

# Gebrauchsanweisung



## action & release

FASZIO® Bälle sind aus hochwertigem Ruton®. Das thermoplastische Material ist latexfrei, enthält keine Schwermetalle, ist frei von verbotenen Weichmachern und Phthalaten und erfüllt die entsprechenden strikten EU Regelungen. Um möglichst viel Erfolg und lange Freude mit den FASZIO® Bällen zu haben, bitten wir um ein sorgfältiges Lesen dieser Gebrauchsanweisung.

**Vielen Dank!**  
**Das Team von FASZIO®**



### Vertrieb durch: FASZIO products GbR

Graumannsweg 52, 22087 Hamburg, Deutschland  
+49 40 5149 3632, Bestellung@FASZIO.de  
www.FASZIO.de/Produkte/FASZIO-Ball/

**Weitere Infos zu FASZIO®:** [www.FASZIO.de](http://www.FASZIO.de),  
[facebook.com/faszio](http://facebook.com/faszio), [instagram.com/faszio](http://instagram.com/faszio)

Ein Produkt der TOGU® GmbH

### 2 Größen für vielfältige Einsatzgebiete

#### FASZIO® Ball allround:

Ein wandlungsfähiges Multitalent!

##### → Eigenschaften:

- Durchmesser: ca. 10 cm
- flexibel, elastisch, liegt gut in der Hand
- über Luftzufuhr regulierbarer Härtegrad ermöglicht individuell dosierte Anpassung an die unterschiedlichen Bedürfnisse bzw. Körperregionen

#### FASZIO® Ball local:

Der Kleine mit großer Wirkung!

##### → Eigenschaften:

- Durchmesser: ca. 4 cm
- mit seiner Größe, Oberflächenbeschaffenheit und seinem Härtegrad eignet er sich perfekt zur gezielten Behandlung einzelner faszialer Strukturen wie z.B. Triggerpunkte und -bänder

### Benutzung

#### Die gesunde Faszienstimulation für jeden!

Die FASZIO® Bälle allround und local sind effektive Wunder-Zusatzgeräte für den Kursbereich, wie z.B. Gesundheits-, Rücken-, Senioren- oder allgemeine Fitnesskurse (auch im Wasser). Sie eignen sich optimal für eine therapeutische Nutzung, zur Leistungsoptimierung für Profisportler und für den einfachen Gebrauch zuhause.

#### Die FASZIO® Bälle überzeugen durch:

- einfache und anwenderfreundliche Handhabung
- vielseitige Einsatzgebiete
- hohe Belastbarkeit
- flexibles Recoil-Material
- glatte, anschmiegsame Oberfläche
- wasserdichte Ventile
- ideale Ergänzungsmöglichkeiten für die 7 FASZIO® Strategien
- Regelung des Härtegrades durch Luftbefüllung (FASZIO® Ball allround)
- gute Sprungkraft (FASZIO® Ball allround)

#### Zwei Größen für das perfekte Faszien-Tuning!

Durch das stabile, aber im Ganzen flexible Material passen sich die Bälle besonders gut an die Faszienstrukturen an und üben einen angemessenen Druck auf das fasziale Gewebe aus. Das Ausrollen über den Ball wirkt dadurch intensiv und sehr tief in der Faszie und schiebt über die punktuelle Kompression Stoffwechselendprodukte aus dem Gewebe, um sich danach in der Ausdehnung mit frischen Nährstoffen zu regenerieren. Je nach Zielsetzung können so gefäßentlastend Verklebungen gelöst, Verspannungen beseitigt, der Stoffwechsel angeregt und die Fasern aufgedehnt werden.

#### Release – allgemeine Wirkweise:

- über die anschmiegsame Oberfläche lässt sich ein guter Zug auf das Gewebe ausüben
- wirkt an faszialen Kreuzungen und bei punktuellen Verspannungen präzise auf die Strukturen
- löst Blockaden und verbessert die Fließfähigkeit im Gewebe

Üben Sie nur so viel Druck aus, dass es sich noch um „Wohlweh“ handelt, also gut aushaltbar ist.

#### Faszienfitness für alle im Doppelpack!

Die FASZIO® Bälle bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten für die Nutzung im Kursbereich wie Geschicklichkeits-, Präzisions- und Mobilisationsübungen. Regenerierende Massagen sind mit dem anpassungsfähigen Ball ebenso genussvoll wie das Aufdehnen verspannter Strukturen. So kann die anatomisch-funktionelle Ausrichtung des Körpers individuell, gefäßschonend und tiefeneffektiv beeinflusst werden.

#### Action – unterschiedliche Bewegungsqualitäten:

- geschmeidiges Balancieren und Bewegen verbessert das fasziale Fließgleichgewicht
- der Ball bietet einen Aufforderungscharakter zum Spielen – dem Ursprung natürlicher Beweglichkeit
- die Elastizität des Balls verwandelt sich in katalytische Schnellkraft
- der Ball eignet sich, dank der hohen Druckbelastbarkeit des Materials, ideal als wackeliger Untergrund für ein herausforderndes Stabilitäts-training

### Die 7 FASZIO® Trainingsstrategien

#### Dehnfähigkeit

- wirkt auf elastine Fasern und Leitbahnen

#### Elastizität

- wirkt auf kollagene Fasern, parallelverlaufendes Gewebe und Leitbahnen

#### Geschmeidigkeit

- wirkt auf elastine Fasern, lockeres Gewebe und Leitbahnen

#### Kraft

- wirkt auf kollagene Fasern, scherengitterartiges Gewebe und Leitbahnen

#### Lösung

- wirkt auf Qualität und Fließfähigkeit der Grundsubstanz und Leitbahnen

#### Regeneration

- vitalisiert Körperzellen und lässt den Organismus sich erholen

#### Wahrnehmung

- verfeinert sensorische, motorische und emotionale Intelligenz

**Bewegte Anwendungsbeispiele auf unserem FASZIO® Youtube Channel!**



### Reinigung und Desinfektion

FASZIO® Bälle sind abwaschbar und können mit handelsüblichen milden Reinigungs- sowie Desinfektionsmitteln gesäubert werden. Bitte verwenden Sie keine lösungsmittelhaltigen oder ätzenden Reiniger.

Da sie aus thermoplastischem Material sind, verändert sich das Material je nach Umgebungstemperatur: je kälter desto härter, je wärmer desto weicher ist das Produkt.

Bitte nicht direkter Wärmeeinstrahlung (z.B. an einem Heizkörper) und spitzen Gegenständen aussetzen.

Die FASZIO® Bälle sind schwer entflammbar. Der Flammpunkt liegt bei über 300 Grad C. Unter 300 Grad C wirkt das Material sogar selbstlöschend.

### Hinweise / Kontraindikationen

Es ist sehr wichtig, stets auf die Signale des Körpers zu hören. Wird die Anwendung als unangenehm empfunden, den Ball weniger fest gegen den Körper pressen, so dass geringerer Druck entsteht.

**Die FASZIO® Bälle an folgenden Körperteilen nicht anwenden:** Brustwarzen, Genitalbereich, Anus, Augen(-lider), Lippen, Mundhöhle, Lymphknoten, in der Achselhöhle und Leistengegend.

**Nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden bei:** Schwangerschaft, akuten Verletzungen, offenen Wunden, Entzündungen, Krampfadern, Neigung zu Blutergüssen, Geschwüren, reizbaren Hauterkrankungen, Therapien mit blutverdünnenden Medikamenten, Tumoren, sowie allen unklaren und akuten Erkrankungen.