

## DE - Montage- und Gebrauchsanleitung

### Zirm Roll SET

Das Trainingsset, bestehend aus Holzrollen und Holzkugeln, wird in Südtirol (Italien) hergestellt. Die Trainingsgeräte sind für die Selbstmassage bzw. des Foam Rolling der Muskeln und Faszien geeignet.

Die Holzrollen und Holzkugeln bestehen aus einheimischem Zirbenholz und werden vom Drechsler mit Hilfe von Holzbearbeitungsmaschinen hergestellt und händisch nachgeschliffen. Die Kleingeräte werden mit keinen Imprägnierungen oder Lacken behandelt.

Die verwendeten Materialien haben in der Praxis eine lange wirtschaftliche Nutzungsdauer und können mittels Recyclings oder Mülldeponierung natürlich entsorgt werden.

### LIEFERUNG:

Das Zirm Roll SET besteht aus einer großen, glatten Zirbenholzrolle (ø11,2 cm, Höhe 28 cm), einer kleinen Zirbenholzrolle mit Spiralen (ø4 cm, Länge 20 cm), einer großen, glatten Zirbenholzkugel (ø 10 cm) sowie einer kleinen Zirbenholzkugel mit Rillen (ø 7 cm).



Weiters mitgeliefert wird ein Turnbeutel sowie jeweils ein Faltflyer mit Infos zum Foam Rolling und Trainingsübungen.

Auch eine Holzbox aus Zirbenholz für die Aufbewahrung der verschiedenen Rollen und Kugeln sowie ein Zirbelkiefer-Öl als Duftspender, wird mitgeliefert.

Die Holzbox hat eine Größe von 39 cm x 26 cm x 15 cm.

Das Gesamtgewicht des Sets beträgt 4 kg.

### MONTAGE:

**Klasse H** - Das Geräteset ist für den Heimgebrauch konzipiert. Nicht im Freien aufbewahren.



### VERWENDUNG:

Als Unterlage für das Training mit dem Zirm Roll SET empfehlen wir dir die Verwendung einer Gymnastikmatte. Durch die Rillen auf den Kugeln können in der Matte oder bei stehender Ausführung an der Wand, Druckspuren bleiben.



Natürliche Gebrauchsspuren auf den Trainingsgeräten wie Holzverschmutzung, Druckspuren, kleine Einbuchtungen usw. sind durch die Verwendung von Zirbenholz normal, da es sich hierbei um ein Weichholz handelt. Weiters bekommt das Holz im Laufe der Zeit eine dunklere Einfärbung.

Die verschiedenen Holzteile kannst du mit einem Putzlappen reinigen, bei größerer Verschmutzung kann die Oberfläche der Holzrollen und Holzkugeln auch mit Schleifpapier abgeschliffen werden.

### Training:

Grundsätzlich empfehlen wir, dass du dich vor dem Training mit unseren Zirm Roll Geräten von deinem Arzt oder Therapeuten beraten lässt.

Genauere Angaben über verschiedene Techniken, wichtige Infos übers Foam Rolling sowie eine Übungsauswahl für die Verwendung der verschiedenen Rollen und Kugeln des Sets, findest du in den beiliegenden Faltflyern und auf unserer Homepage.

Grundsätzlich achte darauf, dass du beim Training keine starken, stechenden Schmerzen verspürst. In diesem Falle stoppe das Training unverzüglich und bei wiederholt auftretenden Schmerzen kontaktiere deinen Arzt oder Therapeuten.

### Kontraindikationen:

Bei akutem Schmerz, Schwellungen oder Rötungen ist das Foam Rolling grundsätzlich auszuschließen. Diese Kontraindikationen findet du vor allem bei akuten Traumata oder Erkrankungen wie Thrombosen, akute Lumbago oder Frakturen. Bei weiteren Erkrankungen wie Bandscheibenschäden, Fibromyalgie, Tumorerkrankungen, Osteoporose, Bluthochdruck, Krampfadern, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Gelenkersatz oder Schwangerschaften solltest du dein Training mit einem Facharzt abklären.

Alle unsere Produkte verwendest du auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Verantwortung für Erkrankungen oder Verletzungen, die sich aus der Verwendung unserer Trainingsgeräte ergeben. Das Training ist nicht für Kinder geeignet.

### Zirbelkiefer-Öl:

Das mitgelieferte Zirbelkiefer-Öl ist ein 100% reines ätherisches Öl. Es dient rein als aromatischer Duftspender und sorgt für eine angenehme, natürliche Wohlfühlumgebung. Es darf nicht in die Hände von Kindern gelangen und kann allergische Hautreaktionen verursachen.

### Für unsachgemäße Verwendung wird keine Haftung übernommen!

Die Verpackung darf nicht in die Hände von Kindern gelangen und muss fachgerecht entsorgt werden.

### Vertrieb & Kundendienst

Fitalps d. Markus Hafner

Dorfstraße 42

I-39054 Klobenstein / Ritten (BZ)

info@fitalps.net | www.fitalps.net



**Wir wünschen dir gute Trainingserfolge und viel Freude mit dem Zirm Roll SET von Fitalps!**