



Der „Stick“ wurde vor mehr als 20 Jahren in den USA für den medizinischen Einsatz entwickelt und ist heute aus der Physiotherapie nicht mehr wegzudenken. Bald wurde seine positive Wirkung auch auf die beanspruchte Muskulatur des Sportlers entdeckt. Heute ist der „Stick“ für Tausende von Athleten, darunter zahlreiche Olympiateilnehmer und Profis, ein ständiger Begleiter bei Training und Wettkampf.

Die Intracell Technologie ist begründet auf soliden, wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Muskelphysiologie. Seine hervorragenden Eigenschaften werden genutzt von Top Athleten, Artisten und allen, die körperlich Hervorragendes leisten wollen.

Der Stick hat sich für seine ursprünglichen Verwendungszwecke hervorragend bewährt. Neuere Erkenntnisse lassen vermuten, dass die "Intracell Technologie" diese ursprünglichen Zielsetzungen noch bei weitem übertrifft. ("Intracell Technologie" bezeichnet die muskelphysiologischen Vorgänge bei der Behandlung mit dem Stick).

Alles schon mal da gewesen?



Diese "antike" Ausführung eines Massagerollers aus den 1930er Jahren fand man bei einem Trödler. Die Idee und der Bedarf scheinen schon immer da gewesen zu sein. Allerdings ist die aktuelle Ausführung der heutigen Zeit angepasst. Der heutige Stick wiegt nur ein Viertel des alten, hat den flexiblen Kern und die freilaufenden Spindeln.

Wie funktioniert der Stick?

"The Stick" ist Ihr persönlicher Masseur und ist jederzeit und überall einsetzbar. Die Behandlung gibt Ihren Muskeln verbesserte Zirkulation, erhöhte Beweglichkeit und schnellere Erholung.

Es trägt weiterhin zur Vorbeugung von Verletzungen und verschiedenen muskulären Problemen bei:

- Gelenkschmerzen
- Sehnenentzündungen
- Muskelkrämpfe
- Muskelsteifheit
- Schmerzhaftige Triggerpunkte

Was ist ein Triggerpunkt?

Ein Triggerpunkt ist im Grunde der Fachbegriff für einen Muskelknoten. Wenn ein Muskel übermässig verwendet wird, kann ein Teil der Muskelfasern in ihrem kontrahierten Zustand verbleiben. Wenn dies bei genügend Fasern passiert, bleiben ganze Abschnitte eines Muskels steif und unbeweglich. Diese starren Abschnitte des Muskels nennt man Triggerpunkte. Sie sind in der Regel leicht zu finden, denn sie können, wenn man Druck auf diese ausübt, sehr schmerzhaft sein.



Wie behandelt man Triggerpunkte?

Obwohl es relativ schmerzhaft sein kann, sind Triggerpunkte in der Regel einfach zu behandeln. Die beste Vorbeugung ist jedoch den Muskel kontinuierlich zu massieren. Oft reicht nämlich ein Besuch beim Masseur nicht aus, um hartnäckige Triggerpunkte zu behandeln. Auch wenn man sich nach einer Massage locker und entspannt fühlt, brauchen Triggerpunkte in der Regel mehr Behandlung. Dies ist besonders der Fall, wenn Sie die Bewegungen weiter ausführen, die die Triggerpunkte geschaffen haben.

„The Stick“ ermöglicht Ihnen zum ersten Mal, sich einfach und effektiv selber zu behandeln. Sobald Sie Ihren Körper besser kennen gelernt haben und diesen regelmässig mit dem Stick behandeln, werden Sie begeistert sein, wie Ihr Körper und Ihre Muskulatur auf die Pflege reagiert.

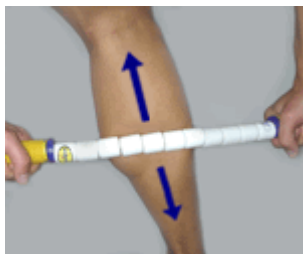
Sie können mit dem Stick nicht nur eventuelle Schmerzen in den Muskeln behandeln, sondern Sie beugen auch effektiv Verletzungen vor. Ein verspannter und verkürzter Muskel ist bekanntlich auch ein schwacher und empfindlicher Muskel. Wir empfehlen Ihnen, die Massage mit dem Stick nicht nur nach Training oder Anstrengung zu benutzen, sondern die Massage auch in Ihre Aufwärmroutinen einzubauen.

Gebrauchsanleitung:

Denken Sie bei der Verwendung des Sticks immer daran, nur die Weichteile zu massieren. Vermeiden Sie also das Massieren über knöchernen Ausschüsse und über Gelenke. Man kann die meisten Muskelgruppen zielgerichtet selbständig massieren. Die Bilder zeigen ideale Techniken für die Selbstmassage. Wir empfehlen, jede Zone mit ca. 20 Wiederholungen zu behandeln.

Zuerst sanft und dann mit allmählich zunehmendem Druck. Zur Behandlung von spezifischen Triggerpunkten oder "Knoten", legen Sie Ihre Hände auf die Spindeln, um die Zone des Druckes auf den Muskel zu reduzieren und bessere Kontrolle zu erhalten. Für maximale Wirkung stellen Sie sicher, dass jeder behandelte Muskel entspannt ist.

Wadenmuskel:



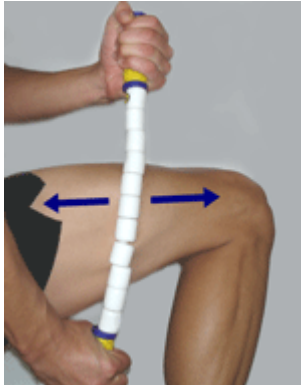
Stellen Sie Ihren Fuss auf einen Stuhl oder ähnliches, so dass Sie die Wadenmuskulatur entspannen können. Drücken Sie den Stick auf die Wade und bewegen Sie ihn hoch und runter zwischen dem Knie und dem Knöchel. Wir empfehlen jeden Muskelbereich einzeln zu behandeln.

Schienbeinmuskel:



Stellen Sie Ihren Fuss auf einen Stuhl oder ähnliches, so dass Sie den Schienbeinmuskel entspannen können. Drücken Sie den Stick gegen den Schienbeinmuskel in einem Winkel, so dass er nicht auf den Knochen drückt. Rollen Sie zwischen dem Knie und dem Knöchel hoch und runter. Zuerst sanft und dann mit allmählich zunehmendem Druck. Wiederholen Sie die Prozedur auf dem anderen Bein.

Iliotibiales Band:



Stellen Sie Ihren Fuss auf einen Stuhl und entspannen Sie die Oberschenkelmuskulatur. Halten Sie den Stick senkrecht zum Boden und rollen Sie vom Knie bis zur Hüfte entlang, auf der Außenseite des Oberschenkels. Ein steifes Iliotibialis Band kann häufigere Behandlung benötigen, da der Muskel und das Band oft sehr verspannt sind.

Vordere Oberschenkelmuskulatur:



Stellen Sie Ihren Fuss einen halben Schritt nach vorne oder auf einen Stuhl, so dass die Oberschenkelmuskulatur entspannt ist. Drücken Sie den Stick gegen den inneren Oberschenkelmuskel (wie auf dem Bild) und rollen Sie schräg vom Knie bis zur Leiste und zurück. Wiederholen Sie das Ganze auf der Oberseite des Oberschenkels.

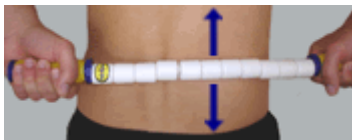
Für den äusseren Oberschenkelmuskel, positionieren Sie den Stick schräg (zwischen waagrecht und senkrecht zum Boden) und rollen Sie ihn so wie beim Iliotibialis Band.

Rückseitige Oberschenkelmuskulatur:



Heben Sie den Fuss vom Boden und bringen Sie Ihr Knie auf ca. 90 Grad. Positionieren Sie den Stick unter dem Oberschenkel und versuchen Sie die Hamstringsmuskulatur zu entspannen. Rollen Sie vom Knie hoch zum Gesäss und wieder zurück.

Lendenwirbelsäule:



Sitzen oder stehen Sie aufrecht und positionieren Sie den Stick auf die Muskeln an der Seite der Wirbelsäule. Konzentrieren Sie sich auf den unteren Teil des Rückens (wie gezeigt) und behandeln Sie jede Seite einzeln.

Brustwirbelsäule:



Sitzen oder stehen Sie aufrecht und ziehen Sie den Stick gegen die Brustwirbelsäule (wie gezeigt). Massieren Sie, indem Sie die Ellenbogen nach oben und nach unten bewegen.