

Faszien-Training



The Grid 2.0



The Grid 1.0



3 |



The Grid X

1 |



2 |



- ✓ Behandlung von Verhärtungen
- ✓ Auch zum Core-Training geeignet

1 | The Grid

Schaumstoff-Roller mit harter Innen- und softer Aussenrolle. Ideal für Selbstmassage, Core-Training und „Trigger-Point“-Therapie. Ohne Einsatz von Händen oder einer weiteren Person können auch schwer zu erreichende Muskelgruppen exakt „getriggert“ werden. Die spezielle Oberflächenstruktur ahmt die physische Gegebenheit der Hand nach und sorgt für ein realistisches Massagegefühl. Der härtere Innenkern ermöglicht auch Rumpf-Workouts, bei denen die Rolle mit dem ganzen Körpergewicht belastet wird. Mit The Grid können muskuläre Verhärtungen gezielt behandelt und Schmerzen und Dysbalancen dauerhaft vermieden werden.

- **The Grid 1.0:** LxB: 33x13,5 cm, 700 g, Pink, Orange oder Lime.
- **The Grid 2.0:** LxB: 66x13,5 cm, 1.400 g, Schwarz.
- **The Grid X:** LxB: 33x13,5 cm, 700 g, Schwarz-Rot, extra hart.

The Grid 1.0 Orange	Stück 45.—
The Grid 1.0 Lime	Stück 45.—
The Grid 1.0 Pink	Stück 45.—
The Grid 2.0 Schwarz	Stück 84.—
The Grid X Schwarz	Stück 64.—

2 | Trigger Point Faszienrolle „Core Roller Mini“

Massagerolle zur Behandlung verspannter Muskulatur. 3 Massagezonen ahmen verschiedene Massagetechniken nach. Ideal zum Regenerationstraining geeignet. Massage kann den Blut- und Sauerstofffluss erhöhen. Flexibilität und Mobilität können verbessert werden. Aus EVA-Schaum. Lxø: 30,5x10 cm. 167 g. Grau.

71 281 9509 Stück 27.50

3 | The Grid STK

Der Massage-Stick zur gezielten Behandlung der Trigger Punkte. 2 verschiedene Behandlungsintensitäten: Der schlauchförmige und mittelfeste Teil ahmt die Abrollbewegungen der Finger bei einer Massage nach. Die pyramidenförmigen Wölbungen sind dagegen sehr fest. Die Fingerspitzen werden nachgeahmt. Durch den Massage-Stick ist Nackenmuskulatur auch behandelbar. Wasserbeständig, leicht zu reinigen, mit speziellen Handgriffen. Schwarz ist die harte Ausführung. LxBxH: 54x6x6 cm.

71 135 8810 Schwarz Stück 55.—

Anwendungsbeispiele im Online-Shop: sport-thieme.ch

The Grid

✓ 200 Zähne

✓ 126 Zähne

✓ 64 Zähne

5 | ✓ 954 Zähne



RUMBLE ROLLER

4 | RumbleRoller

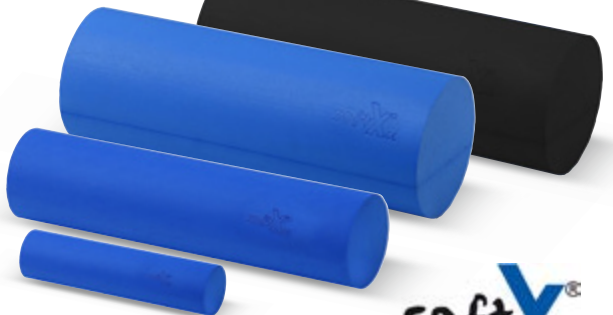
Der Massageroller ist ideal zur Behandlung von Triggerpunkten und Verspannungen. Er verfügt über besonders grosse, elastische Noppen, die tiefer ins Gewebe eindringen als glatte Massageroller. Der Abstand zwischen den abwechselnd angeordneten Noppen ist genau so gewählt, dass immer mehrere Noppen gleichzeitig Druck am Körper ausüben. Durch die einfachen Anwendungstechniken kann der Rumble Roller im täglichen Gebrauch rasch und unkompliziert eingesetzt werden. Zudem lässt sich durch die verschiedenen Anwendungstechniken der Druck auf die jeweilige Körperregion erhöhen oder verringern. 2 Ausführungen: Blau: Original Festigkeit, Schwarz: Extra fest (36% fester als das Original).

30x12,5 cm	
71 104 4300 Blau	Stück 62.—
71 104 4326 Schwarz	Stück 62.—
56x12,5 cm	
71 104 4342 Blau	Stück 74.—
71 104 4355 Schwarz	Stück 74.—
77,5x15 cm	
71 104 4313 Blau	Stück 94.—
71 104 4339 Schwarz	Stück 94.—

5 | RumbleRoller „Gator“

Der Roller „Gator“ besitzt insgesamt 954 speziell geformte „Zähne“, die eine tiefgehende Massage ermöglichen. Die Oberfläche lässt sich nach dem Training leicht reinigen. Darüber hinaus ist sie auch schweissabweisend und durch das antimikrobielle Material besonders hygienisch. EVA/Polyolefine, Kern: EVA-Schaumstoff, ø 55,8x11,5 cm, Grün. **71 261 2007** Stück 69.—

ab **12.50**



softX

6 | SoftX Faszienrolle

Multifunktional einsetzbares Trainingsgerät zur fasziellen Behandlung aus PE. Optimales Behandlungsgerät zur Selbstmassage. Die schwarze Rolle ist 15% härter als die blaue Ausführung. In 4 Größen und 2 Farben lieferbar. ø 5 cm, 15 cm, Blau

71 205 5305	Stück 12.50
ø 9,5 cm, 40 cm, Blau	
71 205 5318	Stück 24.90
ø 14,5 cm, 40 cm, Blau	
71 205 5321	Stück 25.90
ø 14,5 cm, 40 cm, Schwarz	
71 205 5334	Stück 26.90

7 | SoftX Faszien-Set

Set

Multifunktional einsetzbares Trainings-Set zur fasziellen Behandlung von Nacken- und Rückenmuskulatur. Set-Bestandteile:

- 1 SoftX Faszien-Rolle, ø 14,5 cm, L: 40 cm, Blau
- 1 SoftX Faszien-Rolle, ø 14,5 cm, L: 40 cm, Schwarz (15% härter als Blau)

Paar **5.5 % sparen!**
71 205 5406 Paar 49.90

8 | SoftX Faszien-Kugel

Multifunktional einsetzbares Trainingsgerät im Faszien-Training aus PE. Optimal für Triggerpunktbehandlungen im Rückenbereich. Blau. In 2 Größen lieferbar.

71 205 5204 ø 6,5 cm	Stück 13.50
71 205 5217 ø 9 cm	Stück 15.90

