Fitnessrolle FaszienPlus

Art.-Nr. 6012012

BEDIENUNGSANLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.

Training mit der Fitnessrolle

Faszientraining mit der Fitnessrolle hilft Ihnen dabei, verspannte Muskeln zu lockern und Verklebungen, die sich zwischen Muskelschichten und deren faszialer Umgebung gebildet haben, zu lösen. Sie können es sich in etwa so vorstellen, dass Sie im Training Ihre eigenen Muskeln und das Bindegewebe „weichklopfen". Bei regelmäßigem Training mit der Fitnessrolle werden Ihre Muskeln weich und geschmeidig. Durch das Ausrollen der Faszienstrukturen werden Verklebungen „ausgestrichen".

Führen Sie jede Übung ca. 30 Sekunden pro Körperteil und Seite durch. Härtere Strukturen können etwas länger „gerollt" werden. Ideal ist die Selbstmassage 3 – 4 mal pro Woche.

Faszien ziehen sich komplett durch den menschlichen Körper. Dieser besondere Teil des Bindegewebes ist vergleichbar mit einem Schwamm oder einem Spinnennetz. Die Faszien sind ein körperumspannendes Netz, eine Art „Verpackung" für Muskeln, Knochen, Bänder und Organe.

Rollen Sie nicht über Hautschnitte oder Verletzungen.
Reinigen Sie die Fitnessrolle ganz einfach mit warmem Wasser und etwas Spülmittel.

Warnung: Falls Sie unter chronischen Schmerzen oder Gesundheitsproblemen leiden, fragen Sie zuerst Ihren Hausarzt oder einen professionellen Fitnesstrainer um Rat, bevor Sie das Training mit der Fitnessrolle beginnen.

Fitnessrolle FaszienPlus+
Maße: 15 cm x 30 cm.

Kundenservice:

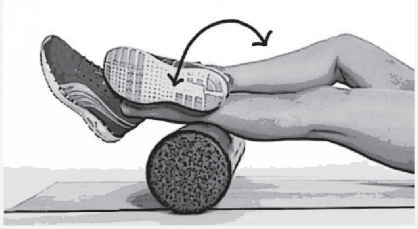
Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str.1, 86159 Augsburg

Deutschland **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com
(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr; Sa. 7:00 - 20:00 Uhr;
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

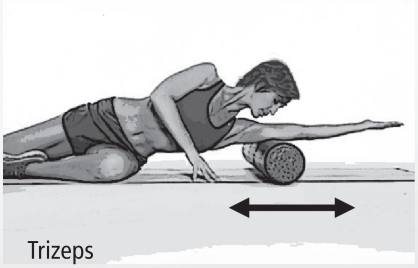
Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

Weltbild

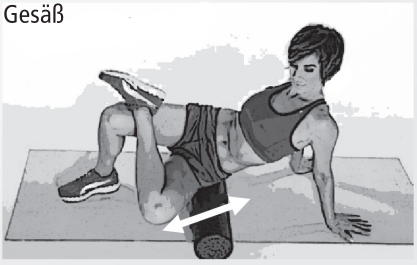


Waden

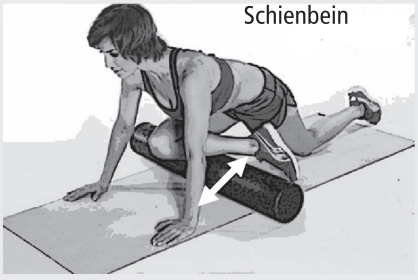


Trizeps

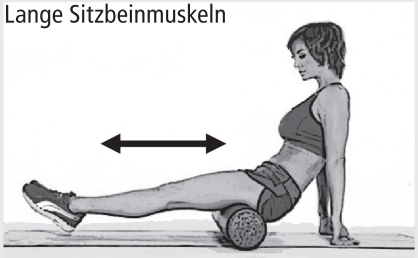
Gesäß



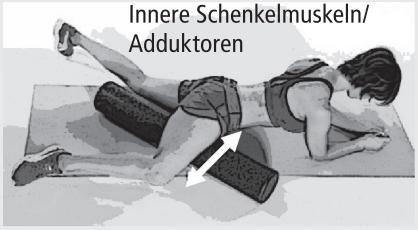
Schienbein



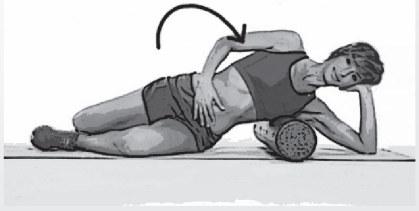
Lange Sitzbeinmuskeln



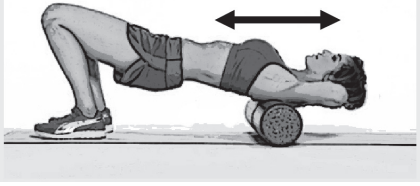
Innere Schenkelmuskeln/
Adduktoren



Latissimus/Seitlicher Rumpf



Schultern und Rücken



Äußerer Oberschenkel

Verschiedene Anwendungsmöglichkeiten mit der **Fitnessrolle FaszienPlus**+ 30 cm

1116_BA_6012012_Fitnessrolle_FaszienPlus_A5.indd 2 07.12.16 08:14

1116_BA_6012012_Fitnessrolle_FaszienPlus_A5.indd 3 07.12.16 08:14

Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens Str.1, 86159 Augsburg

Weltbild

Deutschland **Telefon:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com
(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr; Sa. 7:00 Uhr - 20:00 Uhr;
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at