

TRAFIG



Pensamos más allá
We think ahead

Trafic Bienestar Laboral:

- Alfombras ergonómicas
- Sillas, apoyos y taburetes ergonómicos
- Reposapiés
- Plantillas antifatiga
- Reeducación Postural Laboral



www.trafic.es



www.trafic-alfombra.com

ROLLOver
switchROLL

TRAFIG
BIENESTAR LABORAL

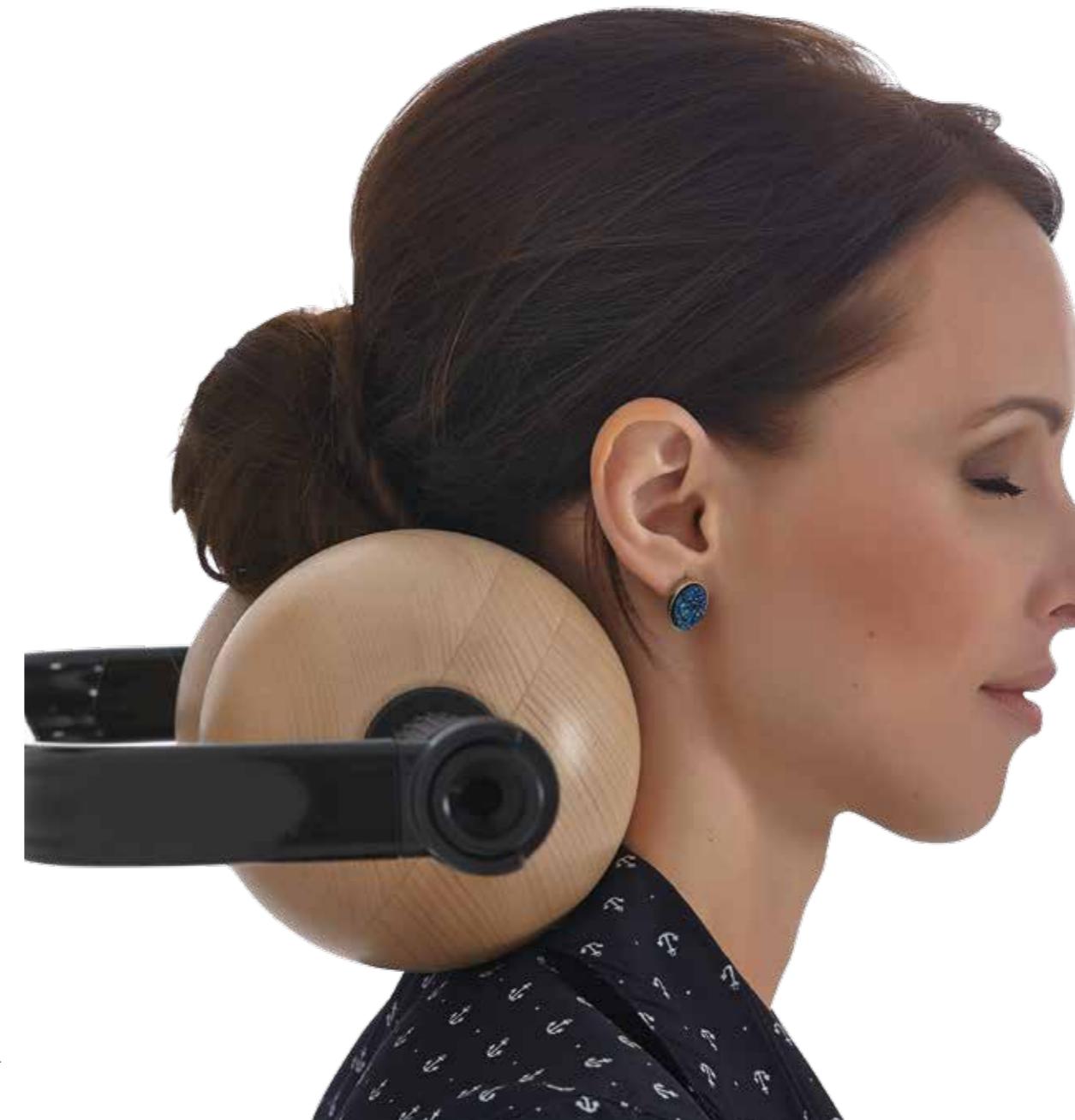
TRAFIG
Calle Dehesa Vieja, nº2 D.
Nave 12-13. 28052 Madrid.
Tel.: 91 485 09 74
Fax.: 91 485 09 70

Calle Galileo, nº 281-285.
Primer entresuelo, Puertas 1 y 2
08028 Barcelona.
Tel.: 93 390 51 15

e-mail:info@trafic.es
www.trafic.es

TRAFIG
BIENESTAR LABORAL

ROLLOver
switchROLL



La revolución en el tratamiento de las fascias
The revolution in fasciae treatment



Martina Wiegel es la fundadora y propietaria de Wiegel Arbeitskultur. Como **especialista en ergonomía y fisioterapeuta**, ella y su equipo ayudan a las empresas a mantener a sus trabajadores de oficina o talleres físicamente en forma y optimizar su espacio de trabajo en aspectos relacionados con la ergonomía. En este sentido, **el tratamiento de fascias representa un entrenamiento suplementario adecuado de ejercicios correctivos diarios en el lugar de trabajo**. Si se aplica regularmente, este nuevo tipo de auto majase suelta tensiones y adherencias, masajea los músculos y además incrementa substancialmente su **bienestar**.

Martina Wiegel is the founder and owner of Wiegel Arbeitskultur. As an **ergonomics specialist and physical therapist**, she and her team help companies to keep their staff physically fit in the office or workshop and to optimize their work space concerning ergonomic aspects. In that regard, **fasciae training represents a sensible, supplementary training for daily corrective exercises at the workplace**. If regularly applied, this new type of self-massage loosens tensions and adhesions, massages the muscles and thus substantially increases your **wellbeing**.

Consejos de un profesional
Tips from the professional

¿Qué son las fascias?

Las fascias son estructuras de tejido conectivo que se extienden por todo el cuerpo envolviéndolo como una red. Uno de sus principales componentes es el colágeno. Conectan la mayoría de las diversas estructuras haciendo posible el movimiento, pero también lo pueden limitar. En este caso, el cuerpo necesita un alivio para que el dolor causado por tensiones y adherencias no aumente. Mediante los ejercicios, las fascias se estimulan, aflojan y relajan, este ablandamiento permite que las adherencias dolorosas se disuelvan. Otros efectos positivos son una mayor agilidad, firmeza y mejor percepción del cuerpo.

Cuando haga los ejercicios, ponga atención a:

- no entrene cuando el dolor sea agudo o exista inflamación; después de operaciones, dolores o molestias severas, huesos rotos u osteoporosis.
- use como punto de referencia la sensación de alivio del dolor, en caso contrario puede incrementar tensiones.
- entrene regularmente, 1-2 veces por semana en series de 5-8 repeticiones.
- si no está seguro sobre el entrenamiento y la regularidad consulte a su médico o terapeuta.

Regule la intensidad a través del cambio de peso

- movimientos controlados y lentos con una ejecución limpia.
- en caso de dolor, reducir la intensidad o suspender los ejercicios.
- se pueden masajear todas las áreas del cuerpo desde la planta de los pies a la nuca.

What are fasciae?

Fasciae are **collagen, net-like structured connective tissue** with a wavy structure which forms a network in our body that permeates everything. They **connect the most diverse structures** and can support but also limit movement. Then the body needs relief so that the pain caused by tensions and adhesions does not increase. Through the exercises, the fasciae are stimulated, loosened and relaxed. They soften and the painful adhesions dissolve. **More agility, a firmer body shape and an improved body perception** are additional positive by-products.

When exercising, pay attention to

- no training under acute complaints or inflammation; after operations, severe pain or discomfort, broken bones or osteoporosis
- only one feel-good pain as a benchmark; do not work into the pain, that increases tensions
- do not overexert yourself, listen to your body
- regular training, 1-2x per week each with 5-8 repetitions
- if you are unsure about the training and the volume, speak to your physician or therapist

Regulate the intensity through shifting weight

- slow, controlled motions and clean movement execution
- in case of pain, clearly reduce intensity or abort
- all regions from soles to nape can be massaged

La revolución en el tratamiento de fascias The revolution in fasciae treatment



ROLLOver switchROLL

ROLLOver
switchROLL

TRAFIGIC

Tratamiento de fascias con ROLLOver y switchROLL

Nuestros productos para el tratamiento de fascias se presentan **en diferentes tamaños de rodillos, formas y cubiertas. Pueden ser utilizados en el suelo, montados sobre una pared o bien usar la plataforma completa de entrenamiento de alta calidad.**

La intensidad se puede adaptar usando los rodillos sobre el suelo o la pared, o bien con un simple intercambio de diferentes cubiertas, dependiendo de su sensibilidad o rendimiento personal.

Estos aparatos de entrenamiento han sido desarrollados para ello. **La plataforma de entrenamiento ROLLOver, el sistema de montaje en puertas o pared ROLLOver y las distintas funciones de los rodillos de intercambio.**

Excepcionalmente adaptables, estos dispositivos se complementan y ofrecen un ejercicio adecuado para todo tipo de colectivos.

Los principiantes y personas mayores se sienten mucho más cómodos cuando empiezan sin complicaciones, usando la plataforma de entrenamiento o el sistema de montaje en pared.

Usuarios intermedios, atletas y usuarios avanzados pueden usar los rodillos directamente sobre el suelo. Gracias a las diferentes texturas de cubiertas, lisas o estriadas, blandas o duras, pequeñas o grandes, la intensidad puede incrementarse individualmente.

Fasciae training with the ROLLOver and switchROLL

Products for fasciae training are offered **in different roll sizes, shapes and covers which are used on the floor, as a wall mounting or in the high-quality training center.** Within that, the intensity can be adapted through switching between floor and wall or the simple swap of different covers and can be adapted to your personal sensibility and performance level.

That is what the training devices were developed for.

The training center ROLLOver, the wall- or door-mounting ROLLOver and the various roles of switchROLL. Uniquely flexible, these devices supplement each other and offer the suitable exercise to all target groups.

Beginners and seniors generally feel a lot more comfortable when they begin uncomplicatedly with the ROLLOver wall mounting or the training center.

Intermediates, athletes and proficient users can use the switchROLL on the floor straight away. Thanks to the different cover textures, ranging from smooth to ribbed, soft or hard, small or large, the intensity can be increased individually here as well.



ROLLOver montado sobre pared, negro
30020
Rodillo de madera con eje
30041

Doble bola de madera, pequeña
30043
ROLLOver wall mounting, black
30020
wooden roll with axle
30041
wooden double ball, small
30043

ROLLOver wall mounting, black
30020
wooden roll with axle
30041
wooden double ball, small
30043

1. Bola de madera con eje 30040
 2. Doble bola de madera, pequeña 30043
 3. Doble bola de madera, pequeña 30043
 4. switchROLL acanalado, negro 30301
1. wood ball with axle 30040
 2. wood double ball, small 30043
 3. wood double ball, small 30043
 4. switchROLL grooves, black 30301



Estable, en el gimnasio y en sesiones de terapias *Steadfast! At the gym and during therapy*

En el centro de terapia o en el gimnasio... la plataforma de entrenamiento ROLLOver ofrece un amplio rango de ejercicios desde la cabeza a los dedos del pie. Tanto si quiere trabajar puntos concretos o el cuerpo entero, **después de recibir unas instrucciones, puede entrenar independientemente las áreas afectadas.** Es especialmente agradable poder tratar específicamente ciertos grupos de músculos con **distintos accesorios y opciones de ajustes.** Esta variedad de opciones **solo la encontrará con los los productos ROLLOver y switchROLL.**

No matter whether at the therapy or in the gym.... the Training Center ROLLOver offers a large scope of exercises from head to toe. Regardless whether you would like to work on single trigger points or are focusing on the entire body, after an instruction has been given, you can independently train the affected areas.
It is especially pleasant that certain muscle groups can be specifically targeted with diverse accessories and adjustment options.
These variety options are only offered by the ROLLOver and switchROLL products.

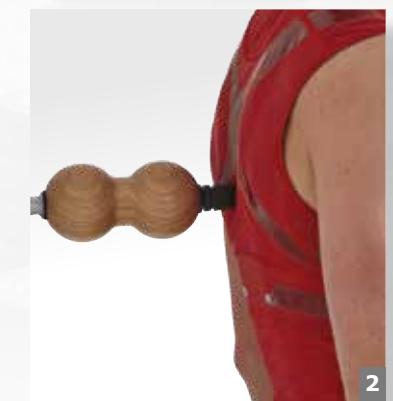


En la práctica de deportes, ROLLOver y switchROLL demuestran ser **especialmente adaptables**. Si se utilizan sobre la pared o el suelo, estriados o lisos...cada uno de acuerdo al **nivel de desarrollo, objetivos y tiempo disponible**.

*In sports, the ROLLOver and switchROLL prove to be **especially flexible**. Whether attached to the wall or on the floor, ribbed or smooth... each according to **performance level, goal and allocated time**.*



Estiramientos, flexibilidad, mejora del rendimiento Stretching, flexibility, performance increase



Los atletas y usuarios intermedios ya conocen sus necesidades. El tratamiento localizado de puntos gatillo o sofisticados ejercicios en el suelo, son simples rutinas para ellos.

El switchROLL es ideal debido a su adaptabilidad y además ofrece un amplio rango de ejercicios para calentar o enfriar.

Athletes and intermediates already know what is good for him or her. **Treating targeted trigger points** or sophisticated exercises on the floor, both are simple routines for him or her.

The switchROLL is ideal for him and her due to its flexibility and additionally offers a large range of exercises to **warm up or cool down**.

Doble bola PU,
pequeña, negra
30044
PU-double ball,
small, black
30044

1. Espiral switchROLL, negro
30311
 2. Gatillo con doble bola de madera, pequeña
30043
 3. Doble bola de madera grande, con eje
30042
switchROLL, estriado negro
30301
Eje para switchROLL
30300
1. switchROLL spiral, black
30311
 2. trigger attachment with wood double ball, small
30043
 3. wood double ball large, with axle
30042
switchROLL, grooves, black
30301
axle for switchROLL
30300



Entrene de una forma relajada en su vida diaria
Train in a relaxed way in daily life



1. switchROLL,
estriado, negro
30301
Eje para switchROLL
30300
2. Doble bola
de madera, pequeña
30043
3. ROLLholder,
estructura para pared
30030
Bola de
madera con eje
30040
Doble bola de madera,
grande con eje
30042
Rodillo
de madera con eje
30041
1. switchROLL,
grooves, black
30301
axle for switchROLL
30300
2. wood double ball,
small
30043
3. ROLLholder,
wall mounting
30030
wood ball with axle
30040
wood double ball,
large with axle
30042
wood roll with axle
30041

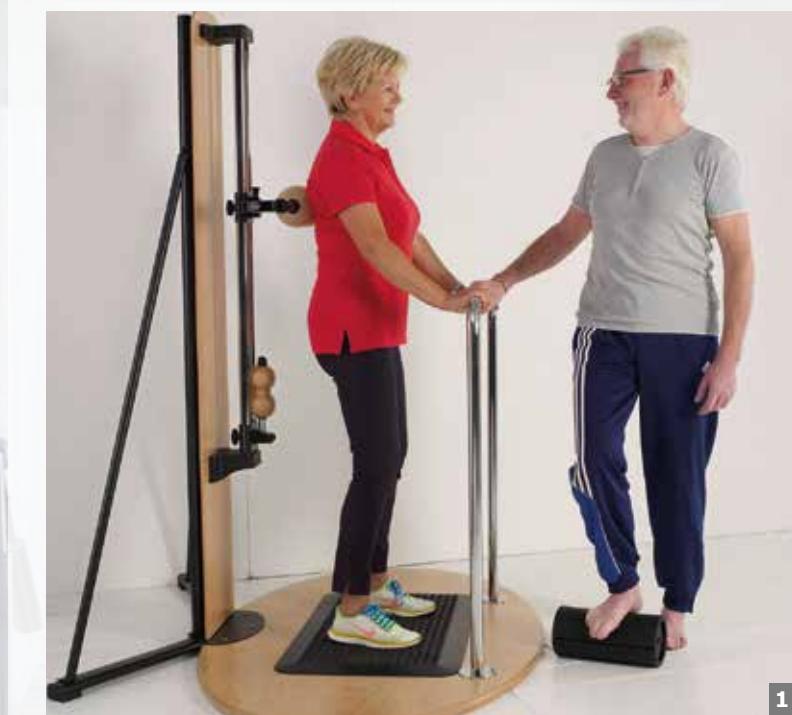


Relajado en su vida diaria...
quién no lo desea.
!Aproveche las ventajas de la
estructura ROLLOver de pared!
Una vez montado **puede**
utilizarlo en cualquier
momento para soltar
tensiones y adherencias.
Siguiendo las instrucciones de
un terapeuta y con un poco
de experiencia, **aprenderá**
a realizar los ejercicios
usted mismo. El éxito de su
entrenamiento: sensación de
mejora de su cuerpo, agilidad y
sensación de bienestar.

Relaxed through the daily
life.... who does not desire that.
Make use of the advantages of
the ROLLOver wall mounting!
Once mounted to the wall,
you can **spontaneously take**
time out to loosen tensions
and adhesions. Following an
instruction by a therapist and a
bit of experience, you learn to
exercise on your own. Your
training success: an improved
body feeling, agility and sense
of wellbeing.



Para la flexibilidad y el bienestar a cualquier edad *For flexibility and wellbeing at any age*



Plataforma de entrenamiento 30000
1. Doble bola de madera, grande 30042
2. Doble bola de madera, pequeña 30043

Training center 30000
1. wood double ball, large 30042
2. wood double ball, small 30043

Especialmente las personas mayores utilizan los beneficios de la plataforma de entrenamiento para practicar con motivación y de una manera divertida: **los rodillos firmemente fijados ofrecen seguridad y un sólido soporte, montados sobre un raíl de sujeción** proporcionan la máxima seguridad. El ROLLOver de pared es una alternativa para el entrenamiento diario en su propio piso o en espacios pequeños.

El **switchROLL** ayuda a las personas de edad avanzada a incorporar sus pies al entrenamiento.

Additionally and especially older people use the benefits of the Training Center for a motivated training with more fun: The **firmly fixed rolls** offer a secure and solid stand, the mounted

holding rail provide maximum security. The ROLLOver wall mounting offers an alternative for a daily training in your own flat or in a small place.

The **switchROLL** helps advanced seniors to also incorporate their feet in the training.

Solo los **trabajadores sanos** pueden trabajar motivados y de una manera productiva. Especialmente en talleres donde se realizan movimientos repetitivos que provocan tensiones físicas.

Only **healthy employees** can work productively and in a motivated way. Especially in workshops where physical strain and strenuous motion cycles are expected.

switchROLL,
estriado, negro
30301
Eje para switchROLL
30300
switchROLL,
grooves, black
30301
axle for switchROLL
30300

Sin dolores y activo en el lugar de trabajo Pain free and active at the work place



En el lugar de trabajo
At the work place

ROLLOver estructura de pared, negro
30020
Doble bola de madera, pequeña
30043

ROLLOver wall mounting, black
30020
wood double ball, small
30043

El ROLLOver para descansos.
Se recomienda montarlo en la pared de la sala de descanso o en el pasillo, donde los trabajadores puedan usar eficazmente los dispositivos de entrenamiento. Mediante el intercambio sencillo de rodillos o acoples, el ROLLOver permite a cada trabajador un entrenamiento individual para mejorar su rendimiento.

The ROLLOver for in between. A wall mounting in the break room or hallway is recommended, where employees can effectively use the training devices. Through the simple swap of rolls or attachments, the ROLLOver allows each employee an individual training to increase their performance.



Montaje in situ en un banco de trabajo



On-site mounting on a work bench

Músicos y artistas trabajan en **condiciones adversas y poco ergonómicas con malas posturas** y fuertes tensiones por sobre esfuerzos. Para calmar tensiones provocadas por malas posturas específicas según los instrumentos utilizados, se recomienda hacer movilizaciones preventivas de las zonas afectadas.

*Musicians and artists partially work under **ergonomically adverse work conditions with poor posture** and with a strong physical overstrain. To soothe instrument-specific poor postures and the thus resulting complaints from overstrains, a **preventative mobilization** of the affected areas is recommended.*



Con fascias flexibles dulce música With supple fasciae to gentle music

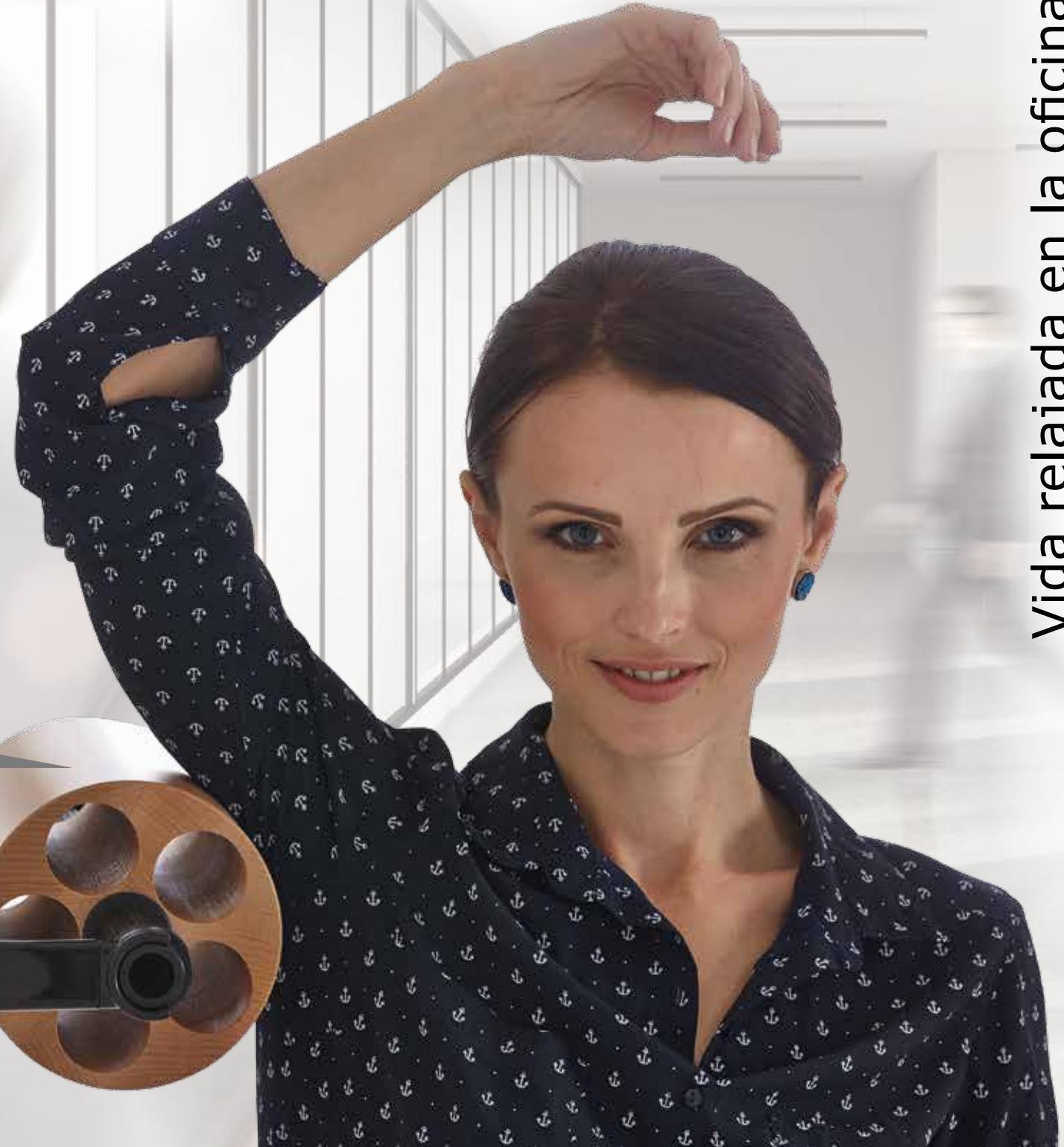


Para los músicos, es importante **disolver tensiones de las fascias con rapidez.** Especialmente brazos, cuello y parte superior de la espalda deberían ser movilizados suavemente con regularidad. El **ROLLOver montado en la pared** es ideal para esto. La presión puede ser dosificada fácilmente y soltar tensiones específicas. Mediante opciones de **ajustes extremadamente sencillas del ROLLOver**, pueden ser tratadas diferentes zonas consecutivamente.

*As a musician, it is important to **regularly dissolve agglutinated fasciae early.** Especially arms, necks and the upper back should be gently mobilized regularly. The **ROLLOver wall mounting** is ideal for that. The pressure can be dosed very easily and tensions are pointedly loosened. Through **extremely simple adjustment options of the ROLLOver**, different regions can be treated consecutively.*

El cuerpo necesita **correcciones específicas** para los puestos de trabajo donde se permanece sentado. La falta de movimiento y una carga unilateral pueden desencadenar dolores en los hombros y en el área del cuello. Como resultado, estas tensiones provocan dolores de cabeza y falta de concentración.

*The body needs a **targeted correction** for seated work in the office. A lack of movement and one-side workload can trigger complaints in the shoulder and neck area. Tension-induced headaches and lack of concentration are the result.*



Rodillo de
madera con eje
30041
*wood roll
with axle
30041*

Vida relajada en la oficina cada día *Relaxed daily office life*



Durante el descanso tras el trabajo, el uso de **ROLLOver** **proporciona una relajación suave** y una mejora en el **rendimiento** si se usa regularmente.

Los rodillos pueden ajustarse rápidamente a cualquier talla o medida por lo que ROLLOver puede ser usado por los diferentes empleados de la plantilla.

Para un relajante y agradable descanso.

*During the break of after work – the **ROLLOver** provides **soothing relaxation** and increases the **performance** if regularly used.*

Since the rolls can be quickly and pointedly adjusted to any body size, the ROLLOver can thus be used by the most diverse staff members. For a relaxing and delightful break.

ROLLOver estructura de pared, negro 30020
Rodillo de madera con eje 30041
Doble bola de madera, pequeña 30043
ROLLOver wall mounting, black 30020
wood roll with axle 30041
wood double ball, small 30043

Product overview

ROLLover switchROLL

La revolución en el tratamiento de las fascias The revolution in fasciae treatment



Plataforma de entrenamiento ROLLOver. Ideal para instalaciones públicas, centros de mayores, gimnasios y centros terapéuticos.

The Training Center ROLLOver. Ideal for public facilities, senior centers, the gym and therapy.

Plataforma de entrenamiento 30000
Rollo de madera con eje 30041
Doble bola de madera, pequeña 30043

*Training Center 30000
wood roll with axle 30041
wood double ball, small 30043*



Estructura para montar en pared ROLLOver, para un entrenamiento sencillo y efectivo en el trabajo, en casa o en cualquier lugar.

The ROLLOver wall mounting, for an uncomplicated and effective training at home, at work, simply everywhere.

ROLLOver estructura para pared, negro 30020
Rodillo de madera con eje 30041

Doble bola de madera, pequeña 30043
ROLLholder, para colgar en pared 30030
Bola de madera con eje 30040
Doble bola de madera con eje, grande con eje 30042

*ROLLOver wall mounting, black 30020
wood roll with axle 30041
wood double ball, small 30043
ROLLholder, wall mounting 30030
wood ball with axle 30040
wood double ball, large with axle 30042*



ROLLOver para montar en puertas, ahorro de espacio y sin necesidad de taladrar. Simplemente sujetar a la puerta y fijar con la ventosa.

The ROLLOver door mounting – the space-saving and drill-free variant. Simply clamp on to the door, and fix with the suction cup.

ROLLOver estructura para puerta, negro 30010
Doble bola de madera, pequeña 30043

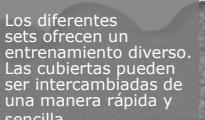
*ROLLholder, para colgar en pared 30030
Bola de madera con eje 30040
Doble bola de madera con eje, grande con eje 30042*



Entrenamiento flexible y diverso con switchROLL. Para usar sobre el suelo o con un eje en el ROLLOver

Train flexibly and diversely with the switchROLL. Useable on the floor or alternatively with the axle in the ROLLOver.

switchROLL, varias cubiertas
switchROLL, various covers



Los diferentes sets ofrecen un entrenamiento diverso. Las cubiertas pueden ser intercambiadas de una manera rápida y sencilla.

The expansion sets offer a diverse training. The covers can be quickly and easily swapped.

Al iniciar el entrenamiento con los switchROLL, la cubierta lisa es sin duda la mejor opción. Despues de un corto periodo de familiarización con el entrenamiento, también puede seleccionar diferentes cubiertas con las cuales conseguir un efecto masaje más profundo de los tejidos. Las diferentes cubiertas se pueden intercambiar sin complicaciones y así variar la intensidad.

El switchRoll está disponible en dos niveles de dureza, que se diferencian por su color. La dureza del rodillo es critica para la presión aplicada durante el masaje. El color negro corresponde a un alto grado de dureza y es adecuado para atletas y usuarios experimentados. El color carbón es menos duro y es apropiado para principiantes y personas sensibles al dolor.

When you start training with the switchROLL, the smooth cover is surely the right choice. After a short familiarization to the training, you can also select different covers through which you can achieve a more deep-tissue massage effect. The various covers can be uncomplicatedly swapped and thus the intensity varied.

The switchROLL is available in two different hardness levels, which are distinguished by their colors. The hardness of the roll is critical for the pressure which is applied during the massage. Black equals a high hardness grade and is for athletes and experienced users. Coal is less hard and well-suited for beginners and pain-sensitive people.

Zona de fascias



Fasciae zones