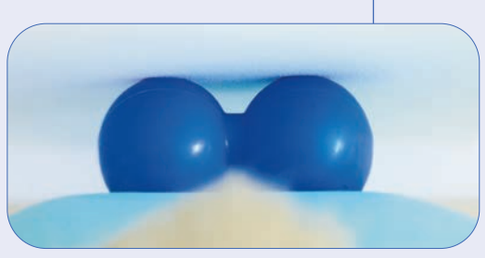


Rückseitige Faszien.
Den SISSEL® Vitalyzor zwischen Rücken und Wand/Türrahmen im Bereich der unteren Schulterspitze positionieren. Der Arm ist angewinkelt und bewegt sich kreisend.
Variante: Dabei langsam in die Knie gehen, abrollen und wieder strecken.

Le fascia thoraco lombaire.
Positionner le Vitalyzor SISSEL® entre le dos et le mur/le cadre de porte au niveau des omoplates. Bras plié, faire des cercles.
Variante : plier les genoux, descendre lentement et se redresser.

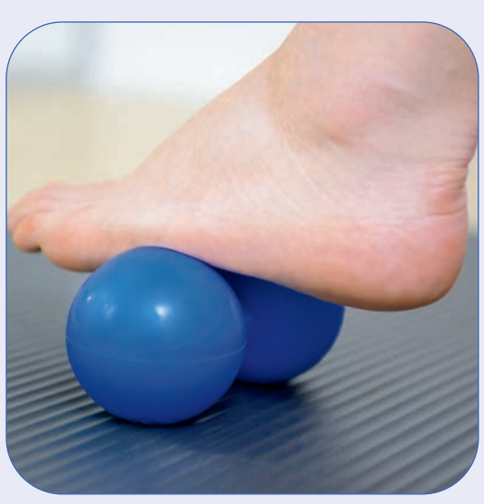
Fascie van de rug.
Plaats de SISSEL® Vitalyzor tussen een muur of deur en de achterkant van uw schouder. Buig uw elleboog en maak cirkelvormige bewegingen met uw arm.
Variant: Ga daarbij langzaam door uw knieën en kom vervolgens weer overeind door uw benen te strekken.

Fascia de la espalda.
Coloque el SISSEL® Vitalyzor entre el extremo del hombro y la pared o el marco de la puerta. Doble el brazo y múevalo formando círculos.
Variación: Flexione lentamente las rodillas y vuelva a estirarlas.

Fascia of the back.
Place the SISSEL® Vitalyzor between wall or door frame and back of shoulder. Elbow is bent and arm is moved throughout range of motion.
Variation: Slowly roll down, by bending knees and then roll back up, straightening legs.

Fasce muscolari posteriori.
Posizionare il SISSEL® Vitalyzor tra la parete o il telaio della porta e la parte inferiore delle scapole. Roteare il braccio piegato.
Variante: piegare lentamente le ginocchia e ritornare nella posizione eretta.

Bakre faszien.
SISSEL® Vitalyzor läggs mellan rygg och vägg/dörrkarm under skuldorbladen. Armen är böjd och rörs i cirklar.
Variant: Böj knäna och rulla försiktigt upp och ner.



Fussgewölbe – Plantar Faszie.
Fuss auf den SISSEL® Vitalyzor aufsetzen. Druck auf den SISSEL® Vitalyzor ausüben und unter der Mittelfuss-Sohle abrollen, so dass die gesamte Plantar Faszie bearbeitet wird.

Voûte plantaire – fascia plantaire.
Exercices pour étendre le fascia plantaire: Poser les pieds sur le Vitalyzor SISSEL®. Appuyer avec le pied complet en roulant en avant et en arrière pour que tout le fascia plantaire puisse être travaillé.

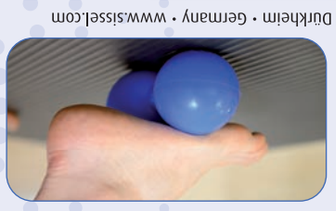
Plantaire fascie.
Lateraal, mediaal en transversaal voetgewelf – fascia plantaris. Zet uw voetzool op de SISSEL® Vitalyzor. Oefen druk uit en rol het middelste deel van de voetzool over de SISSEL® Vitalyzor om de fascia plantaris over de gehele lengte te behandelen.

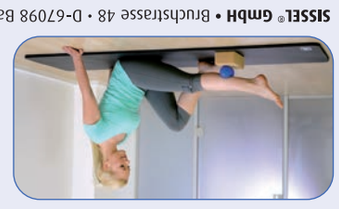
Arco del pie.
Lateral/medial/transverse Arch – fascia plantar. Ejerza presió sobre el SISSEL® Vitalyzor y ruédelo a lo largo del arco del pie de manera que se trabaje toda la fascia plantar.

Plantar fascia.
Arch – Plantar Fascia: Place the SSISSEL® Vitalyzor between bottom of one foot and floor. Apply pressure down into the SSISSEL® Vitalyzor and roll through the foot's arch to hit the full length of the plantar fascia.

Volta plantare – fascia plantare.
Arco laterale/mediale/trasversale - fascia plantare Poggiare il piede sul SISSEL® Vitalyzor e rotolare con pressione sotto intera pianta del piede.

Fotvalvets faszier.
Lateralt/medialt/tvärgående. Sätt foten på SISSEL® Vitalyzor. Tryck och rulla så att hela mellanfoten bearbetas.





SISSEL® GmbH • Bruchstrasse 48 • D-67098 Bad Dürkheim • Germany • www.sissel.com

AD 07 V1
4 250694 710976

- Der Muskel-Vitalisierer! Faszienlockerung für den ganzen Körper.
- Vitaliser vos muscles en étirant les tissus conjonctifs de votre corps.
- Maak uw spieren los! Systeem ter ontspanning van zachte weefsels voor het hele lichaam.
- Vitalize sus músculos! Suave relajamiento del tejido conectivo de todo el cuerpo.
- Il vitalizzatore dei muscoli! Scioglimento delle fasce in tutto il corpo.
- Muskelvitalisera en! Avslappning för hela kroppen.

- Vitalize your muscles!
  Full Body Soft Tissue Release System.

INFO

SISSEL® VITALYZOR

Live natural body of Science.

SISSEL® VITALYZOR

Live natural body of Science.

SISSEL® VITALYZOR

Zur Muskel- und Faszienlockerung – effektiv, hygienisch, hautsympathisch, überall einsetzbar
Das Prinzip: Lockerung und Bewegung. Durch Verletzungen oder Degeneration verklebte Faszien (kollagenes, faseriges Bindegewebe) werden punktgenau angesprochen und gelöst, was die Muskellockerung unterstützt. Danach ist der Muskel bereit für Stretching oder Lockerungsgymnastik. Ideales, da einfaches Tool für alle, die aktiv Verspannungen im ganzen Körper, besonders im Rücken, entgegenwirken wollen. Produziert aus hochwertigem Silikon kann der Vitalyzor mit einem feuchten Lappen, mit Wischdesinfekton oder in der Spülmaschine gereinigt werden. Zu Anfang und je nach Verspannungsgrad kann die Wirkung des SISSEL® Vitalyzor als sehr intensiv empfunden werden. Die Verwendung einer Gymnastikmatte o.ä. hilft dem Körper, sich an die neue Stimuli zu gewöhnen.

Le principe pour détendre muscles et fascia - efficace, hygiénique, doux sur la peau et facilement
utilisable partout : détente et mouvement. A la suite de blessures ou une aggravation de ces dernières, il est possible que les fascias soient collés entre eux (membrane collagène fibreuse). Avec le Vitalyzor SISSEL®, il est possible d'agir précisément pour les dénouer et ainsi détendre la musculature. Cela facilite les exercices de stretching ou de relaxation. C'est un outil idéal pour détendre toutes les parties du corps, particulièrement au niveau du dos. Fabriqué en silicone, il se nettoie simplement avec un tissu humide, un désinfectant ou bien au lave-vaisselle. Il est possible qu'au début les effets du Vitalyzor SISSEL® soient très intensifs. Il est donc recommandé d'utiliser une natte de gymnastique pour aider le corps à s'habituer à ces nouveaux stimuli.

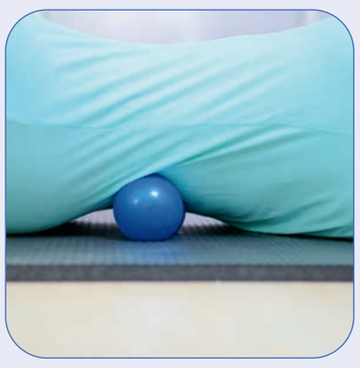
Ter ontspanning van spieren en zachte weefsels – doeltreffend, hygiënisch, huidvriendelijk, overal inzetbaar
Het concept: ontspanning en beweging. Knopen in fibreus bindweefsel als gevolg van ongevallen of degeneratie kunnen nauwkeurig worden aangepakt en losgemaakt, om de spierontspanning te bevorderen. Daarna zijn de spieren klaar voor stretch- en ontspanningsoefeningen. Een ideaal, simpel toestel voor iedereen die spanning in het lichaam en met name in de rugstreek actief wil verlichten. Het toestel is vervaardigd uit kwalitatieve silicone. Het is daardoor makkelijk te reinigen met een vochtige doek, te ontsmetten of te wassen in de vaatwasser. In het begin kan het gebruik van de SISSEL® Vitalyzor, afhankelijk van hoe stijf de spieren zijn, erg intensief zijn. Het is dan aan te raden een mat of iets gelijkaardigs te gebruiken totdat uw lichaam aan de prikkels gewend is geraakt.

Herramienta portátil, efectiva, higiénica y agradable para piel, útil para relajar los músculos y tratar la fascitis
El concepto: relajación y movimiento. El tejido grueso de la fascia (tejido fibroso conectivo) endurecido debido a heridas o a un proceso degenerativo puede ser tratado con precisión, ayudando a relajar la musculatura. Una vez terminado el tratamiento el músculo se puede relajar y estirar. Un aparato ideal para contrarestar tensiones en cualquier parte del cuerpo sobre todo en la espalda. El material de silicón de alta calidad permite limpiarlo fácilmente con un paño húmedo, con una solución desinfectante o en el lavaplatos. El efecto del SISSEL® Vitalyzor puede ser muy intenso al principio dependiendo del grado de tensión, en este caso utilize una colchoneta o algo similar para que el cuerpo se acostumbre al nuevo estímulo.

For muscle and soft tissue release, effective, hygienic, skin-friendly, portable
The concept: Release and movement. Fibrous connective tissue, knotted by injuries or degeneration can be precisely targeted and released, which supports muscle relaxation. Afterwards the musculature is ready for stretching and relaxation exercises. Ideal, simple device for all who want to target tenseness throughout the entire body, especially the back. The silicone construction permits easy cleaning with a damp cloth, wipe disinfection or in the dishwasher. At first, and depending on the degree of tenseness, the SISSEL® Vitalyzor can be very intense, in this case use a mat or similar until your body is used to the new stimuli.

Rilassamento dei muscoli e delle fasce - efficace, igienico, piacevole al tatto, da usare ovunque
Il principio: rilassamento e movimento. Fasce (tessuto connettivo fibroso) che a causa di incidenti o per degenerazione risultano come incollati sono sollecitati e sciolti puntualmente. Questo aumenta il rilassamento muscolare.
Dopodiché il muscolo è pronto per lo stretching o gli esercizi di rilassamento. Ideale e versatile per chiunque voglia contrastare attivamente contrazioni muscolari in tutto il corpo e particolarmente nella schiena. Prodotto con silicone di alta qualità, il SISSEL® Vitalyzor si pulisce con un panno umido, con un detersivo disinfettante o nella lavastoviglie. Inizialmente e a dipendenza del grado di contrazione, l'effetto risulta a volte molto intenso. L'utilizzo di un materassino aiuta il corpo ad abituarsi alla nuova stimolazione.

För uppmjukning av muskler och bindväv – effektiv, hygienisk, hudvänlig – kan användas överallt
Principen är uppmjukning och rörelse. Genom skador eller degeneration av bundna faser eller bindväv reagerar dessa direkt och löses upp – understöder därmed muskeluppmjukningen. Därefter är muskeln redo för stretching eller avslappnande övningar. Perfekt som ett enkelt verktyg för alla som aktivt vill motverka spänningar i hela kroppen, särskilt i ryggen. Tillverkad av hög kvalitativ silikon, kan SISSEL® Vitalyzor rengöras med en fuktig trasa, med desinfektionsmedel eller i diskmaskin. I början kan – beroende på spänningsgraden – effekten av. SISSEL® Vitalyzor upplevas som mycket intensiv. Att använda en gymnastikmatta eller liknande, hjälper kroppen att vänja sig vid den nya stimulationen.



Massage/Lockerung/untere LWS.
Den SISSEL® Vitalyzor zwischen unteren Brustkorb/Rippenende und Boden legen, der Kopf wird von einem Nackenkissen oder Roller gestützt. Einatmen, in den SISSEL® Vitalyzor sinken und dabei entspannen, auch geeignet für Crunches.

Massage/relaxation/vertèbres lombaires.
Placer le Vitalyzor SISSEL® entre le dos et le sol au niveau des côtes. La tête est soutenue par un oreiller ou un roller. Inspirer, laisser descendre votre corps sur le Vitalyzor SISSEL® tout en vous détendant. Le Vitalyzor SISSEL® peut aussi être utilisé pour les abdominaux.

Massage/Versoepeling/Lage rug.
Plaats de SISSEL® Vitalyzor tussen de onderkant van uw borstkas en de vloer en ondersteun uw hoofd met een kussen of een schuimrol. Adem in en laat u op de SISSEL® Vitalyzor zakken terwijl u ontspant en voer eventueel een reeks sit-ups uit.

Masaje/relajación/zona lumbar.
Coloque el SISSEL® Vitalyzor entre la parte baja del tórax y el piso, apoye la cabeza sobre un cojín ortopédico o un roller. Relájese presionando sobre el SISSEL® Vitalyzor y / o ejecute una serie corta de abdominales.

Massage/release/lower back.
Place the SISSEL® Vitalyzor between lower thorax and floor with head supported by a pillow or foam roller. Relax while pressing into the SISSEL® Vitalyzor and/or perform a short set of crunches.

Massaggio/allentamento/CVL inferiore.
Mettere il SISSEL® Vitalyzor tra la parte inferiore del petto/fine delle costole e il pavimento e sorreggere la testa con un cuscino per la nuca o un poggiatesta. Inspirare, lasciarsi sprofondare nel SISSEL® Vitalyzor e rilassarsi. Ideale anche per i crunch.

Massage/avslappning/nedre ländryggen.
Lägg SISSEL® Vitalyzor på mattan mellan bröstkorg och revbenslutet. Huvudet stöds av en nackkudde eller rulle. Andas in och sjunk ner i SISSEL® Vitalyzor och koppla av, även lämplig för crunches.

Lockerung/Brustwirbelsäule/Rückenstreckermuskel.
Den SISSEL® Vitalyzor zwischen Brustkorb und Boden legen, der Kopf wird von einem Nackenkissen oder Roller gestützt. Entspannen, und tief atmend nach und nach auf alle sensiblen Punkte absenken.

Relaxation/thorax/muscles dorsaux-lombaires.
Placer le Vitalyzor SISSEL® entre le dos et le sol sous les côtes, la tête est soutenue par un oreiller ou un roller. En position détendue, inspirer et descendre peu à peu sur les points sensibles.

Versoepeling/borstkas/rechte rugspier.
Plaats de SISSEL® Vitalyzor tussen uw borstkas en de vloer en ondersteun uw hoofd met een kussen of een schuimrol. Ontspan en laat u op de verschillende gevoelige punten zakken terwijl u diep in- en uitademt.

Relajación/tórax/extensores de la espalda.
Coloque el SISSEL® Vitalyzor entre el tórax y el piso, apoye la cabeza sobre un cojín ortopédico o roller. Relájese, respire profundamente y presione sobre los puntos sensibles uno por uno.

Release/thorax/back extensor.
Place the SISSEL® Vitalyzor between thorax and floor with head supported by a pillow or foam roller. Relax while repeatedly pressing into targeted areas one at a time.

Allentamento/colonna vertebrale toracica/muscolo sacrospinale.
Mettere il SISSEL® Vitalyzor tra petto e pavimento, sorreggere la testa con un cuscino per la nuca o un poggiatesta. Rilassarsi e respirare profondamente. Spostare il SISSEL® Vitalyzor su tutti punti sensibili.

Uppmjukning/bröstkotarna/ ryggens sträckmuskel.
Lägg SISSEL® Vitalyzor på mattan under bröstkorgen, huvudet stöds av en nackkudde eller rulle. Koppla av och andas djupt och sjunk efter hand ner mot alla känsliga punkte.

Gluteus maximus/Po-Muskulatur.
Den SISSEL® Vitalyzor unter die Gesässmuskluatur legen, das entsprechende Bein ist angewinkelt. Den SISSEL® Vitalyzor in das Gewebe einsinken lassen, entspannen und nach und nach die komplette Gesässmuskulatur bearbeiten.

Muscles fessiers et grand fessier.
Placer le Vitalyzor SISSEL® sous un coté du fessier, jambe pliée. Se laisser descendre sur le Vitalyzor SISSEL® tout en se détendant. Changer légèrement de position pour étendre la partie complète du tissu fessier.

Glutaeus maximus/bilspieren.
Plaats de SISSEL® Vitalyzor tussen de vloer en uw zitvlak en buig lichtjes uw been langs de zijde die u wilt losmaken: Laat de SISSEL® Vitalyzor in het spierweefsel zakken en ontspan om zo het hele zitvlak te bewerken. Wanneer dit punt is losgemaakt, kunt u de SISSEL® Vitalyzor verplaatsen om verschillende punten langs de externe rotatoren van de heup te behandelen.

Glúteus máximus/músculo del trasero.
Coloque el SISSEL® Vitalyzor bajo la musculatura de uno los glúteos, doble la pierna de ese lado ligeramente. Deje que el SISSEL® Vitalyzor penetre en el tejido, relájese y trabaje toda la musculatura de los glúteos poco a poco.

Gluteus maximus/buttocks muscles.
Place the SISSEL® Vitalyzor between floor and glutes with a slightly bent leg on the targeted side: Let the SISSEL® Vitalyzor sink into the tissue and relax. After a successful release try moving the SISSEL® Vitalyzor to target different parts of the hips external rotators.

Muscolo grande gluteo/muscoli della regione glutea.
Mettere il SISSEL® Vitalyzor sotto il gluteo e piegare la gamba del lato interessato. Lasciare sprofondare il SISSEL® Vitalyzor nel tessuto muscolare, rilassarsi e lavorare a poco a poco l'intera zona muscolare dei glutei.

gluteus maximus/stjärt muskulaturen.
Lägg SISSEL® Vitalyzor under stussmuskulaturen, böj benen som på bilden. Låt nu stussen sjunka ner, koppla av för att efterhand bearbeta hela området.

Rückseitiger Beinmuskel.
Den SISSEL® Vitalyzor zwischen Boden und hinteren Oberschenkelmuskel legen. In den SISSEL® Vitalyzor einpressen und dabei die 3 Muskelansätze der Länge nach abrollen.

Muscles ischio-jambiers.
Placer le Vitalyzor SISSEL® entre le sol et la partie haute du muscle arrière de la cuisse. Appuyer sur le Vitalyzor SISSEL® tout en étirant les pointes des trois muscles en roulant en avant puis en arrière.

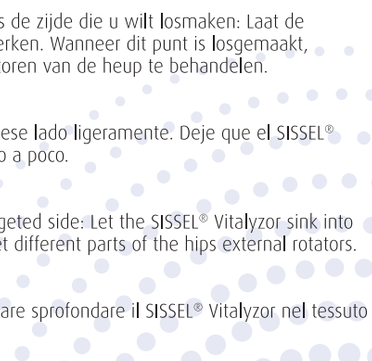
Hamstrings.
Plaats de SISSEL® Vitalyzor tussen de vloer en uw hamstrings. Oefen neerwaartse druk uit op de SISSEL® Vitalyzor en rol over de gehele lengte van de drie spieren van de hamstrings van boven tot beneden.

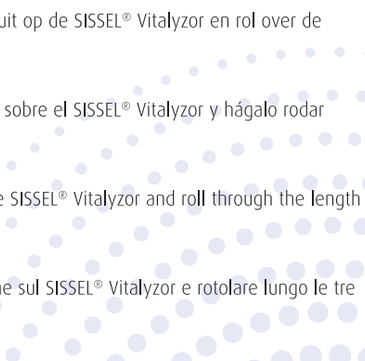
Tendón de la corva.
Coloque el SISSEL® Vitalyzor entre el piso y el músculo trasero del muslo. Ejerza presión sobre el SISSEL® Vitalyzor y hágalo rodar a lo largo de los tres tendones de la corva.

Hamstrings.
Place the SISSEL® Vitalyzor between floor and hamstrings. Apply pressure down into the SISSEL® Vitalyzor and roll through the length of the three heads of the hamstrings from bottom to top.

Muscolo posteriore della gamba.
Mettere il SISSEL® Vitalyzor tra pavimento e la parte posteriore della coscia. Far pressione sul SISSEL® Vitalyzor e rotolare lungo le tre fasce muscolari.

Benets bakre muskler.
Lägg SISSEL® Vitalyzor mellan mattan och bakre lårmuskeln. Pressa och rulla de tre muskelsträngarna på längden.





Wadenlockerung.
Den SISSEL® Vitalyzor zwischen Waden und einem Yoga Bock o.ä. (ca. 7cm hoch) legen. Das andere Knie beugen und gestreckte Wade über den SISSEL® Vitalyzor abrollen.

Relaxation des mollets.
Placer le Vitalyzor SISSEL® entre le mollet et un bloc Yoga par ex. (env. 7 cm de haut). Plier et étirer l'autre genou tout en roulant le mollet en avant puis en arrière sur le Vitalyzor SISSEL®.

Versoepeling van de kuiten.
Plaats de SISSEL® Vitalyzor tussen uw kuit en een yoga block of een gelijkaardig voorwerp van ongeveer 7 cm hoog. Buig uw andere knie en rol met uw onderbeen over de SISSEL® Vitalyzor.

Relajación de la pantorrilla.
Coloque el SISSEL® Vitalyzor entre la pantorrilla y un bloque de yoga o algo similar (de 7 cm de altura aprox). Flexione la otra rodilla y haga rodar el SISSEL® Vitalyzor bajo la pantorrilla de la pierna estirada.

Release of calves.
Place the SISSEL® Vitalyzor between calves and a yoga block or similar (about 7cm high). Bend other knee and shear lower leg across the SISSEL® Vitalyzor.

Mobilitazione muscolo grande psoas.
Mettere il SISSEL® Vitalyzor tra polpaccio e un blocchetto per lo yoga (altezza ca. 7 cm). Piegare il ginocchio dell'altra gamba e far rotolare il SISSEL® Vitalyzor sotto il polpaccio.

Vaduppmjukning.
Lägg SISSEL® Vitalyzor mellan vaden och ett yogablock eller liknande ca. 7 cm högt. Böj det andra benen och rulla det sträckta benet över SISSEL® Vitalyzor fram och tillbaka.

Mobilisierung Hüftbeuger.
Den SISSEL® Vitalyzor zwischen Boden und Leiste/Hüftbeugemuskel legen. In das Gewebe einsinken lassen und entspannen. Dann den Körper über den SISSEL® Vitalyzor abrollen und dabei von der betroffenen Stelle wegbewegen (d.h. zur Lockerung des linken Hüftbeugemuskels den Kopf nach rechts drehen.)

Exercices des muscles de la hanche.
Placer le Vitalyzor SISSEL® entre le sol et les muscles fléchisseurs de la hanche. Se laisser descendre sur le Vitalyzor SISSEL® tout en se détendant. Faire rouler le corps sur le Vitalyzor SISSEL® sur la longueur en essayant de relaxer les parties affectées et en étirant le corps dans la direction opposée (par ex. tourner la tête vers la droite pour relaxer les muscles de la hanche gauche).

Mobilisatie heupflexor.
Plaats de SISSEL® Vitalyzor tussen de vloer en de spieren van het heupgewricht. Duw de SISSEL® Vitalyzor in het weefsel en ontspan. Schuif vervolgens uw lichaam over de SISSEL® Vitalyzor door weg te draaien van de zone die u wilt behandelen. (Om bijvoorbeeld de linkerspier van het heupgewricht te ontspannen, moet u uw hoofd naar rechts draaien.)

Movilización de los flexores de la cadera.
Coloque el SISSEL® Vitalyzor entre el piso y la ingle. Deje que el SISSEL® Vitalyzor ejerza presión sobre el tejido y relájese. Haga rodar el SISSEL® Vitalyzor con el cuerpo y al mismo tiempo retire la parte que está tratando (por ejemplo, para relajar los flexores izquierdos de la cadera voltee la cabeza hacia la derecha).

Mobilization hip flexor.
Place the SISSEL® Vitalyzor between floor and hip flexor region. Let the SISSEL® Vitalyzor sink into the tissue and relax. Then shear your body across the SISSEL® Vitalyzor by turning away from the side your are targeting (e.g. if you are targeting the left hip flexors turn your head to the right)

Fussgewölbe – Plantar Faszie.
Mettere il SISSEL® Vitalyzor tra pavimento e linguine/muscolo tensore. Lasciare sprofondare il SISSEL® Vitalyzor nel tessuto muscolare e rilassarsi. Rotolare il corpo sul SISSEL® Vitalyzor e girarsi via dal lato interessato (per rilassare il tensore sinistro girare la testa a destra).

Mobilisering av höftleden.
Lägg SISSEL® Vitalyzor mellan mattan och ljumske/höft. Sjunk ner och koppla av. Rulla sedan kroppen över SISSEL® Vitalyzor och rör dig bort från det drabbade området (det vill säga om du rullar vänster sida – vän d då huvudet till höger.)