

Para ayudarte a encontrar el rodillo más apropiado a tus necesidades, hemos añadido información sobre la **densidad** de cada rodillo lumbar, como guía general.

### Cuando decida qué producto pedir, considere también:

1. *¿Cuánto apoyo lumbar tiene el asiento? (aquel en el que quiera usar su rodillo lumbar)*  
Los asientos de coches más antiguos, tienen menos apoyo que los modernos.
2. *¿Es usted de constitución pequeña, mediana o grande?*  
La gente menuda puede que no tolere un apoyo firme
3. *¿Cómo es de grande el hueco en su curva lumbar?*  
Un hueco mayor, necesita más apoyo
4. *¿Cuál es su preferencia personal?*  
Algunos prefieren menos apoyo que otros

Los especialistas que tratan el dolor lumbar han descubierto que si te sientas incorrectamente la presión dentro del disco lumbar se aumenta considerablemente. Utilizado de forma correcta, el Rodillo Lumbar Original McKenzie® previene el inicio del dolor lumbar y reduce la presión en los discos de la columna lumbar.

---

## El Rodillo Súper Original McKenzie®



**GROSOR MEDIANO**

**DENSIDAD FIRME**

El Rodillo Súper Original McKenzie® es nuestro rodillo lumbar más popular. Es un apoyo lumbar superior que provee lo último en función y adaptabilidad. Este rodillo está hecho de espuma moldeada inyectada, que **mantiene el apoyo Y LA FIRMEZA por un periodo casi indefinido**. Es más plano, con contornos curvos para que se adapten cómodamente alrededor del cuerpo. Este es un apoyo lumbar **FIRME**.

Ideal para sillas de oficina, donde es necesario mantener la postura durante un tiempo prolongado. Aún así, se recomienda interrumpir la postura sentada cada 45 minutos-1 hora, durante 5 minutos.

Longitud 400 mm, altura 145 mm, grosor 50 mm.  
Artículo nº: 0021 con arnés

---

## Rodillo Original McKenzie®



**GROSOR GRANDE: Pero compresible**

**DENSIDAD MEDIA**

Este Rodillo Lumbar Redondo Original McKenzie® fue el primer rodillo lumbar que se hizo en el mundo. Robin McKenzie intentó encontrar un cojín para dar a sus pacientes para que pudieran mantenerse sin dolor, pero cuando vio que no encontraba nada apropiado para comprar, su mujer Joy comenzó a hacerlos en la mesa de la cocina en 1968.

Aunque este rodillo parece muy grande, se comprime fácilmente, mientras que da aún el apoyo adecuado.

Longitud 280 mm, diámetro 130 mm.  
Artículo nº: 0010 sin arnés - Artículo nº: 0011 con arnés

## Mini Rodillo Lumbar Original McKenzie®



**GROSOR MEDIANO**

**DENSIDAD : MEDIA-FIRME:**

Un diseño versátil, que lo hace amoldable a cualquier asiento. Similar al Rodillo Original, pero más pequeño. A pesar de menor diámetro, cumple a la perfección su papel de soporte.

Longitud 305 mm, diámetro 100 mm

Artículo nº: 0040 sin arnés - Artículo nº: 0041 con arnés

---

## Rodillo en D Original McKenzie®



**GROSOR MEDIANO-GRANDE**

**DENSIDAD MEDIA-BAJA.**

Para aquellos con asientos de respaldo recto, que necesiten un apoyo mediano-grande, y no soporten una sujeción firme. Mantiene una corrección moderada, pero es agradable en cuanto a presión.

Longitud 300 mm, diámetro 140 mm

Artículo nº: 0030 sin arnés - Artículo nº: 0031 con arnés

---

## Rodillo Lumbar Delgado Original McKenzie®



**GROSOR PEQUEÑO**

**DENSIDAD MEDIA**

**y un diseño más plano, solo para cuando necesitamos un poco de apoyo extra.**

El Rodillo Lumbar Delgado, está diseñado para usarse con asientos y sillas modernas que tienen **algo** de apoyo lumbar pero **no el suficiente** para dar un apoyo adecuado a la espalda.

También es ideal para las personas mayores o de constitución menuda y aquellos que tienen son rígidos de movimiento en la zona lumbar y por lo tanto no pueden tolerar el rodillo lumbar de mayor tamaño.

Apoyo lumbar muy cómodo “solo para un poco más extra”.

Longitud 37 cm, anchura 20 cm, grosor 5,5 cm..

Artículo nº: 0026 con arnés

## El AirBack Original McKenzie®



**Puede ajustarse desde apoyo mínimo a firme, proporcionalmente al grosor.**

El AirBack Original McKenzie® AirBack es un rodillo lumbar hinchable, ideal para los que viajan mucho o cambian constantemente de lugar de trabajo, para el teatro, eventos deportivos, el cine, restaurantes etc.

Especialmente útil en los aviones donde el apoyo lumbar es inadecuado generalmente para viajes de larga distancia. Este rodillo se deshincha completamente ocupando así un espacio mínimo en el equipaje.

Longitud 380 mm, altura 120 mm. Grosor recomendado aprox. 3070 mm.  
Artículo nº: 0045 5

---

## El Rodillo Nocturno Original McKenzie®



El Rodillo Nocturno McKenzie® que se muestra en el libro **Trate su espalda usted mismo.**

Si padece de dolor lumbar al tumbarte, o si tu espalda está peor cuando te despiertas que cuando te fuiste a dormir, deberías usar un Rodillo Nocturno Original McKenzie® para dormir o descansar.

El Rodillo Nocturno se ata alrededor de la cintura o se puede sujetar a las sábanas con alfileres, para apoyar tu zona lumbar y prevenir la tensión que puede causarse por malas posiciones al dormir o colchones inadecuadas..

Artículo nº: 0050 Longitud 910 mm, diámetro 100 mm.  
Artículo nº: 0052 Longitud 1050 mm, diámetro 100 mm.

**Por favor elige bien la talla, una vez usados los Rodillos Nocturnos no se pueden devolver.**