



# Bedienungsanleitung



**softX® Fascien-Kugel 90,  
ø 9 cm, blau**

**Art.-Nr. 02708**

**▶▶▶ zum Produkt ...**

**Faszienrollen**

**▶▶▶ zur Kategorie...**

# AIREX® & softX®

die perfekte Trainingskombination  
the perfect training combination

Mit vielseitigen, speziell zugeschnittenen Sport-, Reha- & Freizeitartikeln der Schweizer Marke AIREX®, sowie der Eigenmarke softX® bietet Gaugler & Lutz für jedes Trainingsziel das passende Produkt.

With versatile products tailored especially for sports, rehabilitation and leisure under the premium Swiss AIREX® brand and its own softX® brand, Gaugler & Lutz offers the right product for every training goal.

V 11/16



**Fußsohle**  
Sole



**Handfläche**  
Palm



**Unterarm**  
Forearm



**Fußsohle**  
Sole



softX<sup>®</sup><sub>CE</sub>

## Triggerpunkte einfach lösen

Simple trigger point solving

[www.mats-and-more.de](http://www.mats-and-more.de)



## Was sind Triggerpunkte?

*What are trigger points?*

Bei den sogenannten Triggerpunkten handelt es sich um Muskelverhärtungen. Diese sind lokal druckempfindlich und können auch Schmerzen an scheinbar unbeteiligten Regionen hervorrufen. Die häufigsten Ursachen für die Entstehung von Triggerpunkten sind einseitige Belastungen, Stress oder Bewegungsmangel.

*What are known as trigger points constitute tight muscles. They are locally sensitive to pressure and can also cause pain in seemingly unrelated regions. The most common causes for the development of trigger points are one-sided strain, stress, or a lack of exercise.*

Die Nutzung der softX<sup>®</sup>-Produkte erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Die Übungen ersetzen nicht den Besuch eines Arztes oder Therapeuten.

*Training with softX<sup>®</sup> products takes place at your own risk and under your own responsibility. The exercises do not replace medical attendance.*



**Tipp:** Triggerpunkte können schmerzhaft sein. Verweilen Sie einige Sekunden auf der Stelle.

**Hint:** Trigger points can be painful. Remain on the spot for a few seconds.

**Leiste**  
**Groin**



**Nacken**  
**Neck**





**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0  
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220  
E-Mail: [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)