



# **Faszien, Functional & Mobility 2.0 mit BODYMATE**

Claire Alix Anderson

Claire Alix Anderson

Faszien,  
Functional &  
Mobility 2.0  
mit BODYMATE

## **Impressum**

Verfasser/Herausgeber:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Bundesrepublik Deutschland

# Haftungsausschluss

Dieses Buch dient als ergänzende Hilfestellung beim Training mit der Faszienrolle. Ziel soll es sein, körperliche Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen. In der Regel führt dies gleichzeitig zu einer erhöhten Vitalität und einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch darauf, eine medizinische Anweisung oder medizinische Leitlinie zu sein. Die Informationen und Übungen in diesem Buch sollen lediglich der ergänzenden Information dienen und in dir die Lust und die Neugier auf das Faszientraining wecken. Nutze es daher ausschließlich zu Informationszwecken.

Trainiere bitte vorsichtig, indem du dich vor den Übungen stets aufwärmst und diese langsam und bedacht ausführst. Höre dabei auf deine körperlichen Signale und trainiere nicht bis zur vollständigen Erschöpfung. Das Faszientraining gilt als eine sanfte sportliche Betätigung. Es geht nicht darum, sportliche Grenzen auszutesten.

Zunächst möchten wir darauf hinweisen, dass sportliche Betätigungen unter Umständen zu Verletzungen führen und die Gesundheit gefährden können. Dies kann bspw. der Fall sein, wenn Übungen falsch ausgeführt werden oder Krankheiten vorliegen, die zu einer körperlichen Überforderung führen können. Deshalb warnen wir ausdrücklich davor, ohne professionelle Aufsicht zu trainieren. Am besten führst du die Übungen nur unter Aufsicht und nur mit Anweisung eines professionellen und zertifizierten Trainers durch.

Die Übungen in diesem Buch richten sich ausschließlich an gesunde Menschen ab einem Alter von 18 Jahren.

Die Informationen in diesem Buch sind kein Ersatz für regelmäßige, sportliche Betätigung und sie sind keine Alternative für ärztliche Empfehlungen oder Behandlungen.

Bevor du mit dem Training beginnst und die in diesem Buch aufgeführten Übungen machst, sprich vorher unbedingt mit deinem Arzt und hole dir dessen Einverständnis. Falls du körperliche Beschwerden, Erkrankungen oder Verletzungen hast, solltest du das vor dem Trainieren mit diesem Buch ebenfalls unbedingt mit deinem Arzt abklären.

Das Gleiche gilt bei der Einnahme von Medikamenten.

Falls während der Übungen mit der BODYMATE Faszienrolle Beschwerden auftreten, beende umgehend das Training und lasse dich von deinem Arzt untersuchen.

Zum Abschluss erlaube bitte folgenden Hinweis: Wenn du abgenutzte oder defekte Teile an der BODYMATE Faszienrolle erkennst, nutze das Produkt unter keinen Umständen weiter.

# Inhalt

Was sind Faszien – Ein kurzer Blick aufs Netzwerk .....	1
Reine Muskelkraft? .....	3
Warum Faszientraining?.....	5
Für wen ist das Faszientraining geeignet?.....	7
Was gilt es bei Faszienübungen besonders zu beachten?.....	9
Warnhinweise.....	13
Orientierungshilfe nach Körperregionen .....	15
Wo möchtest du die Verspannungen lösen?.....	15
Rot: oberer Rücken.....	16
Oberer Rücken (Schwerpunkt Nacken).....	16
Oberer Rücken (Schwerpunkt Nacken).....	18
Oberer Rücken (Schwerpunkt Schulterblätter).....	20
Oberer seitlicher Rücken.....	22
Gelb: unterer Rücken.....	23
Unterer Rücken .....	23
Unterer Rücken.....	25
Blau: Arme.....	27
Oberarm.....	27
Unterarm .....	28
Grün: Beine.....	29
Oberschenkelrückseite.....	29

## Faszien, Functional & Mobility 2.0 mit BODYMATE

Oberschenkelaußenseite.....	30
Oberschenkelvorderseite.....	31
Oberschenkelinnenseite .....	32
Gesäß.....	33
Gesäß mit Ball.....	34
Wade.....	35
Fußsohle.....	38
Übungen zum Kräftigen .....	41
Der Liegestütz:.....	41
Das Beckenheben:.....	42
Beinstrecken: (für Rumpf, Gesäß).....	43
Beinheben: .....	44
Unterarmstütz: .....	45
Übungen für die Beweglichkeit.....	47
Dehnen des oberen Rückens/der hinteren Schulter: .....	47
Öffnen der vorderen Muskelkette: (Bauch & Hüfte).....	48
Dehnen des Hüftbeugers: .....	49
Öffnung des Brustkorbs:.....	50
Wirbelsäulenrotation: .....	51

# Was sind Faszien – Ein kurzer Blick aufs Netzwerk

Faszien sind ein faseriges Bindegewebe. Gewebe also, welches dem Namen nach Teile in unserem Körper miteinander verbindet. Fasziengewebe besteht größtenteils aus Kollagen und dem Faserprotein Elastin. Es sieht aus wie eine dünne milchige Haut, am ehesten vergleichbar mit der Silberhaut bei einem Rinderfilet oder der Haut auf einer Hühnerbrust.

Unterschieden wird im engeren Sinne einmal zwischen oberflächlichem faszialem Gewebe im Nacken- und Halsbereich, im Unterhautgewebe und über dem Brustbein. Wohingegen tiefes Fasziengewebe unsere Muskeln, Knochen, Nervenbahnen und Blutgefäße umschließt oder sich strangartig zu Sehnen und Bändern verdichtet.

Weil es sich um ein Spannungsnetzwerk ohne Anfang und Ende handelt, bilden sich quasi ganze Faszienketten. Diese können durchaus in einem Zug von der Fußsohle bis zur Stirnfront reichen. Folglich können Verklebungen in einem Teil des Fasziengewebes Auswirkungen auf andere Teile der Faszienkette haben und dort für Unbehagen oder gar Schmerzen sorgen - obwohl lokal ursächlich dort keine Ursache zu finden ist.

Veranschaulichen wir uns das folgendermaßen. Stellen wir uns ein Spannbettlaken vor. An einem Ende des Bettes greifen wir ein Stück Stoff und ziehen es kräftig zusammen. Was wird passieren? Am anderen Ende des Bettlakens verändert sich



das Stoffgewebe: Das Gewebe dehnt sich dort, es wird dünner, es reagiert auf die Anspannung. Das Zusammenziehen an der einen Stelle des Lakens bewirkt also eine deutliche Reaktion an einer komplett anderen Stelle.

Im Netzwerk unserer Faszien funktioniert das prinzipiell ähnlich. Automatisch nimmt man bei lokalem Schmerz eine Schonhaltung ein, die wiederum an anderen Stellen zu einer Überbelastung führen kann. Wir erinnern uns an das Spannbettlaken: Eine Art Kettenreaktion setzt sich in Gang. Der Rücken sowie der Nacken- und der Schulterbereich sind besonders häufig betroffen. Mangelnde Bewegung und fehlende Stütz Muskulatur der Beine und des unteren Rückens kann zu einer starren Schonhaltung führen, die in einer Kettenreaktion Nacken- und Kopfschmerz auslösen kann. Wir fühlen uns „verspannt, nichts geht mehr, ganz egal was wir tun“. Der klassische Behandlungsansatz sind lokale Massagen, kinesiologisches Taping oder Wärmebehandlungen. Allerdings bringt das oftmals nur kurzzeitig Linderung. Obwohl das berechtigterweise erfolgreich und wohltuend für uns ist, ist es doch eher eine Bekämpfung der Symptome, solange wir das gesamte Netzwerk außer Acht lassen und damit den Ursprung eventuell außer Acht lassen.

# Reine Muskelkraft?

Es gilt folgendes: Je elastischer Faszien sind, desto mehr Energie können sie speichern und auf unsere Muskeln übertragen. Verkleben oder verhärteten Faszien, so begrenzen sie folglich die Beweglichkeit der Muskeln. Unsere Körperkraft hängt damit zu einem wesentlichen Teil also nicht von der Größe der Muskeln, sondern von der Gesundheit der Faszien ab.

Stellen wir uns eine Gazelle vor - sie verfügt über eine wirklich beeindruckende Sprungfähigkeit, obwohl ihre Muskulatur nicht besonders stark ausgeprägt ist. Im Gegenteil ist die Gazelle eher ein Sinnbild für Grazilität. Weshalb gelingen ihr solch kraftvolle Sprünge bis zu 3 Metern?

Zurückzuführen ist das auf eine Art Sprungfedermechanismus, der sich genau wie bei Kängurus in den Sehnen und Faszien abspielt.<sup>1</sup> Zu verdanken ist das dem bereits erwähnten Faserprotein Elastin. Elastin ist in seiner Funktion zunächst für Formgebung und den Halt von Muskeln, Sehnen und Knochengerüst verantwortlich, besitzt aber gleichzeitig durch seine gummiartig elastische Beschaffenheit eine unglaubliche Dehnungsfähigkeit. Dehnt sich Faszienewebe, wird eine Spannung aufgebaut, die beim Loslassen jene Kraft erzeugt und an den Körper weiterleitet, die muskuläre Bewegung hervorruft. Die prinzipiell gleiche Dehnungskraft wird bei der Verwendung von Pfeil und Bogen genutzt.

Gazelle, Känguru, Bogenschießen - auch beim Menschen gibt es eine vergleichbare Arbeitsteilung zwischen Muskel und Faszie.

---

<sup>1</sup> („Energetics and biomechanics of locomotion by red kangaroos (Macropus rufus), Kram + Dawson 1998).



# Warum Faszientraining?

Durch eine oftmals jahrelange falsche Körperhaltung, mangelnde Bewegung und verlangsamten Stoffwechsel, unzureichende Ernährung und Flüssigkeitsmangel kann die Faszienstruktur in diesen Ketten nach und nach verkleben. Folge: Der Körper wird insgesamt träge und unbeweglich, denn unsere von verklebten Faszien umgebende Muskulatur kann nicht mehr effektiv arbeiten.

Neuere Studien um einen der führenden Faszien-Spezialisten Dr. Robert Schleip von der Universität Ulm zeigen<sup>2</sup>, dass es offensichtlich einen Zusammenhang zwischen intensivem länger andauernden Stress und der Versteifung von Faszien gibt. Stress erhöht demnach die Spannung in den Faszien und die Spannung in den Faszien wiederum lässt uns gestresst fühlen. Denn Spannungsschmerz und vielleicht insgesamt das unangenehme Gefühl der Unbeweglichkeit und Enge haben erwiesenermaßen Auswirkungen auf unsere Psyche.

Diesem Kreislauf zu entkommen ist schwer, aber machbar! Lasst uns das Prinzip ab sofort umkehren: Je besser die Versorgung des Faszien-systems, desto fitter sind wir. Mit Hilfe der BODYMATE Faszienrollen kann das gelingen. Beugt man dieser Versteifung durch ein gezieltes Faszientraining entgegen, kann das einen sofortigen Effekt erzielen:

Glücklicher ist, wer Sport treibt.

---

<sup>2</sup> <https://www.uni-ulm.de/med/medneurophysiology/forschungsprojekte/faszienforschung/>

Das Faszientraining dient hauptsächlich der Linderung von Schmerzsymptomen und Verbesserung der Beweglichkeit. Man kann auch Kräftigungsübungen mit der BODYMATE Faszienrolle ausführen, deshalb haben wir in diesem Handbuch unsere Übungen in drei Kategorien unterteilt:

1. Linderung von Schmerzsymptomen durch Lockerung des Fasziengewebes
2. Verbesserung der Beweglichkeit
3. Kräftigung der Muskulatur.

Obwohl alle in diesem Buch aufgeführten Übungen diese drei Kategorien trainieren, legen manche Übungen ihren Schwerpunkt verstärkt auf eine dieser drei Übungsbereiche. Wenn du in deine Trainingseinheiten Übungen aus allen drei Kategorien miteinbezieht, trainierst du am effektivsten. Trainierende aus der ganzen Welt berichten von unzähligen Vorteilen dieses speziellen Trainings. Einige möchten wir hier nennen:

- Lindert und beugt Schmerzen vor.
- Wirkt heilungsfördernd bei Verletzungen.
- Führt zur Kraft- und Leistungssteigerung im Alltag und bei anderen sportlichen Aktivitäten.
- Bessere Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag.
- Schnellere Regeneration nach anstrengenden körperlichen Aktivitäten.
- Optimal gegen Gelenk- und Muskelschmerzen.
- Deutlich erhöhtes, subjektives Wohlbefinden.
- Stärkung der Körperhaltung – Trainierende gehen aufrechter!
- Sehr einfache Übungen und schnell erlernbar.
- Überall verwendbar: Die BODYMATE Faszienrolle hat die optimale Größe und ist somit mühelos transportierbar. Du kannst so auch im Urlaub oder auf Reisen trainieren.

# Für wen ist das Faszientraining geeignet?

Faszientraining eignet sich sowohl für Einsteiger, Gelegenheitssportler als auch für Intensivsportler. Die Übungen im Faszientraining sind unglaublich vielseitig und dem jeweiligen körperlichen Level anpassbar. Wir wollen zeigen, dass im Faszientraining aller Anfang tatsächlich leicht sein kann. In diesem Buch haben wir daher die Trainingseinheiten entsprechend gekennzeichnet und zeigen viele Variationen.

Einsteiger beginnen schonend und kraftsparend. Die Übungen sollen nicht überfordern, eure Motivation steigern und die Vorfreude auf das nächste Mal erzeugen.

Intensivsportler können ein progressives Faszientraining gestalten und sich gleichzeitig mit funktionalen Körperübungen weiter herausfordern. Die Übungen ergänzen idealerweise dein regelmäßiges Training, indem die Muskulatur vor dem Training tiefgründig aktiviert wird und nach dem Training Regeneration der Muskeln unterstützt wird.

Bereits nach wenigen regelmäßigen Trainingseinheiten stellt sich in der Regel ein verbessertes Körpergefühl ein. Ihr fühlt euch vitaler, beweglicher und Schmerzsymptome lindern sich idealerweise sofort spürbar.



# Was gilt es bei Faszienübungen besonders zu beachten?

Das Faszientraining unterscheidet sich von anderen sportlichen Betätigungen dadurch, dass die Schmerzlinderung und -vorbeugung im Mittelpunkt steht. Es erhöht also nicht allein die sportliche Fitness, sondern hat auch heilende Wirkungen auf den Körper.

Denn Ziel ist es, durch Selbst-Massage Verklebungen und Verspannungen zu lösen, um dadurch ein besseres Wohlbefinden herbeizuführen. Folgende Punkte gilt es deshalb zu beachten:

- Das Faszientraining mit der BODYMATE Faszienrolle dient der sogenannten Triggerpunkttherapie. Spezielle Schmerzpunkte, auch Triggerpunkte genannt, sind Verhärtungen von Muskeln oder Verklebungen der Faszien. Man spricht oft auch vom myofaszialen Schmerzsyndrom. Ziel der Übungen ist es, diese Triggerpunkte zu lösen.
- Beim Faszientraining entscheidest du selbst, wie viel Druck auf die entsprechende Stelle dir gut tut. Gehe immer nach deinem eigenen Empfinden und höre beim Training auf deine körperlichen Signale.
- Anwendung der Übungen vor dem Haupttraining: Wende die Triggerpunkttherapie vor dem Training an, um Verhärtungen und Verspannungen zu lösen und Verletzungen vorzubeugen. Hierbei wird die Muskulatur schnell abgerollt, um die Faszien und die darin liegenden Nerven zu aktivieren.



- Anwendung der Übungen nach dem Haupttraining: Wende die Triggerpunkttherapie nach dem Training an, um den Prozess der Regeneration zu beschleunigen. Nach dem Training werden die Übungen langsam und kontrolliert ausgeführt, damit die Faszienstruktur ideal gelockert werden kann und die Regeneration eingeleitet wird.
- Atme während der Übungen tief ein und aus, damit die Muskulatur entspannen kann.
- Anfänglich kann es sich unangenehm anfühlen, wenn du auf die verhärteten Regionen Druck ausübst. Das ist völlig normal. Achte jedoch dennoch darauf, dass der Druck nicht zu stark wird und dir Schmerzen bereitet.
- In dem unwahrscheinlichen Fall, dass du während der Übungen Blutergüsse an deiner Haut entdeckst, brich das Training ab. Das kann nämlich bedeuten, dass du zu viel Druck auf den Triggerpunkt aufgebaut hast.

## **Außerdem gilt folgendes:**

### 1. Routine entwickeln

Die größten Erfolge entwickeln sich mit dem regelmäßigen Training. Es ist besser, regelmäßig eine kleine Anzahl von Übungen auszuführen, als unregelmäßig alle in diesem Buch aufgeführten Übungen zu trainieren.

### 2. Entwickle deine eigene Routine

Die Übungen in diesem Buch sollen dir die größtmögliche Auswahl bieten. Das bedeutet nicht, dass du bei jeder Trainingseinheit alle Übungen durchgehen musst. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse und Schmerzregionen. Deshalb solltest du alle Übungen mindestens einmal probieren und dir eine Liste von denjenigen zusammenstellen, die dir den größtmöglichen Benefit liefern. Für Anfänger sind 5 Übungen pro Trainingseinheit vollkommen ausreichend.

### 3. Übungen sauber ausführen

Faszienübungen stellen eine sanfte Methode der Schmerzlinderung und Steigerung der körperlichen Fitness dar. Viele Menschen nehmen durch ihre Erfahrungen aus anderen Sportarten an, dass auch beim Faszientraining das Motto „je häufiger und intensiver, desto besser“ gilt.

Es ist wichtiger, die Übungen langsam und kontrolliert auszuführen. Es gibt keine einheitliche Empfehlung zur Trainingsfrequenz, da jeder Mensch unterschiedlich auf die Übungen reagiert. Höre auf deinen Körper. Der eigentliche Prozess des Faszientrainings, die Regeneration der Faszienstruktur, beginnt erst, nachdem du die Übungen durchgeführt hast. Warte deshalb ab, wie dein Körper darauf reagiert und du wirst nach kurzer Zeit feststellen, wie viel Training du benötigst, um dein Ziel zu erreichen.

### 4. Triggerpunkte von allen Seiten massieren

Sobald du während der Übungen einen Triggerpunkt findest, solltest du kurz innehalten und den Druck der BODYMATE Produkte auf die Verhärtung wirken lassen. 5 – 10 Atemzüge reichen in den meisten Fällen aus. Danach den Punkt 10-mal durch die Übung lockern (abrollen, kreisen etc.), um die Verklebung zu lösen. Stelle sicher, dass der Triggerpunkt von allen Seiten massiert wird, indem du deinen Körper entsprechend rotierst.

### 5. Rechne mit einem leichten Unbehagen

Es ist völlig normal, dass es sich leicht unangenehm anfühlt, wenn du Druck auf einen Triggerpunkt ausübst. Achte jedoch darauf, dass es nicht zu deutlichen Schmerzreaktionen kommt. Verringere den Druck auf den Triggerpunkt, falls notwendig.

### 6. Wasser trinken nach dem Training

Unser Bindegewebe besteht bis zu 70% aus Wasser. Um es geschmeidig zu halten, muss es immer ausreichend mit Wasser

versorgt werden. Beim Faszientraining wird durch das eigene Körpergewicht gezielt Druck auf das Bindegewebe ausgeübt. Durch diesen Druck entweicht quasi „schwammartig“ überschüssiges Wasser. Als positiver Nebeneffekt werden eventuelle Giftstoffe über das Lymphsystem und die Venen aus dem Körper transportiert.

Die verlorene Flüssigkeit sollte nach dem Training dem Körper wieder zugeführt werden.

7. Beachte Hinweise für Anfänger bzw. Fortgeschrittene  
Einige Übungen bzw. Übungsvariationen sind für Fortgeschrittene gedacht. Beginne mit den Anfängerübungen, wenn du Übungsanfänger bist. Nicht nur kannst du so unnötige Schmerzen vermeiden, sondern auch Spaß an den Übungen entwickeln. Denn falls du wirklich beschließt, langfristig mit Faszienübungen zu arbeiten, ist eine vorsichtige Herangehensweise sehr wichtig.

# Warnhinweise

Alle Übungen sollten bei den folgenden Punkten entweder vermieden werden oder erst mit einer Rücksprache des Hausarztes vorgenommen werden.

## **ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN:**

- Schwellungen
- Rötungen
- Akuter Schmerz

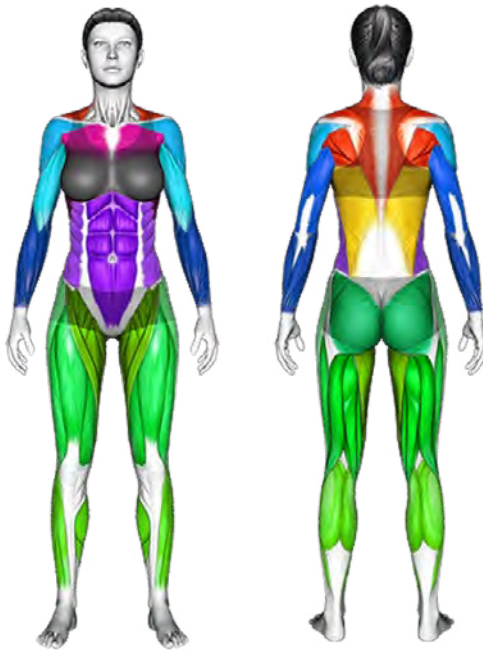
## **LEICHTE KONTRAINDIKATIONEN:**

- Osteoporose
- Bandscheibenschäden
- Schwangerschaft
- Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten
- Fibromyalgie
- Rheuma
- Tumorerkrankungen



# Orientierungshilfe nach Körperregionen

Wo möchtest du die Verspannungen lösen?



Blau: Arme

Rot: oberer Rücken

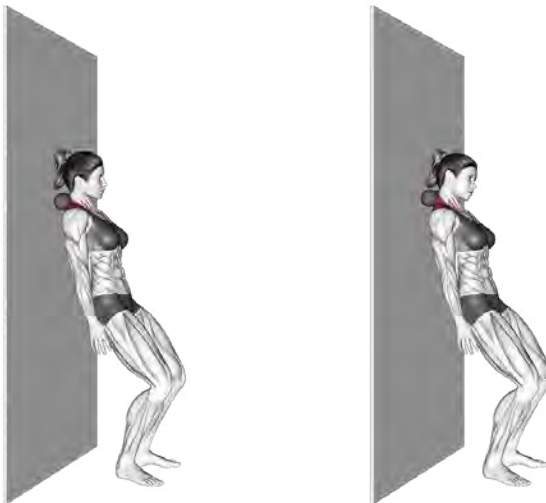
Gelb: unterer Rücken

Grün: Beine/Füße

# Rot: oberer Rücken

## Oberer Rücken (Schwerpunkt Nacken)

Schwierigkeit: leicht



- Stelle dich mit dem Rücken an die Wand und klemme den DuoBall auf Nackenhöhe zwischen dir und der Wand ein.
- Drehe den Kopf langsam so weit wie möglich nach links und rechts, um verklebte Stellen zu finden.
- Wenn du eine verklebte Stelle lokalisiert hast, halte diesen Punkt und atme 5x tief durch.
- Am Ende langsam den Kopf 10x nach links und rechts drehen zum Lockern.
- Alternativ kannst du auch leicht nach oben und unten rollen zum Lockern.

## Schwierigkeit: schwer



## Schwierigkeit: mittel

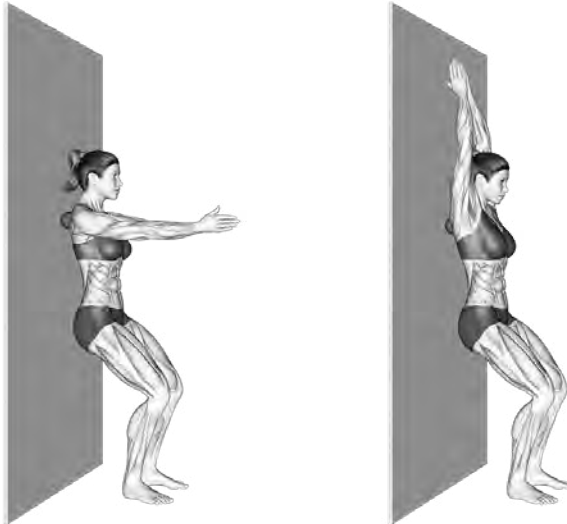


- Lege dich in Rückenlage auf den Boden und platziere die Rolle / den Duoball unter dem Nacken.
- Drehe den Kopf langsam so weit wie möglich nach links und rechts, um verklebte Stellen zu finden.
- Wenn du eine verklebte Stelle lokalisiert hast, halte diesen Punkt und atme 5x tief durch.
- Das führst du solange fort, bis du jeden Punkt gelockert hast.
- Am Ende langsam den Kopf 10x nach links und rechts drehen zum Lockern.
- Für mehr Intensität: die Hüfte anheben, um mehr Druck aufzubauen.



## Oberer Rücken (Schwerpunkt Nacken)

Schwierigkeit: leicht



- Tipp: Probiere die Übung erst im Stehen aus, so kannst du ohne großen Druck die verklebten Stellen erst richtig lokalisieren und dich langsam antasten.
- Platziere den Ball im Nacken (auf verspannter Stelle).
- Der gleichseitige Arm wird auf Schulterhöhe gestreckt.
- Baue nun Druck auf den Ball auf und bewege den Arm langsam & kontrolliert über den Kopf.
- Bei einer sehr intensiven Stelle kurz innehalten und 5x tief ein- und ausatmen.
- Dies führst du solange fort, bis du jeden Punkt gelockert hast.
- Zum Ende den Arm nochmal langsam & gleichmäßig 10x durchbewegen, um alles zu lockern. Seite wechseln.
- Die Variante mit dem Ball ist an der Wand (leicht) und liegend (schwer) möglich.

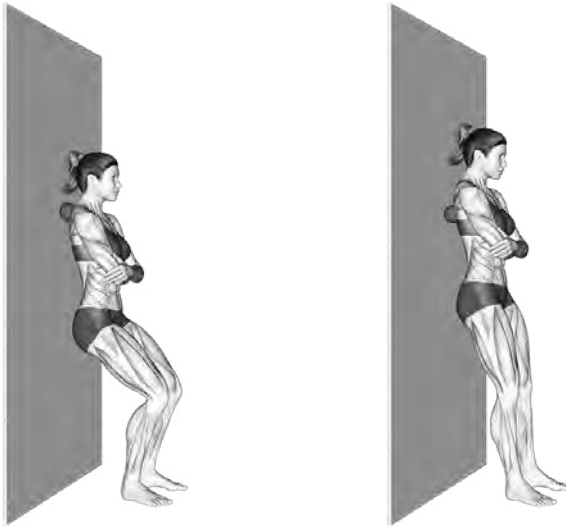
## Schwierigkeit: schwer



- Platziere den Ball im Nacken.
- Der gleichseitige Arm wird auf Schulterhöhe gestreckt.
- Baue nun Druck auf den Ball auf und bewege den Arm langsam & kontrolliert über den Kopf.
- Bei einer sehr intensiven Stelle kurz innehalten und 5x tief ein- und ausatmen.
- Das führst du solange fort, bis du jeden Punkt gelockert hast.
- Zum Ende den Arm nochmal langsam & gleichmäßig 10x durchbewegen, um alles zu lockern. Seite wechseln.
- Für noch mehr Druck: Hüfte anheben.

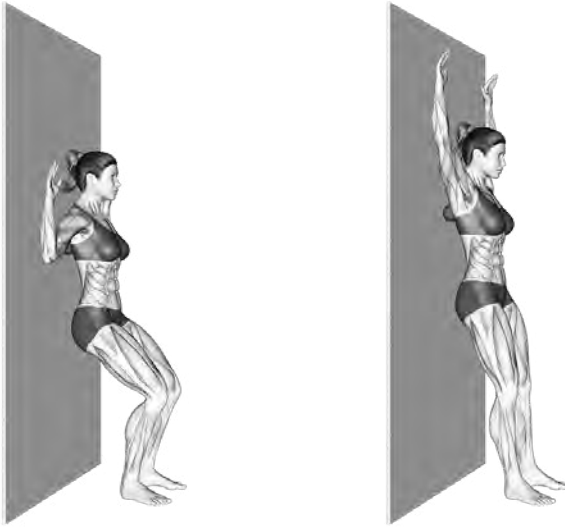
## Oberer Rücken (Schwerpunkt Schulterblätter)

Schwierigkeit: leicht



- Platziere den Duoball unterhalb der Schulterblätter und klemme ihn zwischen Rücken und Wand ein.
- Greife dir über Kreuz an die Schultern (damit die Schulterblätter auseinandergezogen werden).
- Baue nun Druck auf den Duoball auf und fahre kontrolliert zwischen den Schulterblättern rauf und runter.
- Rolle langsam & kontrolliert 1-2 Minuten durch, bis du eine Lockerung spürst.

## dynamische Variante: leicht



- Platziere den Duoball unterhalb der Schulterblätter und klemme ihn zwischen Rücken und Wand ein.
- Positioniere die Arme seitlich des Körpers im 90 Grad Winkel.
- Baue Druck auf den Duoball auf und halte diesen dauerhaft.
- Wenn du eine verklebte Stelle lokalisiert hast, halte diesen Punkt, atme 5x tief durch und strecke nun die Arme langsam über den Kopf und senke sie wieder ab.
- Zum Abschluss die Arme 10x locker durchbewegen.

## Oberer seitlicher Rücken

Schwierigkeit: mittel

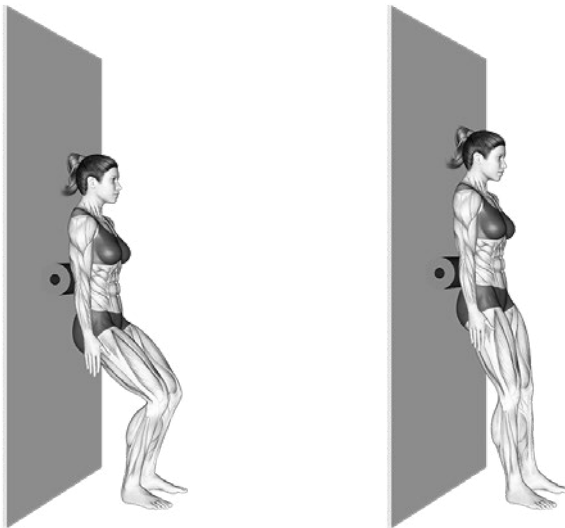


- Lege dich in Seitenlage auf die Rolle.
- Positioniere die Rolle mittig vom Rumpf.
- Strecke den unteren Arm nach oben aus und lasse ihn vom Boden abgehoben.
- Winkle die Beine leicht an, um mehr Stabilität in der Lage zu bekommen.
- Schiebe dich langsam über die Rolle Richtung Schulter, um eine verklebte Stelle zu lokalisieren.
- Halte die einzelnen Positionen und atme 5x tief ein und aus.
- (hierzu kannst du dich noch optional leicht nach vorne und hinten lehnen, um mehr Fläche des Muskels zu lockern)
- Für weniger Intensität: den oberen Arm vor dir auf den Boden aufstützen, um den Druck zu variieren.

# Gelb: unterer Rücken

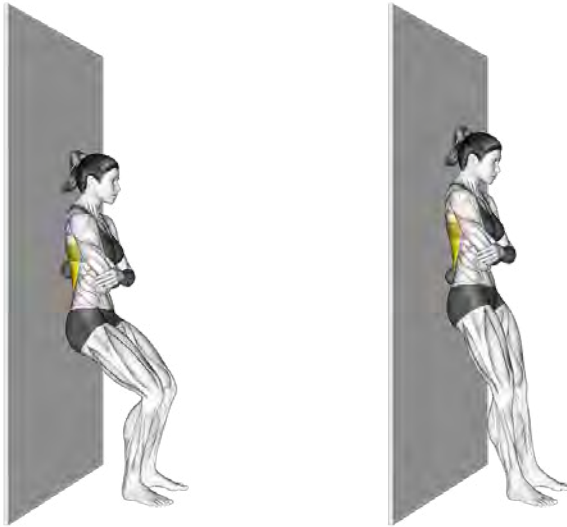
## Unterer Rücken

Schwierigkeit: leicht



- Platziere die Rolle oberhalb des Gesäßes und klemme sie zwischen dir und der Wand ein.
- Stelle die Füße so weit von dir weg, dass du Druck auf die Rolle aufbauen kannst.
- Senke deinen Körper nun langsam nach unten ab, bis du im mittleren Rücken angekommen bist.
- Drücke dich langsam wieder nach oben, bis du in der Startposition angekommen bist.
- Führe das Ganze für 1-2 Minuten durch, bis du eine Lockerung spürst.

## Schwierigkeit: leicht mit DuoBall



- Platziere den DuoBall oberhalb des Gesäßes und klemme ihn zwischen dir und der Wand ein.
- Stelle die Füße so weit von dir weg, dass du Druck auf den DuoBall aufbauen kannst.
- Senke deinen Körper nun langsam nach unten ab, bis du im mittleren Rücken angekommen bist.
- Drücke dich langsam wieder nach oben, bis du in der Startposition angekommen bist.
- Führe das Ganze für 1-2 Minuten durch, bis du eine Lockerung spürst.

## Unterer Rücken

Schwierigkeit: schwer



- Lege dich mit der Rolle in Rückenlage auf den Boden.
- Platziere die Rolle oberhalb des Gesäßes.
- Verschränke die Arme vor dem Brustkorb.
- Winkle die Beine an und hebe die Hüfte an.
- Lege dein Kinn auf dem Brustkorb ab, um die Halswirbelsäule zu stabilisieren.
- Rolle den unteren Rücken nun langsam und kontrolliert von unten nach oben ab.
- Führe das Ganze für 1-2 Minuten durch, bis du eine Lockerung spürst.

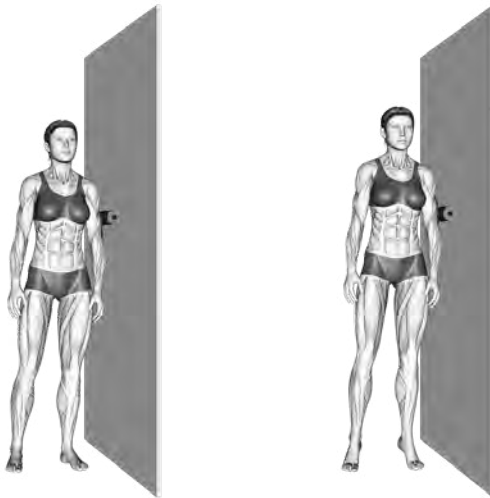




# Blau: Arme

## Oberarm

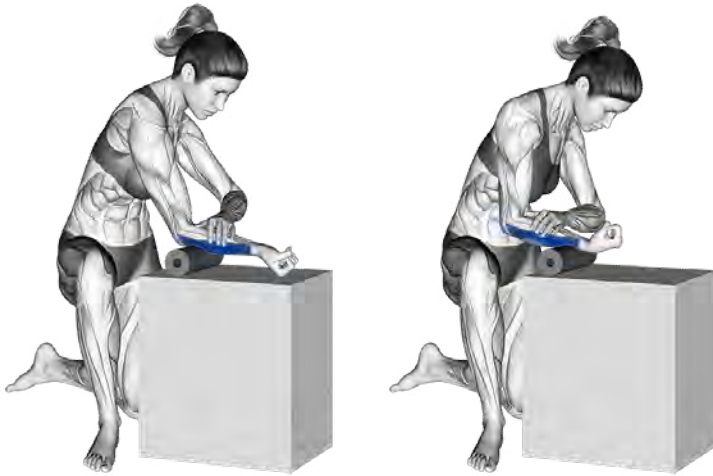
Schwierigkeit: leicht



- Stelle dich seitlich zur Wand.
- Positioniere den Duoball / die Minirolle knapp über dem Ellenbogen.
- Klemme den Duoball / die Minirolle zwischen dir und der Wand ein.
- Baue nun individuell Druck auf & gehe langsam in die Hocke, bis der Duoball / die Minirolle die Schulter erreicht.
- Optional kannst du dich noch leicht nach vorne oder hinten lehnen, um die gesamte Muskulatur zu erreichen.
- Führe das Ganze für 1-2 Minuten durch, bis du eine Lockerung spürst.

## Unterarm

Schwierigkeit: leicht



- Positioniere den Duoball / die Minirolle oberhalb des Handgelenks auf der Vorderseite des Unterarms.
- Rolle langsam Richtung Ellenbogen um eine verspannte/verklebte Stelle zu lokalisieren.
- Halte diese Position und bewege dein Handgelenk 5x langsam nach oben & unten durch.
- Baue individuell Druck auf, um es intensiver zu gestalten.
- Am Ende 10x locker ausrollen.

# Grün: Beine

## Oberschenkelrückseite

Schwierigkeit: leicht



- Positioniere die Rolle oberhalb der Kniekehle.
- Stütze deine Hände auf Hüfthöhe neben dir ab.
- Stelle das freie Bein angewinkelt seitlich auf.
- Hebe die Hüfte vom Boden ab.
- Schiebe dich über die Rolle Richtung Gesäß.
- Rolle langsam & kontrolliert 1-2 Minuten auf und ab, bis eine Lockerung zu spüren ist.

## Oberschenkelaußenseite

Schwierigkeit: mittel



- Positioniere die Rolle oberhalb vom Knie an der Außenseite des Oberschenkels.
- Lehne dich auf die Seite und komme in einen Unterarmstütz.
- Das freie Bein wird angewinkelt vor dem aufliegenden Bein zur Stabilisierung aufgestellt.
- Rolle dich nun langsam Richtung Hüfte.
- Führe das Ganze für 1-2 Minuten durch, bis du eine Lockerung spürst.
- Für mehr Intensität: lege das obere Bein auf dem unteren ab.

## Oberschenkelvorderseite

Schwierigkeit: leicht



- Begebe dich in einen Unterarmstütz.
- Positioniere die Rolle oberhalb der Knie.
- Spanne deinen Bauch an (Bauchnabel einziehen).
- Rolle langsam Richtung Hüfte, um verklebte Stellen zu lokalisieren.
- Rolle nun langsam & kontrolliert 1-2 Minuten, bis du eine Lockerung spürst.
- Für mehr Intensität: lege ein Bein über das andere, damit du mehr Druck aufbauen kannst.

## Oberschenkelinnenseite

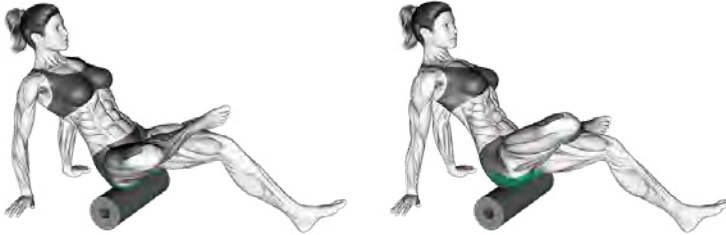
Schwierigkeit: mittel



- Begebe dich in einen Unterarmstütz.
- Positioniere die Rolle oberhalb des Knies an der Innenseite des Oberschenkels.
- Strecke das zweite Bein zur Seite aus, um die Position zu stabilisieren.
- Rolle langsam mit der Rolle hoch Richtung Hüfte.
- Führe diese Bewegung 1-2 Minuten durch, bis eine Lockerung zu spüren ist.

## Gesäß

Schwierigkeit: mittel



- Lege die Rolle unter eine Gesäßhälfte.
- Stelle dein zweites Bein angewinkelt auf.
- Positioniere deine Hände neben der Hüfte.
- Lehne dich leicht auf die Druckseite und lege das gleichseitige Bein über das angewinkelte (siehe Bild).
- Rolle langsam dein Gesäß ab.
- Bei einer verklebten Stelle die Position halten und leicht 5x nach außen & innen drehen.
- Am Ende für 1 Minute abrollen, bis eine Lockerung spürbar ist.



## Gesäß mit Ball

Schwierigkeit: schwer



- Lege den Ball unter eine Gesäßhälfte.
- Stelle dein zweites Bein angewinkelt auf.
- Positioniere deine Hände neben der Hüfte.
- Lehne dich leicht auf die Druckseite und lege das gleichseitige Bein über das angewinkelte (siehe Bild).
- Führe langsam eine kreisende Bewegung durch.
- Bei einer verklebten Stelle die Position halten und leicht 5x nach außen & innen drehen.

## Wade

Schwierigkeit: leicht



- Positioniere die Rolle unterhalb der Wade.
- Stelle das zweite Bein neben dir angewinkelt auf.
- Setze deine Hände seitlich der Hüfte auf dem Boden ab.
- Drückedich leicht vom Boden ab, um Druck aufzubauen.
- Schiebe dich nun langsam mit dem Körper nach vorne bis zur Kniekehle.
- Bei einer verklebten Stelle die Position halten, 5x tief durchatmen und die Fußspitzen langsam heranziehen & strecken.
- Drehe dein Bein auch mal nach links oder rechts, um die komplette Muskulatur zu erreichen.
- Rolle die Wade zum Ende 1 Minute langsam ab, bis eine Lockerung zu spüren ist.

## Schwierigkeit: mittel



- Positioniere den Duoball unterhalb der Wade.
- Stelle das zweite Bein neben dir angewinkelt auf.
- Setze deine Hände seitlich der Hüfte auf dem Boden ab.
- Drückedich leicht vom Boden ab, um Druck aufzubauen.
- Schiebe dich nun langsam mit dem Körper nach vorne bis zur Kniekehle.
- bei einer verklebten stelle Position halten, 5x tief durchatmen und die Fußspitzen langsam heranziehen & strecken.
- Rolle die Wade zum Ende 1 Minute langsam ab, bis eine Lockerung zu spüren ist.

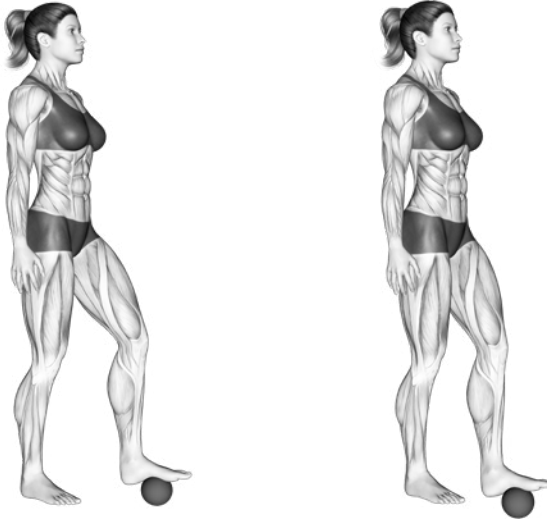
## Schwierigkeit: schwer



- Positioniere die Rolle unterhalb der Wade.
- Lege das freie Bein über das untere Bein, um mehr Druck aufzubauen.
- Setze deine Hände seitlich der Hüfte auf dem Boden ab.
- Drückedich leicht vom Boden ab, um Druck aufzubauen.
- Schiebe dich nun langsam mit dem Körper nach vorne bis zur Kniekehle.
- Bei einer verklebten Stelle die Position halten, 5x tief durchatmen und die Fußspitzen langsam heranziehen & strecken.
- Drehe dein Bein auch mal nach links oder rechts, um die komplette Muskulatur zu erreichen.
- Rolle die Wade zum Ende 1 Minute langsam ab, bis eine Lockerung zu spüren ist.

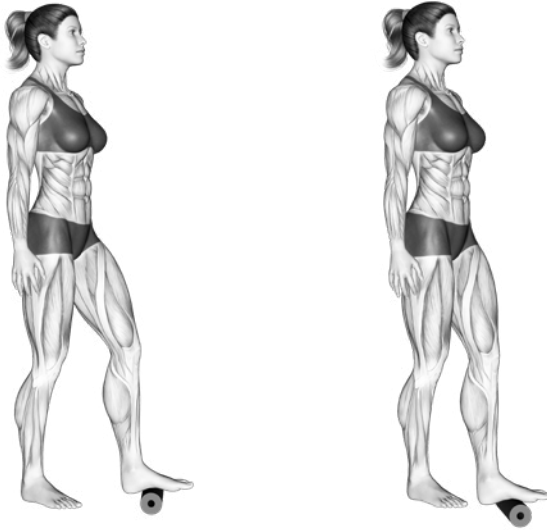
## Fußsohle

Schwierigkeit: schwer



- Positioniere den Ball unter deinem Fuß.
- Rolle deine Fußsohle mit leichtem Druck von dem Fußballen bis zur Ferse aus, um verklebte Stellen zu lokalisieren.
- Halte die Position und atme 5x tief durch.
- Am Ende für 1 Minute locker ausrollen, bis eine Lockerung spürbar ist.

## Schwierigkeit: leicht



- Positioniere die Minirolle unter deinem Fuß.
- Rolle deine Fußsohle mit leichtem Druck von dem Fußballen bis zur Ferse aus, um verklebte Stellen zu lokalisieren.
- Halte die Position und atme 5x tief durch.
- Am Ende für 1 Minute locker ausrollen, bis eine Lockerung spürbar ist.



# Übungen zum Kräftigen

## Der Liegestütz:

- Leichte Variante: mit den Knien auf dem Boden.
- Greife die Rolle seitlich an beiden Enden.
- Ziehe den Bauchnabel nach innen.
- Schiebe den Brustkorb nach oben auf.
- Senke dich langsam mit dem Brustkorb zur Rolle.
- Halte die Ellenbogen eng am Oberkörper.
- Mit angehobenem Brustkorb aus den Armen nach oben drücken.

Schwierigkeit: leicht



Schwierigkeit: schwer  
Auf den Fußspitzen:





## Das Beckenheben:

### Schwierigkeit:mittel

- Arme gekreuzt auf dem Brustkorb ablegen.
- Lege dich in Rückenlage auf den Boden.
- Positioniere die Rolle unter den Füßen.
- Bauchnabel bleibt dauerhaft eingezogen.
- Drücke die Hüfte aus den Füßen nach oben und spanne dein Gesäß an.
- Langsam & kontrolliert die Hüfte wieder absenken.
- Intensität kann variiert werden.
  - ☐ leicht: Becken auf dem Boden absetzen.
  - ☐ schwer: Becken bleibt leicht über dem Boden.



## Beinstrecken: (für Rumpf, Gesäß)

- Starte in der Liegestützposition.
- Positioniere deine Hände auf der Rolle.
- Bauchnabel bleibt während der gesamten Zeit eingezogen.
- Ein Bein gestreckt zur Decke anheben & kontrolliert absenken.



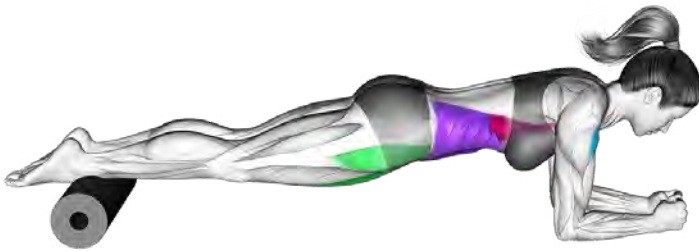
## Beinheben:

- Lege dich in Rückenlage auf den Boden.
- Klemme die Rolle zwischen die Füße.
- Bauchnabel bleibt eingezogen.
- Der untere Rücken drückt dauerhaft auf den Boden.
- Die Beine zur Decke ziehen.
- Langsam die Beine absenken, Spannung halten.



## Unterarmstütz:

- Lege dich in Bauchlage auf den Boden.
- Setze die Unterarme unter dem Körper ab (Ellenbogen unter Schulter).
- Positioniere deine Fußgelenke auf der Rolle.
- Drücke nun den Körper nach oben, bis er eine Linie bildet.
- Gesäß anspannen und Bauchnabel einziehen.
- Optional leichtes nach vorne & hinten schieben des Oberkörpers für mehr Intensität.

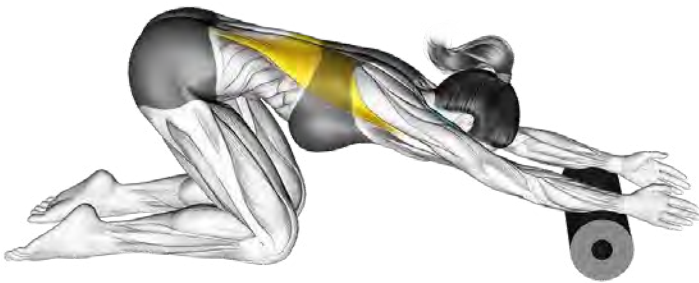




# Übungen für die Beweglichkeit

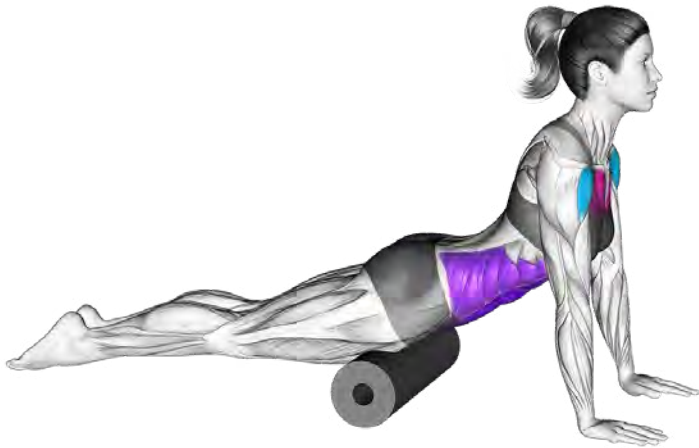
## Dehnen des oberen Rückens/der hinteren Schulter:

- Begebe dich in den Vierfüßlerstand.
- Lege deine Hände auf die Rolle.
- Schiebe dich mit gestreckten Armen nach vorne.
- Brustkorb & Bauchnabel ziehen zum Boden.
- Halte deine persönliche Endposition, in der du noch tief ein- & ausatmen kannst.
- Führe 10-20 tiefe Atemzüge durch und lockere danach.
- Das Ganze 2-3x wiederholen, bis du eine Lockerung spürst.



## Öffnen der vorderen Muskelkette: (Bauch & Hüfte)

- Begebe dich in Bauchlage.
- Positioniere die Rolle unter deiner Hüfte.
- Der Fußrücken drückt leicht in den Boden.
- Drücke dich mit den Armen unter der Schulter nach oben.
- Schulterblätter ziehen leicht zusammen, Brustkorb zieht zur Decke.
- Führe 10-20 tiefe Atemzüge durch und lockere danach.
- Das Ganze 2-3 x wiederholen, bis eine Lockerung spürbar ist.



## Dehnen des Hüftbeugers:

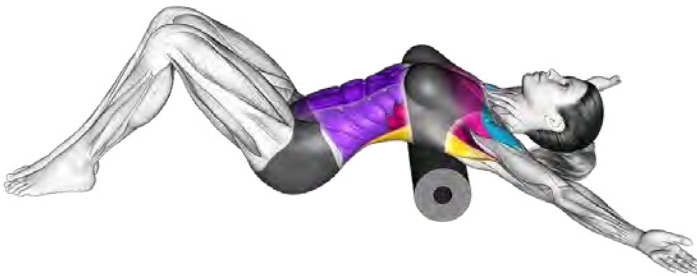
- Lege dich in Rückenlage auf den Boden.
- Positioniere die Rolle über dem Gesäß im unteren Rücken.
- Setze ein Bein auf.
- Das zweite Bein zieht zum Brustkorb.
- Das aufgesetzte Bein langsam so weit wie möglich nach vorne strecken, bis eine Spannung in der Hüfte oder in der Oberschenkelvorderseite spürbar ist.
- Führe 10-20 tiefe Atemzüge durch und lockere danach.
- Das Ganze 2-3 x pro Bein ausführen, bis eine Lockerung spürbar ist.





## Öffnung des Brustkorbs:

- Lege dich in Rückenlage auf den Boden und stelle die Füße auf.
- Positioniere die Rolle unterhalb der Schultern.
- Drücke die Hüfte fest in den Boden und strecke die Arme zur Decke.
- Ziehe die Arme nun gestreckt in eine "V" Position.
- Führe 10-20 tiefe Atemzüge durch und lockere danach.
- das Ganze 2-3 x wiederholen, bis eine Lockerung spürbar ist.



## Wirbelsäulenrotation:

- Starte in einer Vierfüßler-Position.
- Positioniere die Rolle unter deinem Körper.
- Lege einen Arm mit dem Handrücken auf der Rolle auf.
- Rolle nun so weit wie möglich in die Ausgangsposition.
- Brustkorb schiebt auf, Blick zum Handgelenk.
- Führe 10-20 tiefe Atemzüge durch und lockere danach.
- Das Ganze 2-3x pro Arm wiederholen, bis eine Lockerung spürbar ist.



