

styleholz®



Anwendungsheft

Wir helfen dir, dir selbst zu helfen. Hier findest du faszinierendes Hintergrundwissen und Übungen zum Mitmachen für mehr Entspannung im Alltag





Hallo, wir sind das Team styleholz!

Sachertorte, Sissi und Styleholz haben eines gemeinsam: Die Heimat Österreich. Hinter Styleholz steht kein großer Konzern, sondern unser kleiner Familienbetrieb. Wir entwickeln praktische Wohlfühl-Produkte, mit denen du Leichtigkeit und Entspannung in deinen Tag bringst. Wenn Schmerzen und Verspannungen dich einschränken oder du dir zu selten Zeit für dein Wohlbefinden nimmst. Sozusagen für Menschen mit ganz normalen Alltagsbeschwerden. Abseits von Leistungssport und Drill.

Dafür setzen wir in unserer Manufaktur auf Handarbeit und das Naturmaterial Holz. Keine Massenproduktion. **Mit deinem Kauf unterstützt du unser kleines Unternehmen und bekommst im Gegenzug echte Premium-Qualität.**

Paul & Andre
Paul & Andre, die Gründer von styleholz

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Die Vorteile von Massagen.....	4-5	Anwendung: Waden & Schienbein	20-21
Was sind Faszien?	6-7	Anwendung: Fußsohle (Fußroller)	22-23
Die Faszienrolle neu gedacht	8-9	Ergänzende Dehnübungen	24-25
Regeln & Kontraindikationen	10-11	Fragen & Antworten	26-27
Anwendung: Nacken & Schulter	12-13	Zirben Pflege-Produkte	28-29
Anwendung: Rücken	14-15	Warum Holz?	30-31
Anwendung: Arme & Brust	16-17	Unsere Hilfsmittel im Überblick.....	31-33
Anwendung: Oberschenkel & Gesäß	18-19	Pflege & Reinigung der Holzprodukte	34





„Ich wünschte, ich hätte früher etwas gegen meine Verspannungen getan.“

Ein Satz, der dir bekannt vorkommt? Ja, wir alle tendieren dazu, kleine Verspannungen zu ignorieren und uns erst darum zu kümmern, wenn Schmerzen den Alltag bestimmen.

Wie bei einem Fahrrad, wenn es nicht richtig gepflegt wird. Am Anfang zeigt sich etwas Rost. Das ist ärgerlich, aber geht noch. Mit der Zeit breitet sich der Rost dann aus und eines Tages lässt sich nichts mehr bewegen. Na gut - fast wie bei einem Fahrrad. Denn du kannst keinen neuen Körper kaufen.

Die gute Nachricht: Mit styleholz hast du den ersten Schritt in ein rostfreies Leben getan. Unsere handlichen Alltagshelden sind perfekte Begleiter für kleine Pausen im Alltag. Im Büro, beim Sport, auf der Couch und sogar auf Reisen. Endlich etwas Entspannung. Du wirst staunen, welche Veränderungen möglich sind, wenn du dir nur 10 Minuten Zeit für dich nimmst.

Massagen. Seit Jahrhunderten bewährt.

Und heute so relevant wie nie. Eine deutsche Studie aus dem Jahr 2020 zeigt, dass bereits 10 Minuten regelmäßige Massage körperlichen Stress reduzieren können. **Stress ist häufig ein Auslöser für zu hohe Muskelspannung.** Doch darüber hinaus bringen Massagen zahlreiche weitere Vorteile mit sich.

Stell dir vor, dein Gewebe ist wie ein Schwamm, der sich mit Wasser vollgesaugt hat. Um neue Flüssigkeit aufzunehmen, musst du ihn erst auspressen. Durch den Druck der Massage regst du die Durchblutung und den Lymphfluss an. So können Schadstoffe besser abtransportiert werden und frische, nährstoffreiche Flüssigkeit gelangt ins Gewebe.

Faszientraining, als Form der Selbstmassage, ermöglicht dir das regelmäßig im eigenen Wohnzimmer.



**Verspannungen
lockern**



**Durchblutung
anregen**



**Beweglichkeit
verbessern**



**Stressgefühl
reduzieren**

Was sind Faszien und warum verdienen sie Aufmerksamkeit?

Faszien findest du überall in deinem Körper. Als dreidimensionales Netz umhüllen sie Muskeln, Organe, Knochen und Gefäße und sind ein wichtiger Bestandteil aller Bewegungsabläufe. Wusstest du, dass sich im Durchschnitt 20kg Faszienewebe in deinem Körper befinden? Flächenmäßig sind sie sogar der Haut überlegen und damit eigentlich dein größtes Sinnesorgan.

Durch unzählige Rezeptoren **sind sie maßgeblich an der Wahrnehmung von Schmerzen, aber auch an der allgemeinen Körperwahrnehmung beteiligt.** Zu guter Letzt dienen deine Faszien als wichtiger Flüssigkeitsspeicher, denn sie bestehen zu 70-80% aus Wasser.

Die vier Hauptaufgaben von Faszien

Eines ist klar: **Deine Faszien sind mehr als nur eine schützende Hülle.** Ihre Funktionen lassen sich vereinfacht in vier Kategorien einteilen:

- ✓ **Bewegung & Verbindung**
Faszien dienen als Gleitschicht zwischen deinen Muskeln und sind Teil der Kraftübertragung.
- ✓ **Kommunikation & Information**
Unzählige Rezeptoren sitzen in den Faszien und senden Signale und Reize an dein Gehirn.
- ✓ **Versorgung & Transport**
Faszien leiten frische Nährstoffe in das Muskelgewebe und transportieren Schadstoffe ab.
- ✓ **Schutz & Stabilisation**
Das Faszien-Netzwerk dient als Schutzschild für dein Gewebe und gibt ihm Halt.



Verkleben Faszien wirklich?

Wissenschaftlich gesehen sind die Zusammenhänge zwischen Faszien und Schmerzen noch größtenteils unerforscht. Man geht davon aus, dass die Zellflüssigkeit zwischen den Gewebeschichten verdickt und die Faszien so ihre Funktion als Gleitschicht verlieren. Umgangssprachlich könnte man daher durchaus von einem Verkleben sprechen.

Eine mögliche Ursache dafür: fehlende Bewegung. Das würde erklären, warum wir uns morgens nach dem Aufstehen oft kurzfristig etwas steif fühlen. Langfristig können sich so jedoch Spannungen in der Muskulatur aufbauen und sogar chronische Schmerzen entstehen.

Durch ein paar einfache Gewohnheiten hilfst du deinen Faszien und Muskeln, ihre Aufgaben lange schmerzfrei auszuführen. Dazu zählen:



**Bewegung &
Kräftigung**



**Massage &
Akupressur**

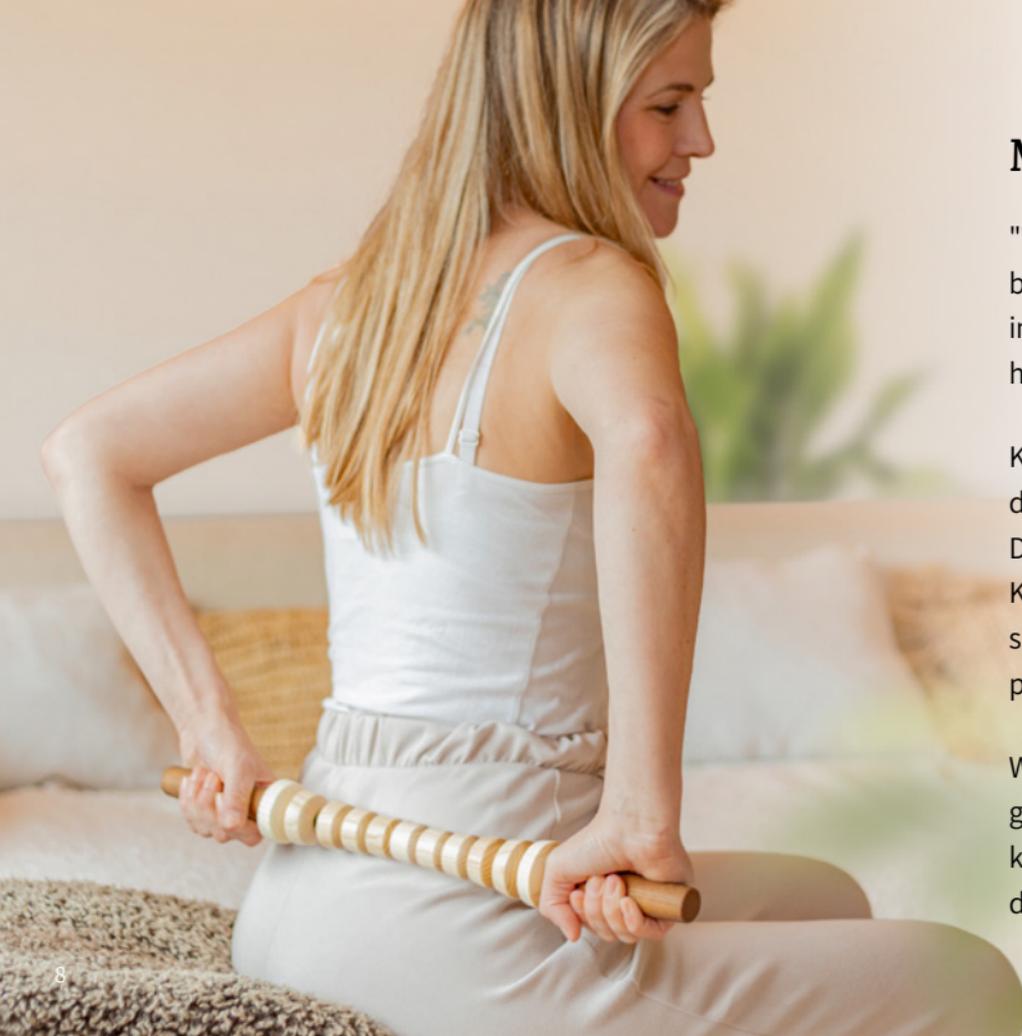


**Dehnen &
Mobilisieren**



**Ausreichend
Trinken**





Mythos: Faszientraining muss weh tun

"Wenn's nicht weh tut, dann bringt es nichts" - kommt dir dieser Satz bekannt vor? Ob beim Training oder bei der Massage: der Irrglaube, dass im Körper nur etwas passiert, wenn dabei Schmerzen entstehen, hält sich hartnäckig. Denn immer wieder wird Schmerz mit Wirkung verwechselt.

Kurzfristig mag das helfen. Denn der selbst gewählte Schmerz überlagert dabei die Schmerzen der Verspannung und das kann sich gut anfühlen. Doch diese Wirkung lässt schnell nach. Im schlimmsten Fall reagiert dein Körper auf den hohen Druck sogar mit Stress und erhöht die Muskelspannung noch weiter. Ausgenommen davon ist die sehr gezielte Triggerpunkt Behandlung, welche immer wieder gute Erfolge bringt.

Wähle in Zukunft den Druck der Massage besser so, dass deine Wohlfühlgrenze nicht überschritten wird und du durchgehend ruhig weiteratmen kannst. Die "Magie" passiert nicht während der Behandlung, sondern durch die regelmäßige Wiederholung und die bessere Durchblutung.

Die Faszienrolle - neu gedacht

Verspannungen, Stress und überlastete Muskeln. Für viele Menschen leider tägliche Begleiter. Im Profi-Sport wird hier seit Jahren auf die bewährten Effekte von Faszientraining gesetzt. Doch nicht jeder ist ein Profi.

Klassische Faszienrollen erfordern meist eine gute Körperspannung bei der Anwendung und gleichzeitig wirkt ein hoher Druck auf schmerzhafte Verklebungen. Du musst dich beim Rollen am Boden mit den Händen abstützen und das kann schnell anstrengend werden. Am Ende bist du verspannter als vorher. Hast du das auch schon erlebt?

Wie wäre es stattdessen mit einer Lösung, bei der Entspannung und eine gezielte Massage im Vordergrund stehen und nicht die Position auf der Rolle? Ein Woodstick bietet dir dafür das ideale Hilfsmittel. Durch kontrollierbaren Druck regst du bei der Massage die Durchblutung schonend an und löst Verklebungen. Dein Stresslevel sinkt und die Muskulatur wird gelockert. Endlich! **Wood a feeling!**

? Hast du gewusst?

Der große Durchmesser vieler Faszienrollen ist nicht unbedingt von Vorteil. Tatsächlich ermöglichen Rollen mit kleinerem Durchmesser eine gute Tiefenwirkung bei weniger Druck. So wie ein spitzer Nagel leichter in Holz eindringt, als ein stumpfer.



So gelingt dir eine sichere Anwendung: 4 einfache Regeln für deine erfolgreiche Massage



Wir empfehlen das Rollen in Richtung Herz.

Vor allem an den Beinen. So unterstützt du den Blutrückfluss zum Herzen in deinen Venen. Beim Rollen in die andere Richtung, reduziere einfach den Druck.



Wähle einen Druck, den du gut aushältst.

Mehr Druck bedeutet nicht mehr Wirkung. Gehe bei der Massage nicht über deine Wohlfühl-Schmerzgrenze hinaus. Auf einer Skala von 1 bis 10, halte dich zwischen 5 und 7.



Rolle möglichst langsam.

Je schneller du rollst, desto oberflächlicher die Wirkung. Auf Schmerzpunkten kannst du auch verweilen und etwas mehr Druck ausüben. Pro Körperbereich empfehlen wir 2-3 Minuten.



Rolle nie direkt über Knochen oder Gelenke.

Deine Knochen profitieren nicht von der Massage - dein Weichgewebe schon. Auch frische Verletzungen oder Narbengewebe solltest du von der Massage aussparen.

Bevor du loslegst: Wann du kein Faszientraining machen solltest

Unter bestimmten Umständen kann Faszientraining kontraproduktiv sein und du solltest auf die Selbstmassage verzichten. Hierzu zählen:

- ✘ Rötungen / Schwellungen
- ✘ Plötzlich auftretende Schmerzen
- ✘ Thrombosen

Darüber hinaus gibt es noch Fälle, die nicht automatisch gegen die Selbstmassage sprechen, aber die du mit deinem Arzt abklären solltest. Dazu zählen: Osteoporose, die Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, Tumorerkrankungen, Fibromyalgie, Bandscheibenvorfall bzw. operativ fixierte Wirbel und Vorerkrankungen an den Venen.

Mehr Informationen zu den Kontraindikationen findest du unter www.styleholz.com/wann-kein-faszientraining

Hinweise zur Anwendung

Bei akuten Schmerzen sollte immer ärztlicher bzw. therapeutischer Rat eingeholt werden. Eine Selbstmassage oder die Inhalte dieser Broschüre ersetzen nicht die Betreuung durch medizinisches Personal. Unsere Produkte sind KEINE Medizinprodukte.

Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen solltest du unbedingt vor Trainingsbeginn einen Arzt aufsuchen und abklären, ob eine Kontraindikation für Faszientraining besteht. Sollten nach einer Massage blaue Flecken auftreten, deutet das auf zu viel Druck bei der Anwendung hin. Lasse die Hämatome unbedingt vor der nächsten Massage abheilen und reduziere den Druck. Wenn du blutverdünnende Medikamente zu dir nimmst, kläre die Anwendung mit deinem Arzt ab.



Nacken & Schultergürtel

Hintergrundwissen: Dein Kopf wiegt ungefähr so viel wie eine Bowlingkugel. Je nach Neigung muss deine Nackenmuskulatur dadurch bis zu 24kg tragen.

Mögliche Symptome

- Lokale Schmerzen im Nacken (steifer Nacken)
- Eingeschränktes Drehvermögen des Kopfes
- Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen)



Intensität
mittel



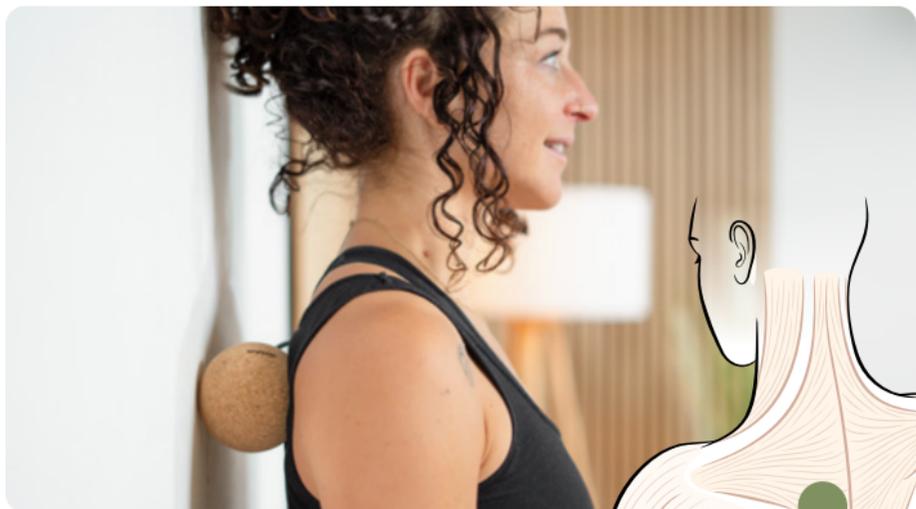
Dauer
1-2 Minuten



Richtung
oben nach unten

1. Halte deinen Kopf am besten möglichst in Neutralstellung oder etwas nach vorne geneigt. Setze den Faszienstab links oder rechts zur Wirbelsäule versetzt an. Ziel ist es, die Muskulatur neben der Wirbelsäule auszurollen, da diese häufig für Nackenverspannungen verantwortlich ist.
2. Rolle nun langsam und unter Druck von oben nach unten.

Alternativ kannst du hier auch zum Massage-Roller greifen.



Intensität
hoch



Dauer
60-90 Sekunden

Löse tiefe Spannungspunkte mit Faszienbällen

Platziere den Faszienball zwischen dir und einer Wand. Durch Gewichtsverlagerung bestimmst du den Druck. Du kannst punktuellen Druck ausüben oder mit leichten kreisförmigen Bewegungen die schmerzhaften Stellen behandeln.



styleholz-Tipp
von unserem Gründer André



Trinke nach der Massage ausreichend

Während der Massage wird der Flüssigkeitsaustausch in deinem Gewebe angeregt und dabei Toxine und Schadstoffe abtransportiert. Das Trinken von Wasser hilft deinen Nieren, diese Abfallprodukte auszuspülen.

Darüber hinaus musst du wissen, dass Faszien zu 70-80% aus Wasser bestehen. Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit sorgt deshalb für eine gute Gleitfähigkeit und Elastizität deiner Faszien. Neben Wasser eignet sich auch ungesüßter Tee (z.B. grüner Tee oder Kräutertee) als Durstlöscher.



Rücken

Hintergrundwissen: 80% aller Menschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Häufige Ursachen: Bewegungsmangel und Stress.

Mögliche Symptome

- Lokale Schmerzen im Rücken (Hexenschuss)
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Überlastung durch schweres Heben



Intensität
mittel



Dauer
1-2 Minuten



Richtung
unten nach oben

1. Setze den Faszienstab über dem Becken links oder rechts von der Wirbelsäule versetzt an. Rolle dann unter Druck langsam nach oben, soweit es dir möglich ist Druck auszuüben, ohne deine Schultern zu verrenken.
2. Verändere den Winkel des Faszienstabes leicht und wiederhole die Übung. Danach wechsele die Seite.



Intensität
hoch



Dauer
60-90 Sekunden

Löse tiefe Spannungspunkte mit Faszienbällen

Platziere den Faszienball zwischen dir und einer Wand. Durch Gewichtsverlagerung bestimmst du den Druck. Finde eine Position, bei der ein „Wohlfühlschmerz“ entsteht, den du gut aushalten kannst. Halte den Druck für ca. 90 Sek.



**Hast du
gewusst?**

Massagen aktivieren deinen Parasympathikus

Dein autonomes Nervensystem besteht aus zwei Gegenspielern, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Der Sympathikus ist in Stress-Situationen aktiv und bereitet den Körper auf die Flucht vor. Kurzfristig ist das sehr hilfreich, langfristig kann es zu gesundheitlichen Schäden führen.

Der Parasympathikus hingegen steht für Ruhe und Entspannung. Er kümmert sich um das Immunsystem, Wachstum und Verdauung. Durch sanfte Massagen und Druck kannst du ihn aktivieren und so Stresshormone wie Cortisol reduzieren.



Arme & Brustmuskulatur

Hintergrundwissen: Schmerzen im Handgelenk werden oft durch Dauerbelastung wie die Arbeit am Computer ausgelöst.

Mögliche Symptome

- Tennis-, Maus- oder Golferarm
- Überlastung (Schmerzen beim Greifen)
- Morgensteifigkeit



Intensität
mittel



Dauer
1-2 Minuten

1. ertaste die schmerzende Stelle, platziere den großen Faszienball darauf und massiere mit kleinen kreisförmigen und möglichst langsamen Bewegungen.
2. Um die Muskulatur auszurollen, starte beim Handgelenk und arbeite dich in Richtung Schulter vor.

Alternativ kannst du hier auch den Massage-Roller verwenden.



Intensität
mittel



Dauer
60-90 Sekunden

Löse tiefe Spannungspunkte mit Faszienbällen

Setze den Faszienball dort an, wo du Verspannungen in deiner Muskulatur spürst. Übe zu Beginn Druck aus und beginne dann mit kreisförmigen Bewegungen zu massieren. Achte dabei darauf, nicht über deine Schlüsselbeine zu rollen.



styleholz-Tipp
von unserem Gründer André



Atme dich frei

Atmen. Klingt erst mal wie die einfachste Sache der Welt. Trotzdem tendierst du dazu, in gewissen Situationen den Atem anzuhalten. Zum Beispiel, wenn Schmerz empfunden wird.

Du solltest jedoch darauf achten, während der Massage ruhig, gleichmäßig und in tiefen Zügen weiterzuatmen. Stimme den Druck so ab, dass er dich nicht daran hindert.

Die gezielte Atmung fördert deine Körperwahrnehmung und verbessert die Sauerstoffzufuhr in deinen Muskeln. So können sich Blockaden ideal lösen. Probiere es aus!



Oberschenkel & Gesäß

Hintergrundwissen: Der Oberschenkelmuskel ist der größte Muskel in deinem Körper. Das Hüftgelenk ist außerdem das am stärksten belastete Gelenk.

Mögliche Symptome

- Knieschmerzen
- Überlastung (Intensives Training, langes Stehen)
- Muskuläre Verspannungen



Intensität
mittel



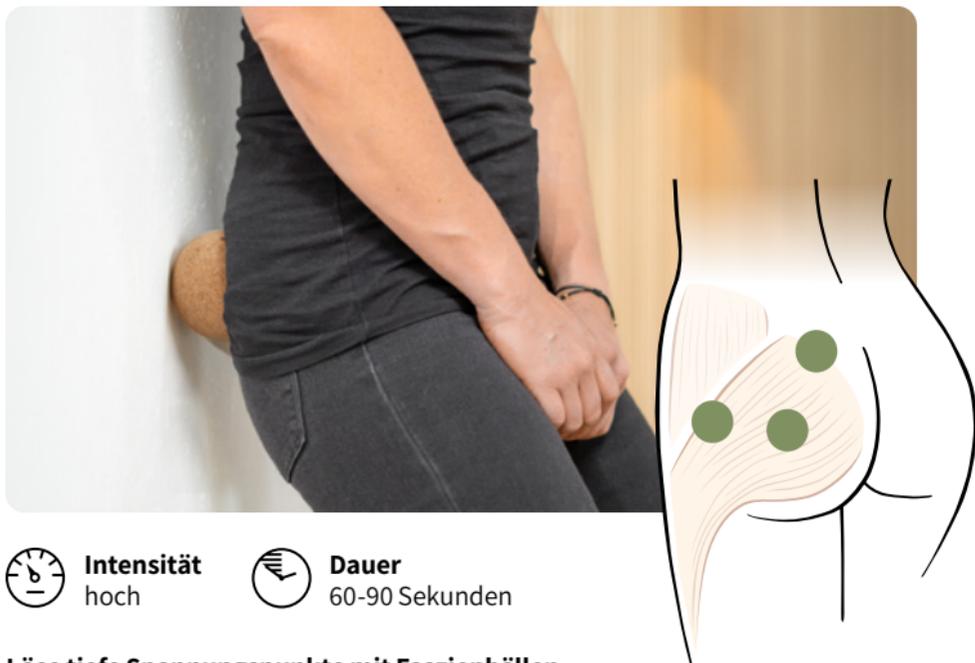
Dauer
1-2 Minuten



Richtung
unten nach oben

Rolle die Oberschenkelmuskulatur möglichst großflächig aus. Beginne dafür am Knie (ohne direkt über die Kniescheibe zu rollen) und arbeite dich langsam und unter Druck in Richtung Becken vor. Die Massage kannst du im Sitzen oder Stehen ausführen. Verlagere dein Gewicht dabei so, dass die Seite, die du massierst, möglichst entspannt ist.

Für mehr Druck, kannst du hier den Woodstick MINI einsetzen.



 **Intensität**
hoch

 **Dauer**
60-90 Sekunden

Löse tiefe Spannungspunkte mit Faszienbällen

Platziere den Faszienball zwischen dir und einer Wand. Du kannst nur punktuellen Druck ausüben oder mit leichten kreisförmigen Bewegungen die schmerzhaften Stellen behandeln. Für höheren Druck: Führe die Übung am Boden aus.

 **Hast du gewusst?**

Es darf auch mal härter sein

An deinen Oberschenkeln verlaufen die größten Muskeln des Körpers und sehr dichtes Fasziengewebe. Durch die Massage mit härteren Hilfsmitteln dringst du tiefer in das Gewebe vor und erzielst so bessere Ergebnisse. Setze hier ergänzend auch punktuellen Druck ein (zum Beispiel Faszienbälle).

Deine Wohlfühl-Schmerzgrenze solltest du trotzdem nicht überschreiten. Wenn der Schmerz durch das härtere Material zu stark wird, verringere lieber zu Beginn den Druck etwas und gewöhne deinen Körper langsam daran.



Waden & Schienbein

Hintergrundwissen: Die Achillessehne ist die stärkste Sehne im Körper. Meist entstehen Beschwerden durch Überbelastungen von z.B. falschem Schuhwerk.

Mögliche Symptome

- Wadenkrämpfe
- Überlastung (Intensives Training, langes Stehen)
- Muskuläre Verspannungen

 **Intensität**
mittel

 **Dauer**
1-2 Minuten

 **Richtung**
unten nach oben

Platziere den Faszienstab zu Beginn möglichst nahe am Sprunggelenk, ohne dabei direkt über das Gelenk oder die Achillessehne zu rollen. Ziel ist es, die benachbarte Muskulatur zu stimulieren. Rolle nun langsam und unter Druck in Richtung Knie.

Alternativ kannst du Schmerzpunkte an den Waden auch gezielt mit einem Faszienball behandeln.



Intensität
mittel



Dauer
1-2 Minuten



Richtung
unten nach oben

Massage der Schienbeinmuskulatur

Dieser Bereich kann besonders bei Fußfehlstellungen belastet sein. Starte nahe am Sprunggelenk und arbeite dich nach oben vor. Achte darauf, wirklich nur die Muskulatur zu stimulieren, da ein Rollen über den Knochen sehr schmerzhaft ist.



Hast du
gewusst?

Faszien - dein größtes Sinnesorgan?

In der Schule hast du vermutlich gelernt, dass die Haut das größte Sinnesorgan des Körpers ist. Dabei sind deine Faszien dieser flächenmäßig bei weitem überlegen. Im Schnitt trägst du 20kg Fasziengewebe in dir.

Ausgestattet mit über 250 Millionen Nervenenden ermöglichen sie dem Körper, Informationen über Druck, Zug, Dehnung und andere Gewebeveränderungen wahrzunehmen. Diese kleinen Helden sind dadurch enorm wichtig für deine Körperwahrnehmung.





Fußsohle (Plantarfaszie)

Hintergrundwissen: Die Plantarfaszie ist Teil der hinteren Faszien-Muskel-Kette und reicht über deine Ferse bis in den Oberkörper.

Mögliche Symptome

- Lokale Schmerzen an der Fußsohle
- Plantarfasziitis / Fersensporn
- Schmerzen an der Achillessehne
- Klauenzehen



Intensität
mittel-hoch



Dauer
2-3 Minuten pro Fuß

Achte bei dieser Übung auf einen sicheren Stand mit dem zweiten Fuß oder führe sie im Sitzen durch.

Platziere den Fußroller zu Beginn unter deinen Zehenballen und rolle dann langsam in Richtung Ferse. Du kannst an einzelnen Punkten auch verweilen und den Druck nach unten verstärken. Wiederhole die Übung und verändere dabei leicht den Winkel des Fußes.



Intensität
hoch



Dauer
60-90 Sekunden

Triggerpunkt Massage der Fußreflexzonen

Achte auf einen sicheren Stand oder führe die Übung im Sitzen durch. Positioniere den Faszienball an der schmerzhaften Stelle und übe nun langsam Druck aus. Bleibe auf diesem Punkt, bis der Druck nachlässt.



styleholz-Tipp
von unserem Gründer André



3 Vorteile von Fußreflexzonen-Massagen

Unsere Füße sind dafür gebaut, barfuß zu gehen. Das kräftigt die Fußmuskulatur, birgt Fehlhaltungen vor und entspannt den ganzen Körper. Doch gerade im Zeitalter von Beton und Gummi fehlt diese wichtige Stimulation der Fußreflexzonen oft. Hier sind 3 Vorteile, auf die du verzichtest, wenn du deinen Fußsohlen nicht gelegentlich eine Massage gönnst:

- 1. Warme Füße durch bessere Durchblutung**
- 2. Gesenkter Blutdruck und Puls**
- 3. Bessere allgemeine Beweglichkeit**

Ergänzende Dehn- & Mobilisationsübungen

Neben der Massage deiner Muskeln und Faszien sind Dehnübungen eine Ergänzung, um dein Gewebe auf unterschiedliche Arten zu stimulieren. Während durch die Massage primär der Flüssigkeitsaustausch angeregt wird, sorgen Dehnübungen dafür, verkürzte Strukturen aufzulockern. Hier findest du eine kleine Auswahl an Übungen für deine tägliche Routine.

Beachte dabei diese drei Punkte für bestmögliche Erfolge:

- ✓ **Langsam in die Dehnung gehen und ebenso langsam wieder lösen**
- ✓ **Nur aufgewärmte Muskeln dehnen: zum Beispiel nach der Faszien-Massage**
- ✓ **Unterstütze die Dehnung durch bewusstes Atmen - halte nicht den Atem an**

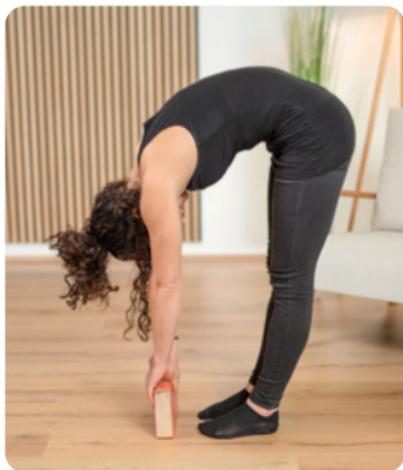
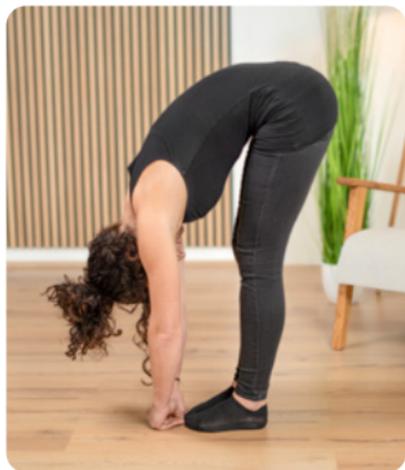


Hier spürst du die Übung
Nackенmuskulatur



DAUER
mind. 90-120 Sekunden

Ziehe dein Kinn leicht zur Brust und schiebe deine Schultern nach unten. Neige nun deinen Kopf zur Seite, bis du eine Dehnung spürst. Um die Intensität zu steigern, kannst du deinen Arm noch weiter in Richtung Boden schieben oder den gegengleichen Arm über deinen Kopf führen und hier sanften Druck ausüben, um die Dehnung zu vertiefen.



 **Hier spürst du die Übung**
Rücken, Hinterer Oberschenkel

 **DAUER**
mind. 90-120 Sekunden

Beginne im aufrechten Stand. Beuge den Oberkörper in Richtung Oberschenkel. Dein Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - schaue nicht nach vorne. Versuche, die Beine so gestreckt wie möglich zu halten. Im besten Fall berührst du mit den Fingern dabei den Boden, alternativ kannst du aber auch ein Hilfsmittel verwenden und dich langsam steigern.



 **Hier spürst du die Übung**
Vorderer Oberschenkel

 **DAUER**
mind. 90-120 Sekunden

Starte im aufrechten Stand und halte dich bei Bedarf fest. Greife nun nach deinem Sprunggelenk und ziehe deine Ferse so weit wie möglich in Richtung Gesäß, bis du die Dehnung im Oberschenkel spürst. Achte darauf, den Abstand zwischen den Knien minimal zu halten und kippe das Becken leicht nach hinten, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

wood to know

Viele weitere Informationen zum Thema Faszien findest du im Wissensbereich auf unserer Webseite. Zum Beispiel den Artikel „Vermeide diese 5 Fehler beim Faszientraining“



**Schau doch mal rein
[styleholz.com/wissen](https://www.styleholz.com/wissen)**

Du hast noch Fragen? Hier findest du die Antwort

Wie schnell spüre ich die Effekte?

Erste Erfolge wirst du relativ schnell spüren. Im besten Fall schon bei der ersten Anwendung. Für bleibende Erfolge ist es aber wichtig, die Übungen regelmäßig zu wiederholen. Gib deinem Körper und dir selbst Zeit, um auf die Übungen zu reagieren.

Wie oft soll ich pro Woche üben?

Es spricht grundsätzlich nichts gegen eine tägliche Massage. Du kannst diese auch 1-2 Mal pro Tag wiederholen. Zum Beispiel morgens und abends. Doch dein Körper benötigt eine gewisse Zeit, um auf Reize zu reagieren. Es ist besser, du nimmst dir alle 2-3 Tage ein paar Minuten Zeit, statt am Anfang sehr viel zu rollen und dann die Motivation zu verlieren.

Welche Reaktionen können nach der Massage auftreten?

Direkt nach der Massage ist es völlig normal, wenn die Haut etwas gerötet wirkt. Das ist ein Zeichen für die gesteigerte Durchblutung.

Am Tag danach kann es auch vorkommen, dass deine Beschwerden erst mal stärker werden bzw. ein sogenannter „Faszienkater“ auftritt. Diese Erstverschlimmerung ist kein Grund zur Sorge. Pausiere die Massage für einen Tag und taste dich nächstes Mal mit weniger Druck an deine Wohlfühlgrenze heran. Klingen die Schmerzen nach 2-3 Tagen nicht von selbst ab, besprich diese mit einem Arzt.

Kann der Faszienstab brechen?

Wir haben großes Vertrauen in die Qualität unserer Produkte - deshalb geben wir auch eine lebenslange Anti-Bruch-Garantie. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass zwischen Griff und Rollen ein kleiner Spielraum (11mm) ist. Dieser verhindert ein Blockieren der Rollen, wenn sich der Stab biegt. Bis dahin kannst du den Stab ohne Sorgen biegen. Das flexible Material im Inneren wird übrigens ebenfalls in Österreich für uns hergestellt.





styleholz
Tipp



Seit Jahrhunderten geschätzt: Zirbenholz

Die Zirbe ist ein wertvoller Nadelbaum, welcher erst ab 1.400 Metern Höhe zu finden ist. Aufgrund der rauen Klimabedingungen im Herzen der Alpen braucht die Zirbe ein starkes Immunsystem. So bilden sich ungewöhnlich viele Harze und ätherische Öle, welche durch ein schonendes Produktionsverfahren erhalten bleiben.

Seit Jahrhunderten wird das edle Holz bereits geschätzt. Durch seinen wohltuenden Duft ist die Zirbe besonders beliebt für Schlafzimmermöbel.

Die perfekte Ergänzung für deine Entspannungs-Routine

100% natürliche Pflege. Das **Massage-Öl** und **Recovery-Spray** mit natürlicher Zirbe und ätherischen Ölen verwöhnen deine Haut und unterstützen gleichzeitig die Entspannung deiner Muskulatur. Ganz nach unserem Motto: wood a feeling.

Massage-Öl: Natürliche Zirbe

Eine Wohltat vor der Massage mit dem Faszienstab. Sanfte Pflege für deine Haut mit wertvollem Mandel-Öl und Zirbe.

.....

Recovery-Spray mit Zirben-Öl

Perfekt nach der Massage, oder als kleiner Wellness-Moment im Alltag. Der natürliche Wirkkomplex hinterlässt eine prickelnde Kühlung, regt die Durchblutung an und unterstützt bei schmerzenden und verspannten Muskeln.

Erhältlich ab November



Warum eigentlich Holz?

Früher war der elterliche Tischler-Betrieb für Paul, einer der Gründer von styleholz, ein Abenteuerspielplatz. Heute entstehen in der kleinen Manufaktur in Österreich unsere einzigartigen Produkte. Dabei setzen wir auf moderne Maschinen, kombiniert mit einer guten Portion altmodischer Handarbeit. So entsteht eine Premium Qualität, die du fühlen wirst – und auf die wir lebenslange Garantie geben.

Holz tut der Seele gut

Kein Scherz! Mehrere Studien kamen zu diesem Ergebnis. Die Aromastoffe im Holz tragen zu einer Reduzierung von Umweltstress, sowie zur Senkung von Puls und Blutdruck bei. Aber selbst die Optik von Holz strahlt bereits eine entspannende Wirkung aus. Deshalb wollen wir mehr Holz in dein Zuhause bringen.

Holz setzt einen Kontrast

In unserer modernen Welt sind wir umgeben von kalten und glatten Oberflächen. Plastik, Glas und Metall gehören zum Alltag. Holz setzt mit seiner natürlichen und warmen Haptik einen Kontrast für alle Sinne. Es lädt gerade dazu ein, mit den Fingern darüberzustreichen. Gleichzeitig verbreitet es einen wohltuenden Duft.

Holz ist langlebig & stabil

Stell dir vor, Produkte würden wieder ein Leben lang halten. Utopie? Nicht mit Holz. Dieser natürliche Rohstoff zeichnet sich aufgrund seiner Struktur durch besondere Stabilität aus. Im Vergleich mit starren Materialien, wie z.B. Stahl, hat es die besondere Eigenschaft, sich unter Belastungen zu biegen. Und dabei ist es noch ein echtes Federgewicht.



Bonus-Tipp

von unserem Gründer André



Massage auf der Haut oder durch Kleidung?

Obwohl du das Faszientraining auch durch dünne Kleidung ausführen kannst, solltest du die Massage auf nackter Haut ausprobieren. Studien zeigen, dass taktile Reize (Berührungswahrnehmungen) direkt auf der Haut intensiver wirken. Holz ist dafür das perfekte Material. **Ein echter Hautschmeichler mit warmer Oberfläche.**



Unsere Hilfsmittel für deine Entspannung

Wir helfen dir, dir selbst zu helfen. Bei überlasteten Muskeln, Verspannungen und Stress. Wenn Blockaden dich einschränken oder du dir zu selten Zeit für dein Wohlbefinden nimmst. Mit unseren Hilfsmitteln schaffst du es ganz nebenbei, eine Routine für mehr Entspannung in deinen Alltag zu bringen.

Faszienstab Woodstick FLEX

Massiere durch den flexiblen Innenstab deine Muskulatur, ohne deine Schmerzgrenze zu überschreiten.

.....

Faszienstab Woodstick MINI

Perfekt für unterwegs und um noch gezielter, mit mehr Intensität zu massieren.

„Für viele meiner Patienten bedeutet eine klassische Faszienrolle gerade am Beginn der Therapie zu viel Druck und Schmerz. Mit styleholz ist dieses Problem gelöst.“

Dominik Pichler, Physiotherapeut





Fußmassage-Roller

Schnelle Linderung für müde Füße.



Massage-Roller

Sanfte Massage für zwischendurch.



Faszienbälle aus Kork

Punktgenau tiefsitzende Verspannungen lösen.

Design UND Funktionalität

Aus den Augen, aus dem Sinn. Bestimmt kennst du dieses Sprichwort. Wie oft hast du dir schon etwas vorgenommen, aber im Trubel des Alltags kam es dann nie zur Umsetzung? Bei styleholz schaffen wir deshalb Produkte, die auch schön anzusehen sind. So bleibt die Motivation erhalten.

Handarbeit aus Österreich

Wir sind keine Fans von Dingen, die am anderen Ende der Welt in Massenproduktion entstehen. In unserer kleinen Manufaktur setzen wir daher auf eine gute Portion altmodischer Handarbeit. So können wir schlussendlich mit gutem Gewissen beste Qualität versprechen.

Holz statt Einwegplastik

Du hast keine Lust auf billige und quietschende Plastikprodukte? Wir auch nicht. Ja, es fällt schwer, gänzlich auf Kunststoffe zu verzichten. Doch wir wollen dir mit Holz eine nachhaltige Alternative bieten. Die natürliche Oberfläche ist dabei ein echter Hautschmeichler.



Tipps für die Pflege & Reinigung deiner styleholz Produkte

Holz und Kork sind pflegeleichte Materialien. Ihre Oberfläche ist antibakteriell und besonders hautfreundlich. Beachte folgende zwei Tipps und deine styleholz Produkte werden dir lange Freude bereiten:



Verzichte auf aggressive Reinigungsmittel.

Reinigungsmittel mit einem sehr hohen Gehalt an Alkohol können die natürlichen Oberflächen unserer Produkte beschädigen und sollten nicht verwendet werden. Verwende stattdessen ein leicht feuchtes Tuch und einen Tropfen Seife.

Vermeide extreme Wittereinflüsse und Feuchtigkeit.

Große Temperaturschwankungen beeinflussen natürliche Materialien wie Holz. Extreme Feuchtigkeit, Frost oder lange direkte Sonneneinstrahlung solltest du vermeiden. Die Berührung mit Schweiß ist allerdings vollkommen okay.

Kleine Erinnerung

Mach unsere Übungen in deinem eigenen Tempo. Vergleiche dich nicht mit anderen. Du wirst Fortschritte machen. Jeden Tag.

Und wenn die Motivation mal fehlt? Das ist okay. Mach ein paar Tage Pause und dann legst du wieder los. Du machst das für dich - nicht für jemand anderen. Du würdest ja auch nicht auf das Zähneputzen verzichten, oder?



Mit 🌳 und ❤️ in Österreich
von Hand gefertigt und verpackt.



styleholz GmbH, Linzer Straße 69, 4840 Vöcklabruck, Österreich - hallo@styleholz.com

