

# Trainingsrolle „Vita-Roll“

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Erleben Sie die Vielseitigkeit der Sport-Thieme Vita-Roll: Zum Strecken und für Dehnungs- und Beugungsübungen der Wirbelsäule, zum Hochlagern der Beine, und als Spiel- und Bewegungselement für Kinder.

- ✓ **Effektives Gesundheitstraining für den ganzen Körper**
- ✓ **Für Rückengymnastik, Faszien-Training, Therapie**
- ✓ **Ergonomisch optimiert**



**Erleben Sie die Vielseitigkeit der Sport-Thieme® Trainingsrolle „Vita-Roll“: Benutzen Sie die Gymnastikrolle für Dehnungs- und Beugungsübungen der Wirbelsäule, zum Faszien-Training, oder als Lagerungshilfe, um die Beine hoch zu lagern, ebenso wie als Spiel- und Bewegungselement für Kinder.**

- Vielseitige Rolle für Gymnastik, Faszien-Training, Therapie und Sport
- Bezug aus strapazierfähigem, pflegeleichtem Kunstleder
- Orthopädisch-ergonomisch gesundes Sitzmöbel

Die „Vita-Roll“ verfügt über besondere Abmessungen, die sie ideal für die Rückengymnastik machen. So liegen immer mindestens 4 Wirbel auf. Die Rolle ist mit einem festen Kern ausgestattet. Dadurch können Sie die Lebensrolle aufgestellt auch wie einen Hocker oder einen Sitzsack verwenden oder als praktisches Beistellmöbel.

#### **Produktdetails:**

- Material: PU-Schaum mit festem Kern
- Bezug: strapazierfähiges Kunstleder (100% Polychlorid)
- Farbe: Palisander
- ø 40 cm, Höhe: 48 cm

#### **Die Sport-Thieme® Trainingsrolle „Vita-Roll“ darf nirgendwo fehlen**

Die praktische „Vita-Roll“ macht ihrem Namen alle Ehre, denn Sie können die Lebensrolle in vielen Bereichen des Lebens verwenden: Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes – sei es beim Sitzen als ergonomisches Sitzmöbel, zur aufrechten Lagerung der Beine oder als Gymnastikelement für den Sport, Therapie und Rehabilitation. Kinder haben mit der festen Rolle Freude: Beim Kindersport im Kindergarten, in der Schule oder im Verein ist sie ein beliebtes Element in jedem Bewegungsparcours, ebenso wie bei therapeutischen Anwendungen. Wenn Sie die „Vita-Roll“ einmal nicht nutzen, können Sie sie als kleinen Beistelltisch verwenden.

#### **ACHTUNG – Sicherheitshinweis!**

Bei Vorerkrankungen oder Schädigungen an der Wirbelsäule konsultieren Sie bitte vor dem Einsatz der „Vita-Roll“ Ihren Arzt oder Therapeuten, damit Sie die für Sie persönlich richtigen Übungen damit durchführen.

#### **Pflegehinweise:**

Zur Reinigung wischen Sie das pflegeleichte Kunstleder einfach mit einem feuchten Microfaser-Tuch oder einem Baumwolltuch mit etwas Seifenlauge ab. Sofern Desinfektionsmittel verwendet werden sollen, müssen diese unbedingt für Kunststoffe zugelassen sein. Testen Sie diese bitte erst an einer unauffälligen Stelle, um zu testen, ob der Bezug von dem Mittel angegriffen wird.

#### **Rückengymnastik: So wirkt sie sich auf den ganzen Körper aus**

Ist Ihnen schon mal der Arm eingeschlafen? Dann kennen Sie ja diesen seltsamen Zustand. Der Arm ist völlig gefühllos und gehorcht nicht mehr Ihrem Willen. Er hängt Ihnen taub und leblos von der Schulter. Und die Ursache:

Sie haben unbewusst oder im Schlaf eine falsche Haltung eingenommen und den Nerv in der Achselhöhle abgeklemmt.

Und nun stellen Sie sich einmal vor, wie es um das Wohlbefinden Ihrer Muskeln und Organe bestellt ist, wenn durch irgendeine unbemerkbare Fehlhaltung Ihrer Wirbelsäule jene Nervenbahnen unter Druck stehen oder gar eingeklemmt sind, die zwischen den einzelnen Wirbeln hervortreten und die Funktionen Ihres gesamten Organismus steuern.

Muskeln und Organe die nicht richtig innerviert werden, die also keine ausreichenden Nervenimpulse bekommen, nicht richtig gesteuert werden, sind nicht nur in ihrer Funktion beeinträchtigt, sie werden mit der Zeit unweigerlich krank. Das kann Jahrzehnte lang unbemerkt (latent) bleiben. Und wenn endlich Beschwerden auftreten, ist es fürs Vorbeugen zu spät und es helfen nur noch starke Medikamente oder Operationen.

Da nun alle Muskeln und Organe als ein Ganzes zusammenwirken, betrifft die Störung eines einzelnen Körperteils oder Organs immer auch den Gesamtorganismus. Z. B. versorgt eine schwache Atmung den ganzen Körper mit zu wenig Sauerstoff und entsorgt ihn nur unzureichend von der giftigen Kohlensäure. Eine geschwächte Nierenfunktion reinigt Blut und Lymphe nicht genügend und lässt den Körper zunehmend toxisch belastet. Herz und Kreislauf, Verdauung und Drüsentätigkeit – jede Störung ist ein Verlust an Gesundheit und Lebensqualität.

Selbstverständlich ist nicht jede Krankheit auf einen eingeeengten Nerv entlang der Wirbelsäule zurückzuführen.

Ernährung, Lebenswandel und das emotionale Erleben spielen ihre Rolle.

Doch kann eine Befreiung des entsprechenden Wirbelbereichs Heilung bewirken oder zumindest begünstigen.

Und das Übergehen dieses Aspektes kann die Heilung gänzlich verhindern. Diese Erkenntnis liegt auch den Erfolgen der Chiropraktik zugrunde, bei der die chronischen Fehlstellungen der Wirbel korrigiert werden.

In unserer zivilisierten Welt ist es nun leider völlig normal, dass man im Wirbelsäulenbereich Fehlhaltungen, Lockerungen oder Versteifungen hat. Das liegt nicht an Mutter Natur, die uns krank zur Welt kommen lässt, sondern an der unnatürlichen Weise, in der wir als Kinder aufwachsen und als Erwachsene weiterleben. Kaum jemand der nicht in irgendeiner Form darunter litte. Und wenn man sich wehren und bessern will, reichen Sport und Fitness nicht aus. Hier wird der arme Körper womöglich nur noch mehr geschunden und zu ehrgeizigen Zwecken missbraucht.

Was unser Körper braucht ist liebende, heilende Pflege und dazu ist die Sport-Thieme® Trainingsrolle „Vita-Roll“ ein wundervolles Hilfsmittel.

Stellen Sie die Trainingsrolle „Vita-Roll“ auf, dann wird sie zum praktischen ergonomischen Sitzmöbel: Durch die Flexibilität bewegt sich die „Vita-Roll“ mit Ihnen mit. Ein starres Sitzen wird so vermieden und die Wirbelsäule bleibt stets in Bewegung.

Die physikalischen Eigenschaften der „Vita-Roll“ sind den besonderen Anforderungen ihrer Aufgabe angepasst. So wirkt die Oberfläche als Polster, während sein Kern hart und stabil bleibt.

Die Krümmung der Außenwand sorgt dafür, dass immer mindestens vier Wirbel aufliegen und Unterstützung finden. Dadurch wird ein Einknicken oder Stauchen zwischen den Wirbeln verhindert. Die Wirbel werden vielmehr zum Kopf und Steiß hin voneinander weg gezogen, sodass für beengte Bandscheiben und Nervenbahnen wieder mehr Platz entsteht. Bei der „Vita-Roll“ geschieht dies deutlich intensiver, als beim Gymnastik-Ball, der gerade dort nachgibt, wo der Körper Unterstützung bräuchte.

Orthopäden empfehlen bei Beschwerden durchweg, die Rückenmuskulatur zu stärken. Sie denken nicht daran, dass diese Muskeln die Wirbel zusammenziehen und die Zwischenräume verengen, während die Beschwerden doch gerade von der Verengung, also dem Mangel an Beweglichkeit herrühren. Erzielen wir aber mehr Beweglichkeit, so fehlt den Wirbeln zunächst der Halt, weil die Bandscheiben geschrumpft sind und sich erst wieder ausdehnen müssen, um den wiedergewonnenen Raum erneut ausfüllen zu können. Und dies geschieht in Zehntelmillimeter-Schritten – Woche für Woche. Deshalb muss man am Anfang unbedingt behutsam vorgehen. Je größer die Beschwerden sind, desto länger ist der Weg heraus aus der Krise, desto mehr Geduld muss man aufbringen und desto kleiner müssen die Schritte sein, die man macht. Beschwerden und Krankheiten kommen aus der Anpassung an kranke Gewohnheiten. Heilung ist daher die Anpassung an gesunde Gewohnheiten.

## Trainingshinweise

Gewöhnen Sie Ihren Körper also ganz langsam an gesunde Belastungen. In der ersten Woche nur wenige Minuten am Tag. Zum Beispiel dreimal eine Minute Rückenrolle, eine Minute Bauchrolle.



Abb. 1

Bedenken Sie, dass Sie bei einer normalen Rumpfbeuge mit gestreckten Beinen im Stehen oder Sitzen die obere und mittlere Wirbelsäule womöglich bequem krümmen können, während die Bandscheiben zwischen den Lendenwirbeln wie von einem Nussknacker zusammengequetscht werden, wenn die Muskeln dort verkürzt und verhärtet sind und folglich nicht nachgeben. Mit der „Vita-Roll“ liegen Sie auf dem Bauch (Abb. 1), Sie werden im Beckenbereich großflächig unterstützt, und die Rückenmuskeln können gedehnt werden, ohne dass die Wirbel zueinander abknicken. Ein Muskel braucht zum Genesen drei Dinge: er muss arbeiten, gedehnt und massiert werden. Im Alltag arbeitet die Wirbelsäule leider schon mehr als genug. Mit der „Vita-Roll“ können Sie sie nun dehnen und massieren.

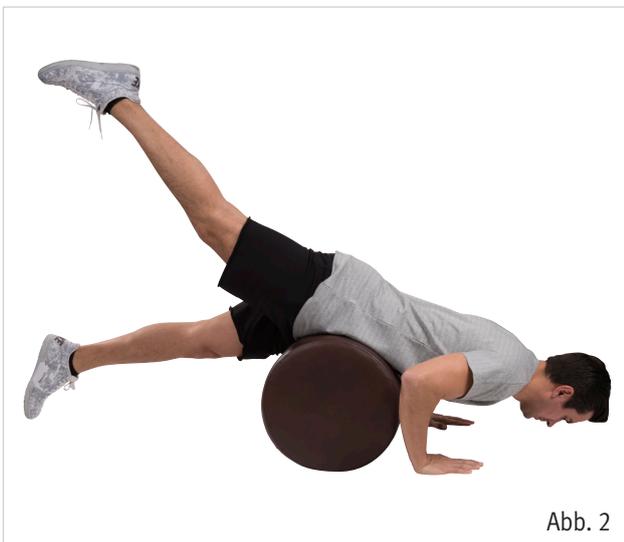


Abb. 2

Bei der Bauchrolle werden Sie spüren, wie Ihre Gedärme zusammengedrückt und massiert werden. Das ist am Anfang umso unangenehmer, je mehr Verspannungen dort herrschen. Folglich braucht auch Ihr Verdauungstrakt Behandlung, also Massage und Bewegung. Sie werden sehen, wie Ihr Stuhlgang besser wird, wenn Leber, Galle, Pankreas und Darm auf diese Weise öfter mal wacherüttelt werden. In der Bauchlage können Sie – über die Dehnung der Wirbelsäule hinaus – von den Oberschenkeln zu den Nackenmuskeln alle rückwärtigen Muskelgruppen trainieren. Die vollständige Bauchrolle beginnt man am besten auf den Knien. Man legt die Brust auf die Rolle und entspannt erst einmal den Nacken, indem man den Kopf zum Hängen bringt. Dann rollt man ganz langsam vorwärts über den unteren Rippenbogen und das dahinter liegende Zwerchfell, bis der Bauch ganz aufliegt (Abb. 2). Hier kann man nach Befinden und Belieben mehrmals vor und rückwärts rollen, bevor man den Unterbauch und dann das Becken auf die Walze schiebt. In dieser Stellung kann man entweder Rumpf und Kopf aufrichten oder die Beine (auch abwechselnd) heben und senken.



Abb. 3

Bei der Rückenrolle dehnen und trainieren Sie Ihre Bauchdecke, sorgen für ein abgespecktes Sixpack. Vor allem aber bearbeiten Sie die vordere Wirbelsäulenmuskulatur vom Hals- und Brustbereich bis tief ins Becken hinein. Die Rückenrolle beginnt man am bequemsten im Sitzen auf der querliegenden Walze. Von da aus lässt man sich langsam nach vorne gleiten, bis das Gesäß knapp über dem Boden schwebt und das Becken an der Wirbelsäule herunter hängt. In dieser Position kann man sich nach hinten lehnen, also die Brust wölben und auch den Kopf in den Nacken hängen. Bei weiteren Stellungen ist es aber ratsam, den Kopf mit den Händen zu unterstützen und das Kinn auf der Brust zu halten (Abb. 3).



Abb. 4

Man kann sich nun auf den Boden setzen und die obere Wirbelsäule nach hinten dehnen oder auf dem Rücken nach hinten rollen bis oberer, mittlerer und unterer Rücken den höchsten Punkt der Walze überrollt haben, bis Kopf und Schultern sich auf den Boden legen und das Becken oben auf der Walze liegt (Abb. 4). Je nach Ihrer Körperstatur heben dabei die Füße schon vom Boden ab.

Wenn Sie merken dass es kein Zurück gibt, rollen Sie einfach weiter, bis Sie bequem am Boden liegen (Abb. 5). Später, wenn sie beweglich und stark genug geworden sind, werden Sie sich aus jeder beliebigen Stellung wieder zurückwälen und aufrichten können.

Also: Geben Sie sich Zeit, gehen Sie gemächlich vor. Besonders am Anfang. Entspannen Sie sich in jeder neuen Position von neuem. Fügen Sie sich auf keinen Fall Schmerzen zu. Es darf ziehen und drücken aber nicht wehtun. So erhalten Sie mit der Zeit den gesunden elastischen Körper, wie die Natur ihn eigentlich vorgesehen hat, zurück.



Abb. 5

Ihre inneren Organe werden nun wieder mit allen lebenswichtigen Nervensignalen versorgt, und die Muskeln Ihres Bewegungsapparates werden wieder stark, locker und geschmeidig.

- Die Befreiung im Halswirbel-Bereich nimmt Ihnen vielleicht die Migräne, macht Sie auf jeden Fall wach im Kopf und gibt Ihrem Gesicht einen frischen Teint.
- Ein entspannter Schultergürtel macht Sie unempfindlicher gegen Leistungsdruck und Stress und weniger verärgert und aggressiv.
- Ein freier Brustkorb, entsprechend bewegliche Rippen und ein entspanntes Zwerchfell ermöglichen eine tiefere Atmung

und lassen ihrem Herzen mehr Platz, sich bei Anstrengungen auszudehnen und sich Ihren Mitmenschen liebevoll zu öffnen.

- Ein entspannter Bauch tonisiert Magen, Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse.
- Die Beweglichkeit um die Lenden herum hält die Nieren gesund und den Darm in Bewegung. Und sie gibt Ihnen ein sicheres Gefühl inneren und äußeren Gleichgewichts.
- Ein frei bewegliches, gut durchblutetes Becken liefert tiefere und befriedigendere Empfindungen, und kann sogar mit dazu beitragen, Lustlosigkeit und Potenzstörungen zu lindern. Nicht zuletzt tragen gesunde Beine den Menschen sicher durchs Leben und vermitteln ihm ein angenehmes Gefühl von Selbständigkeit. Bedenken Sie, dass Gemütszustände und Körperempfinden, wenn auch unbewusst, eng miteinander vernetzt sind.