

NUR EINE **FASZIENROLLE** FÜR ALLE ANWENDUNGEN – DIE **VORTEILE** DER ERGONOMISCHEN FORM



Dank der vier Wirkungsbereiche der relexa double-twin Faszienrolle sind vielfältige Massagen und Anwendungen mit nur einem Faszientool möglich. Gleichzeitig können empfindliche Wirbel und Knochen druckentlastet werden. Darüber hinaus wird die Tiefenwirksamkeit der Massage spürbar verbessert, da die Erhebungen der relexa double-twin intensiver auf das Körpergewebe und Triggerpunkte wirken können. Das Faszientraining und die gezielte Selbstmassage können helfen, das Schmerzempfinden im Muskel- und Faszien gewebe mittel- und langfristig zu reduzieren.

WEITERE SPANNENDE PRODUKTE FINDEN SIE UNTER:

www.relexa.fit



Das relexa-Faszientraining gibt es auch in unserer App & online.



Dr. Paul Koch GmbH

info@relexa.fit  | Im Geiselrain 7
07022 / 40595-0  | 72636 Frickenhausen

relexa[®]

double-twin

ÜBUNGSANLEITUNG



DER VIERFACH EFFEKT FÜR **NACKEN, RÜCKEN, GESÄß** UND **BEINE**



Hier können Sie kostenlos Ihr E-Book anfordern:

www.relexa.fit/ebooks

die vier wirkungsbereiche der relexa double-twin

WARUM WIRKUNGSBEREICHE?

Durch die optimale vierfach Druckpunkt-Verteilung der relexa double-twin wird eine tiefenwirksame Massage ermöglicht bei gleichzeitiger Entlastung von Wirbeln und Knochen.



WIRKUNGSBEREICH

1 & 2

Schont den Nacken, die Wirbelsäule und die Lendenwirbel. Die mittlere Aussparung 1 ist ideal für alle Massageaktivitäten entlang der Halswirbelsäule. So werden die parallelen Muskelstränge entlang der Halswirbelsäule tiefenwirksam massiert 2, ohne Druck auf die Wirbel auszuüben.



Dieses Konzept funktioniert auch über den ganzen Rücken bis hinunter zum Lendenwirbelbereich.

WIRKUNGSBEREICH

2 & 3

Mit den äußeren Aussparungen 3 und den inneren Erhebungen 2 können die Waden ideal stimuliert werden. Auch die Schienbeine können so optimal massiert werden. Durch einen Wechsel von Bauch- und Rückenlage und eine Änderung des Winkels können alle Seiten der Beine ausmassiert werden. Dasselbe gilt für die Oberschenkel.



WIRKUNGSBEREICH

3 & 4

Im Bereich der Schultern und des unteren Rückens kommen diese Aussparungen 3 und Wirkungsbereiche 4 besonders zur Geltung: die Schulterblätter werden bei Rückenmassagen entlastet und im Lendenwirbelbereich lassen sich die Faszien rund um das Steißbein massieren.



Übungsabbildungen ähnlich

