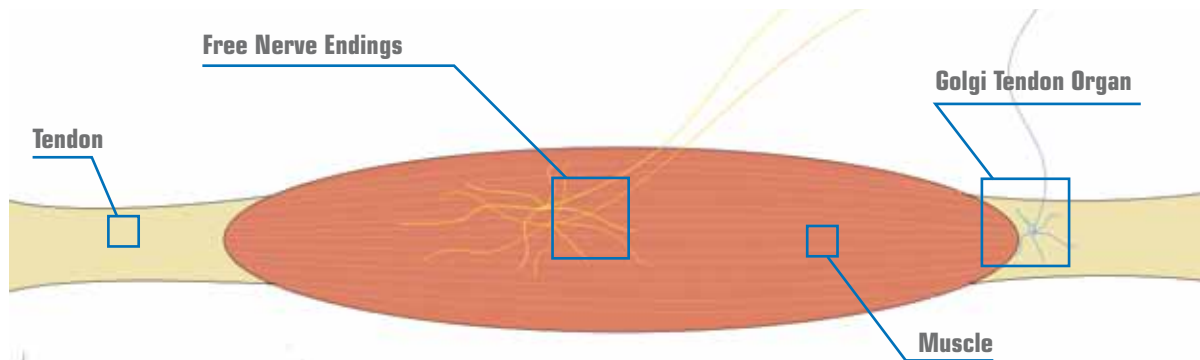
These instructions focus on describing the myofascial self-relaxation technique. The difference between this and other techniques is that the practitioner utilises his or her own body weight in order to complete the exercises, rather than having to rely on the help of another person.

** For a good overview of Pilates training with the massage roller, see: Geweniger, V. (2010). "Nicht nur am Ball, sondern auf der Rolle bleiben – Pilates mit der Black Roll". In "PILATES Das Magazin", No. 1 February/May 2010, page 54-59.*

Active Principle **Golgi Tendon Organ**

Myofascial self-relaxation with the Massage Roll is made possible by the principle of autogenous inhibition. Here the Golgi Tendon Organ plays a major role since it responds to changes in muscle tension. When tension increases, the Golgi Tendon Organ responds and relaxes it. The Massage Roll is an ideal tool for stimulating the Golgi Tendon Organ while simultaneously achieving a reduction in muscle tension.

Abnormal fascia changes can lead to chronic pain, reduced flexibility and a decrease in performance. Myofascial self-relaxation with the Massage Roll constitutes an effective, affordable, straightforward method to treat myofascial scar tissue and adhesion. The Massage Roll is the ideal regeneration device for self-massage since it can help you to release fascial adhesion and break down scar tissue.



Safety information

The durability of and safe training with the Massage Roll are largely dependent on proper handling and correct use:

- » Remove sharp-edged or pointy objects from the training area and ensure you have enough space, since some of the movements are expansive.
 - » If the Massage Roll gets dirty after intensive use by various people, it can be cleaned easily using a damp cotton cloth. Soap and water may be used for cleaning very dirty rolls. Only use the roll after it has dried completely.
 - » Avoid training on slippery or rough floors. The Massage Roll should roll and not slight.
 - » The Massage Roll is designed for fitness, sports and therapy applications. It may not be used for other purposes.
 - » During coordinative balance exercises in a standing position, the point load on the Massage Roll must not exceed 100 kg.
- » Improper or careless use of the Massage Roll may lead to injuries. As a result, only safe and pain-free exercises should be completed.
 - » The Massage Roll is not intended as a toy for children! Children must be supervised during use!
 - » If you suffer from osteoporosis, intervertebral disc lesions, fibromyalgia, thrombosis or elevated blood pressure, talk to your doctor or therapist before using this product.

Training tips

Training frequency

An active self-massage can be completed several times a day. Each training unit should be conducted for approximately 2 minutes at 30-second intervals. 30 seconds of active use of the Roll alternate with pauses of 30 seconds.

When using the Massage Roll for coordinative strength exercises, the frequency recommendations for health-oriented strength training apply (1-3 sets with 15-20 repetitions each). The exercises described below focus on active self-massage.

Training Preparation and Execution

Please look over the following principles:

- » Start your training slowly and do not put excessive demands on yourself.
- » Ensure that you have sufficient space for training.
- » Maintain correct posture and move in a slow controlled way in the initial position, during the exercise, and at the end.
- » Roll the Massage Roll over the tense muscle group. When you reach a tense, painful point, pause for a few seconds and then continue rolling. By supporting the arms or the inactive leg (during exercises while lying down), you can vary the pressure applied to the Roll while simultaneously increasing torso stability. During exercises conducted while standing up, you can regulate the massage effect yourself at any time through the pressure of the upper body, depending on your sensitivity.
- » Pain may result the first one or two times when the Massage Roll is used for the treatment of muscle problems (comparable to a massage with pronounced muscle tension). However, pain should decrease and then disappear rapidly with regular use. If pain recurs over an extended period of time, please consult a doctor.
- » The exercises with the Massage Roll are illustrated with the initial and final position, respectively. Study each exercise in detail and visualise the process.

Aktive Selbstmassage | Active self-massage Unterer Rücken | Lower back



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und klemmen Sie den Massage-Roller zwischen Wand und unterem Rücken ein. Die Füße sind etwa 40 cm von der Wand entfernt.

Stand with your back to the wall and hold the Massage Roll between the wall and lower back. The feet are approximately 40 cm away from the wall.



Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf den Massage-Roller zu verringern.

Now bend your legs and do a squat without reducing pressure on the Massage Roll.

Oberer Rücken | Upper back



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und klemmen Sie den Massage-Roller zwischen Wand und Rücken auf Höhe der Brustwirbelsäule ein. Die Füße sind etwa 40 cm von der Wand entfernt

Stand with your back to the wall and hold the Massage Roll between the wall and back at the level of the thoracic spine (chest height). The feet are approximately 40 cm away from the wall



Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf den Massage-Roller zu verringern.

Now bend your legs and do a squat without reducing pressure on the Massage Roll.



Stellen Sie sich seitlich zur Wand und klemmen Sie den Massage-Roller zwischen Wand und Taille ein. Die Füße sind etwa 20 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt.

Stand with your side to the wall and hold the Massage Roll between the wall and waist. The feet are approximately 20 cm away from the wall, the knees are slightly bent.



Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf den Massage-Roller zu verringern.

Now bend your legs and do a squat without reducing pressure on the Massage Roll.



Stellen Sie sich seitlich zur Wand und klemmen Sie den Massage-Roller zwischen Wand und Oberarm ein. Die Füße sind etwa 20 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt.

Stand with your side to the wall and hold the Massage Roll between the wall and upper arm. The feet are approximately 20 cm away from the wall, the knees are slightly bent.



Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf den Massage-Roller zu verringern.

Now bend your legs and do a squat without reducing pressure on the Massage Roll.



Stellen Sie sich seitlich zur Wand und klemmen Sie den Massage-Roller zwischen Wand und Unterarm knapp oberhalb des Handgelenks ein. Die Füße sind etwa 20 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt.

Stand with your side to the wall and hold the Massage Roll between the wall and forearm, shortly above the wrist. The feet are approximately 20 cm away from the wall, the knees are slightly bent.



Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf den Massage-Roller zu verringern.

Now bend your legs and do a squat without reducing pressure on the Massage Roll.



Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Stützen Sie sich mit dem linken Ellbogen ab (Oberkörper hat keinen Bodenkontakt) und legen Sie den Massage-Roller unter den linken Oberschenkel (kurz oberhalb des Knies). Der rechte Fuß und die rechte Hand sind vor dem Körper aufgestellt.

Lie on the floor, on your side. Support yourself on your left elbow (the upper body is not touching the floor) and place the Massage Roll below your left thigh (shortly above the knee). The right foot and the right hand are supported in front of the body.



Schieben Sie nun mit Hilfe der Arme den Oberkörper in Richtung Fuß. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung in aufrechter Seitlage.

Now push the upper body towards your foot with the help of your arms. The upper body remains in an upright, sideways position during the entire movement.



Setzen Sie sich im Langsitz auf den Boden. Stützen Sie die Arme hinter dem Körper ab und legen Sie den Massage-Roller unter die Oberschenkel (kurz unterhalb des Gesäßes). Die Füße schweben in der Luft.

Sit on the floor with your legs extended. Support your arms behind the body and place the Massage Roll underneath your thighs (shortly below the buttocks). Your feet are suspended above the floor.



Ziehen Sie nun mit Hilfe der Arme den Körper in Richtung Hände. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht.

Now pull your body towards your hands with the help of your arms. The upper body remains upright during the entire movement.



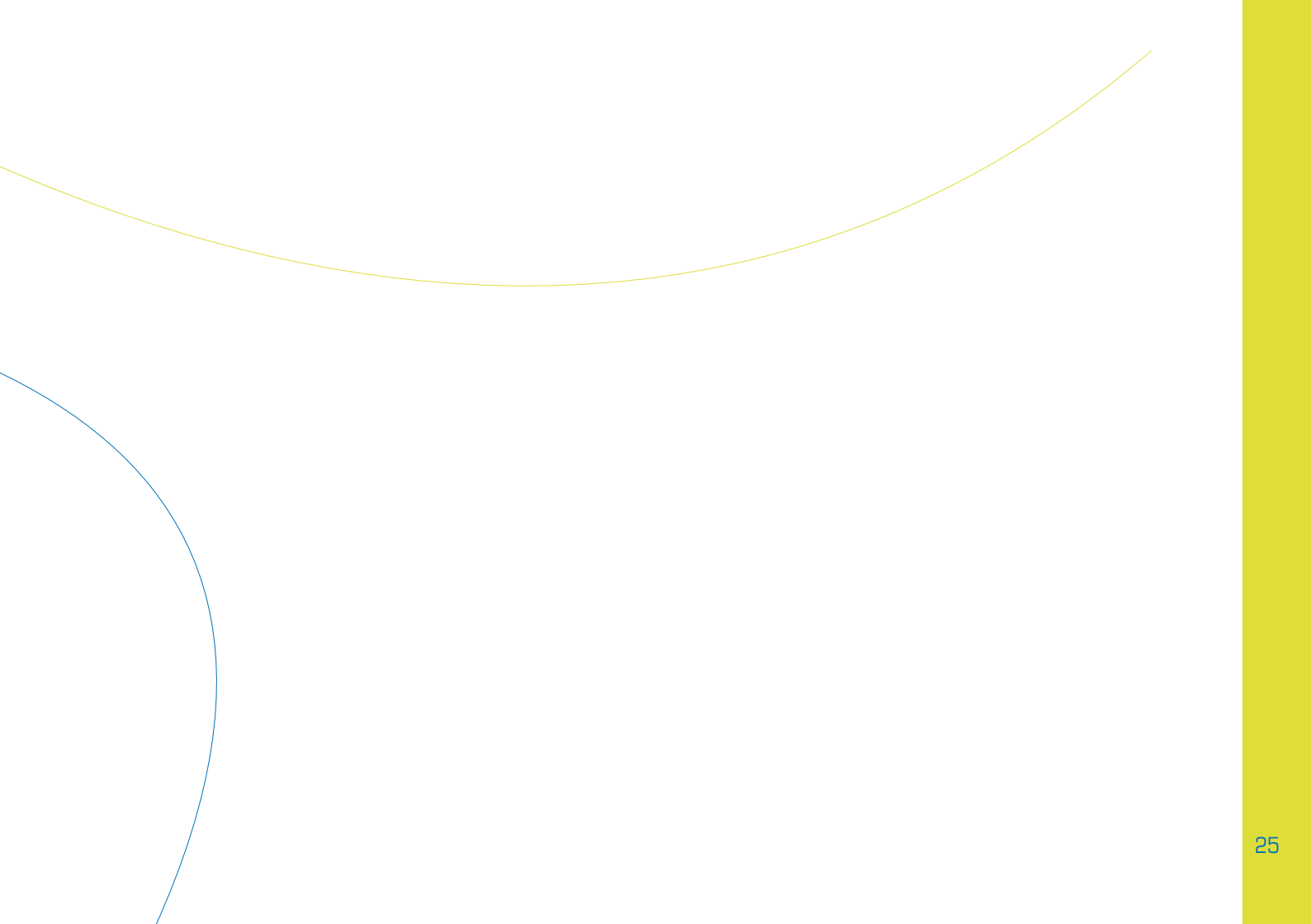
Setzen Sie sich im Langsitz auf den Boden. Stützen Sie die Arme hinter dem Körper ab und legen Sie den Massage-Roller unter die Waden (kurz oberhalb der Fußgelenke). Die Füße schweben in der Luft.

Sit on the floor with your legs extended. Support your arms behind your body and place the Massage Roll underneath the calves (shortly above the ankles). Your feet are suspended above the floor.



Schieben Sie nun mit Hilfe der Arme den Körper in Richtung Füße. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht.

Now push the body towards your feet with the help of your arms. The upper body remains upright during the entire movement.



UPGRADE YOUR VITALITY!

ARTZT
vitality

Produktprogramm ARTZT vitality® | Product range ARTZT vitality® Medical Fitness - Made in Germany



Bioswing®



Kinesiologisches Tape
Menstruationsbeschwerden
Kinesiologic Tapes
Menstrual Complaints



Kinesiologisches Tape Nacken
Kinesiologic Tapes Neck Pain



Kinesiologisches Tape
Rückenbeschwerden
Kinesiologic Tapes
Back Pain



Kinesiologisches Tape
LWS-Beschwerden
Kinesiologic Tapes
Lumbar Spine Complaints



Fitness-Ball



Latexfree
2.5m / 6.0m / 25.0m



Massage-Ball
Massage Ball



Stabilitätstrainer
Stability Trainer



aeroSling®



Akupressurmatte
Acupressure matt



Übungsmatte
Exercise Mat



Mini-Stabilitätstrainer
Mini Stability Trainers



Massage-Roller
Massage Roll



Akupressurband
Acupressure band

Made in 
GERMANY



Impressum

Herausgeber / publisher:

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu

Autoren / Authors:

Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Sascha Hunschede, Diplom Sportwissenschaftler



**Lust auf
Weiterbildung?**

Das ARTZT Institut hat sich in Deutschland mit einem qualifizierten Team aus Trainingsexperten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort. Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

- Flowin® Personal Training
- Gymstick™ Health
- BOSU® Balance Training

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt:
institut@artzt.eu



UPGRADE YOUR VITALITY!



Ihr Fachhändler / Your dealer:

 **Ludwig Artzt GmbH**
Schiesheck 5
65599 Dornburg
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

www.artzt.eu
info@artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen
der Ludwig Artzt GmbH. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

