



www.artzt.eu

Übungen Fitnesswissen Produktwissen



### Einleitung und Pflege

Das ARTZT vitality Triggerholz ist die Lösung für deine Verspannungen. Schmerzende Verhärtungen im Muskelgewebe, die Triggerpunkte, können mit dem Triggerholz gezielt behandelt werden.

#### Aufbewahrung und Reinigung

Verwahre deine Hölzer trocken und wische sie nur bei Bedarf feucht ab. Höchste Qualitätsstandards sowohl bei der Auswahl der Materialien, als auch im Produktionsprozess sichern ein langlebiges Endprodukt. Eine regelmäßige, einfache Nachbehandlung durch sanftes Abschleifen und anschließendem Einreiben mit reinem Naturöl (z.B. Sonnenblumenöl, Leinöl, Speiseöl) ermöglicht zudem, dass jedes Holz auch nach langjähriger, intensiver Benutzung gut erhalten bleibt. Alle Hölzer können mit einem feuchten Tuch oder auch mit Desinfektionsmittel gereinigt werden, ohne dass die Qualität der Produkte darunter leidet. Tauche deine Hölzer nicht in Wasser und gebe sie nicht in die Spülmaschine. Bitte verwende keine Seife oder Spülmittel zur Reinigung. Sie entfernen das schützende Öl, was zur Folge hat, dass das Material leichter austrocknet und Flecken bekommt.

#### So behandelst du deine Hölzer richtig

- » Trage reichlich Naturöl mit einem Pinsel oder ein fusselfreies Tuch auf das Holz.
- » Lasse das Naturöl ein paar Stunden lang einziehen. Die Faszienhölzer solltest du zur Entlüftung hochkant aufstellen.
- » Mit einer Küchenrolle kannst du das überschüssige Öl aufnehmen und das Holz-Tool gut nachtrocknen.
- » Lasse das Holz-Tool über Nacht stehen, damit es lüften kann.

**Unser Tipp:** Wenn Du das Öl vor dem Auftragen auf ca. 80°C erhitzt, wird es deutlich tiefer in die Fasern vom Holz einziehen und stellt so eine gute Grundpflege dar. Bei professioneller und regelmäßiger Anwendung empfehlen wir eine Wiederholung je nach Nutzung alle acht bis zehn Wochen. Zuhause solltest du deine Hölzer mindestens ein bis zweimal im Jahr ölen.

**Achtung:** Bitte sei hier besonders vorsichtig, heißes Öl kann zu schmerzhaften Verbrennungen führen! Nutze ein Thermometer um die Temperatur zu kontrollieren.

### Sicherheitshinweise

- » Entferne scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
- » Achte auf einen ebenen und festen Untergrund, sodass dein Triggerholz eben aufliegen und nicht verrutschen kann.
- » Dein Triggerholz ist für den Einsatz in Fitness, Sport und Therapie ausgelegt und darf nicht für andere Zwecke genutzt werden.
- » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz deines Triggerholzes kann zu Verletzungen führen.
- » Dein Triggerholz ist kein Spielzeug. Kinder sollten nur unter Aufsicht üben.
- » Sprich im Zweifel vor der Anwendung deines Triggerholzes mit deinem Arzt, Therapeuten oder mit medizinischem Fachpersonal.
- » Benutze dein Triggerholz nicht direkt auf Knochen oder verletzter Haut oder Hämatomen.

### Trainingshinweise

#### Trainingshäufigkeit

Eine aktive Selbstmassage kann 2-3 Mal pro Woche (nach einer Eingewöhnungszeit auch häufiger) durchgeführt werden. Der Druck auf die verspannte Region sollte mindestens 60 Sekunden gehalten werden. Mit den weiteren, kleinen Bewegungen kann die Übungen bis zu 5 Minuten durchgeführt werden.

#### Trainingsvorbereitung und -durchführung

- » Starte langsam mit dem Training und überfordere dich nicht.
- » Sorge für ausreichend Platz beim Training
- » Achte auf eine korrekte Haltung und eine kontrollierte Ausführung sowie eine bewusste Atmung.
- » Platziere das Triggerholz unter der angespannten Körperregion und gib einen für dich gut spürbaren aber akzeptablen Druck auf das Triggerholz. An verspannten und schmerzhaften Punkten einige Sekunden lang halten und danach kleine, kreisende Bewegungen rund

um die Triggerholz-"Spitze" oder zusätzliche Bewegungen der Extremitäten ausführen. Durch Abstützen der Arme oder des nicht aktiven Beins (bei Übungen im Liegen) kannst du den Druck auf das Triggerholz variieren und gleichzeitig die Stabilität des Rumpfes erhöhen. Bei den Übungen im Stand kannst du je nach Empfindlichkeit jederzeit durch den Druck des Oberkörpers die Massagewirkung selbst regulieren.

- » Die Behandlung von Triggerpunkten kann anfangs durchaus Schmerzen verursachen. Bei regelmäßigem Einsatz können diese Schmerzen jedoch nach und verschwinden. Treten Schmerzen dauerhaft auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.



Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany



98063

4 260410 891711

Anleitung ARTZT vitality TriggerHolz



Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5  
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930  
Fax: +49 (0) 6436 944 933  
info@artzt.eu | artzt.eu

**Wade**



Das Triggerholz unter die Wade legen und langsam Druck aufbauen. Gleichmäßig in diesen Punkt „hineinatmen“ und die Muskulatur so gut wie möglich entspannt halten. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch länger halten und zusätzlich deine Wadenmuskulatur mobilisieren, indem du die Zehenspitze anziehst und wieder streckst. (insg. 3-5 Minuten)

**Gesäß**



Das Triggerholz unter das Gesäß legen und langsam Druck aufbauen. Gleichmäßig in diesen Punkt „hineinatmen“ und die Muskulatur so gut wie möglich entspannt halten. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch länger halten oder kleine kreisende Bewegungen um den Druckpunkt ausführen. (insg. 3-5 Minuten).

**Oberschenkel**



Im Sitzen das Triggerholz im Bereich des Oberschenkels platzieren und Druck langsam aufbauen. Gleichmäßig in diesen Punkt „hineinatmen“ und die Muskulatur so gut wie möglich entspannt halten. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch etwas länger halten.



**Brust**



In Bauchlage das Triggerholz im Bereich des Brustbeinansatzes platzieren und Druck langsam aufbauen. Gleichmäßig in diesen Punkt „hineinatmen“ und die Muskulatur so gut wie möglich entspannt halten. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch länger halten und mit Arm-/Schulterbewegungen auf der Triggerholz-Seite kombinieren.

**BWS/Schulterblätter**



Liegend oder an der Wand stehend das Triggerholz zwischen Brustwirbelsäule und Schulterblattkante platzieren und langsam Druck aufbauen. Gleichmäßig in diesen Punkt „hineinatmen“ und die Muskulatur so gut wie möglich entspannt halten. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch länger halten oder kleine Bewegungen im Bereich der Brustwirbelsäule ausführen. (insg. 3-5 Minuten).

**Rückwärtige Schulter / Ansatz Trapezius**



Im Liegen oder an der Wand stehend das Triggerholz in die obere Mulde zwischen Schulter und Wirbelsäule platzieren und Druck langsam aufbauen. Gleichmäßig in diesen Punkt „hineinatmen“ und die Muskulatur so gut wie möglich entspannt halten. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch länger halten und mit Arm-/Schulterbewegungen auf der Triggerholz-Seite kombinieren.



**Arme**



Das Triggerholz unter dem Ober- oder Unterarm (zum Beispiel in der Nähe vom Ellbogengelenk) platzieren und langsam Druck aufbauen. Gleichmäßig in diesen Punkt „hineinatmen“ und die Muskulatur so gut wie möglich entspannt halten. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch länger halten oder kleine Bewegungen um den Druckpunkt ausführen. (insg. 3-5 Minuten).

**Fußsohle**



Das Triggerholz unter dem Fuß platzieren und langsam Druck aufbauen. Wenn der Anfangsschmerz nachlässt, kannst du den Punkt noch länger halten, kleine Fußbewegungen ausführen oder das Triggerholz an einer anderen Stelle der Fußsohle platzieren. (insg. 3-5 Minuten).

**ARTZT vitality HOLZ Sortiment**



Triggerholz



Triggerholz PLUS

**Willst du noch mehr sehen?**



RUNDHOLZ



DUOHOLZ



FASZIENHOLZ MINI



FASZIENHOLZ

