

Hausaufgabenprogramm

Übungsanleitungen Faszienrolle

PO

Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken ab. Legen Sie das Bein / linken Knöchel auf den rechten Oberschenkel. Ihr Gewicht verlagern Sie auf die Hände und Rollen langsam mit einer Seite Ihres Po's über die Massagerolle hinweg. Dann wechseln Sie auf die andere Seite.



Steigern Sie Ihre:

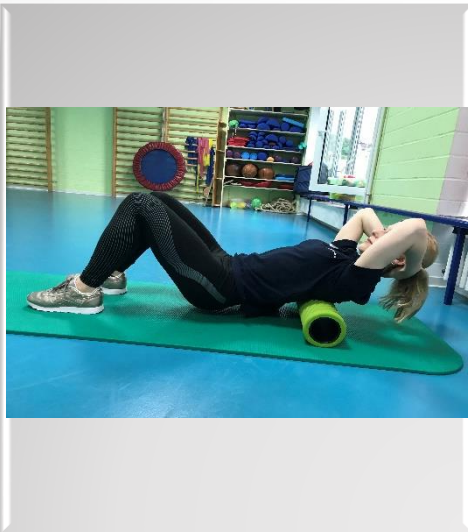
- Durchblutung
- Regenerationsfähigkeit
- Flexibilität
- Leistungsfähigkeit
- Bindegewebe
- Muskelapparat

Hausaufgabenprogramm

Übungsanleitungen Faszienrolle

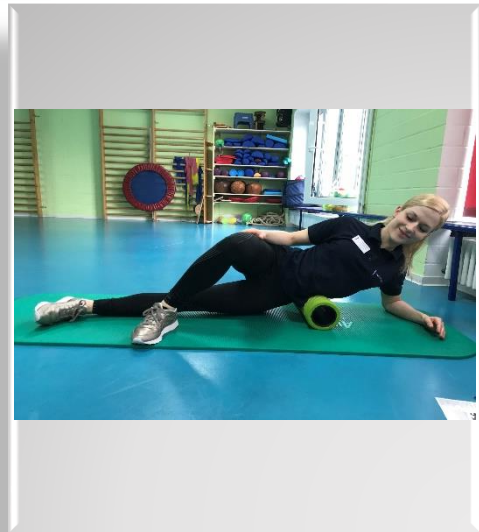
Rücken- und Schulterbereich / BWS

Setzen Sie sich auf die Rolle. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Spannen sie die Bauchmuskulatur an und rollen auf den Rücken. Beginnen Sie nun, vom Steißbein an hin zum Schulterbereich und wieder zurück zu rollen. Die Füße sind dabei immer fest aufgestellt oder heben und senken das Gesäß.



Äußere Oberschenkelpartie

Legen Sie sich mit der linken Körperseite auf die Massagerolle. Winkeln Sie das rechte Bein über das linke Bein an. Den Oberkörper stützen Sie mit den Armen vor dem Körper ab. Spannen Sie Bauch und Po an und rollen von der Hüfte bis zum Knie hin- und her. Wechseln sie dann auf die andere Körperseite



Hausaufgabenprogramm

Übungsanleitungen Faszienrolle

Hintere Oberschenkelpartie

Setzen Sie sich auf die Rolle. Den Oberkörper neigen Sie leicht nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen ab. Winkeln Sie ihr rechtes Bein an. Bewegen Sie sich vom Po bis zum Knie hin und her, halten Sie den Po oben. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Sie können auch das Bein mit Gegenbein bewegen oder den Oberkörper rotieren.



Vordere Oberschenkelpartie

Legen Sie sich gestreckt auf die Massagerolle. Der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gerade gehalten und der Blick geht in Richtung Boden. Stützen Sie sich auf die Ellenbogen. Rollen Sie von der Hüfte bis zum Knie, wobei der Rücken stabil bleiben soll. Zur Steigerung können Sie das Gewicht abwechselnd auf ein Bein verlagern.

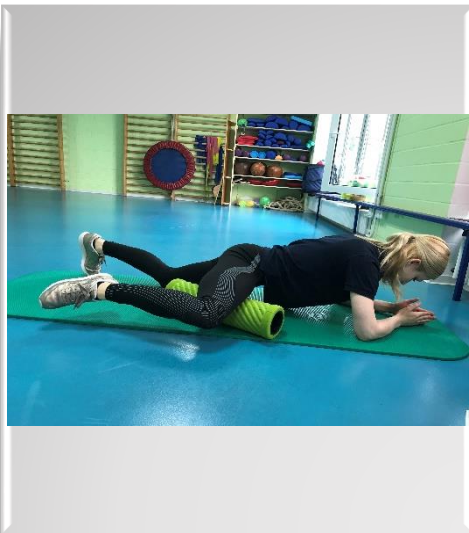


Hausaufgabenprogramm

Übungsanleitungen Faszienrolle

Innere Oberschenkelpartie

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf den Unterarm ab. Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schultern an. Platzieren Sie die Massagerolle unter den Oberschenkel. Rollen Sie die Innenseite des Oberschenkels vom Knie bis zum Becken und zurück.



Waden

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Die Massagerolle legen Sie unterhalb der Waden. Die Arme stützen den Körper nach hinten ab. Nun rollen Sie von der Kniekehle bis zu den Fußgelenken hin und her. Dabei halten Sie den Oberkörper stabil, Ihre Beine bleiben angespannt, evtl. Gegenbein als Beschwerung nutzen.



Hausaufgabenprogramm

Übungsanleitungen Faszienrolle

Nacken / HWS

Stellen Sie sich vor eine leere Wand.
Legen Sie die Massagerolle
waagrecht zwischen Ihren Nacken
und die Wand. Drehen Sie Ihren Kopf
nach rechts und nach links, wodurch
Ihr Nacken sanft gedehnt wird.



Seitlicher Bauch und Schulter / Flanke

Legen Sie sich auf die linke Seite und
strecken das linke Bein aus. Ihr rechtes
Bein winkeln Sie an und stellen es vor dem
Körper auf. Stützen Sie sich auf den linken
Arm ab, legen Sie die rechte Hand auf die
Hüfte und legen die Massagerolle unter die
Achselhöhle.



Oberarm

Stellen Sie sich zeitlich zu einer leeren
Wand. Legen Sie die Massagerolle
zwischen Wand und Ihren Oberarm.
Bewegen Sie sich mit leichten
Kniebeugen auf und ab, wodurch der
Oberarm massiert wird. Durch die
Veränderung des Winkels Ihres
Körpers zur Wand, kann das Ausmaß
der Übung gesteigert werden.

Hausaufgabenprogramm

Übungsanleitungen Faszienrolle

LWS / Lendenwirbel

Bein angewinkelt, abgestellt. Rolle überhalb des Beckens, Gesäß abheben und senken. Oberkörper kann abgelegt werden. Alternativ kann man sich an der Wand abstützen (siehe Bild Nacken / HWS)

