

Claire Alix Anderson

Trainen  
met de

# **BODYMATE** Fasciarol



Claire Alix Anderson

Trainen  
met de

**BODYMATE**  
**Fasciarol**

## **Colofon**

Auteur/uitgever:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Bondsrepubliek Duitsland

# Disclaimer

Dit boek dient als extra hulpmiddel bij het trainen met de fasciarol. Het doel hierbij is om fysieke pijn te verlichten en uw kracht, uithoudingsvermogen en mobiliteit te vergroten. Vaak leidt dit tegelijkertijd tot een verhoogde vitaliteit en een aanzienlijk verbeterd gevoel van welzijn.

Dit boek claimt geen medische instructie of medische richtlijn te zijn. De informatie en oefeningen in dit boek zijn alleen bedoeld om aanvullende informatie te geven en om bij u belangstelling aan en nieuwsgierigheid voor de fasciatraining te wekken. Gebruik het daarom alleen ter informatie.

Oefen voorzichtig door altijd voor de oefeningen op te warmen en de oefeningen langzaam en bedachtzaam uit te voeren. Luister naar fysieke signalen en train niet tot u volledig bent uitgeput. Fasciatraining wordt beschouwd als een milde training. Het gaat er niet om uw fysieke limieten te tessen of te trainen op het randje van gezondheidsrisico's.

Allereerst willen we erop wijzen dat sportactiviteiten kunnen leiden tot blessures en uw gezondheid in gevaar kunnen brengen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren zijn als de oefeningen verkeerd worden uitgevoerd of als de beoefenaar een ziekte heeft die kan leiden tot fysieke overbelasting. Wij waarschuwen dan ook uitdrukkelijk voor het trainen zonder professionele begeleiding. Het is het beste om de oefeningen alleen onder begeleiding uit te voeren en alleen met de instructie van een professionele en gecertificeerde trainer.

De oefeningen in dit boek zijn uitsluitend gericht op gezonde mensen vanaf 18 jaar.

Bovendien is de informatie in dit boek niet bedoeld als vervanging voor reguliere fysieke activiteit of als alternatief voor medische aanbevelingen of behandelingen.

Voordat u begint met de training en de oefeningen die in dit boek worden genoemd, moet u eerst uw arts raadplegen om zijn of haar goedkeuring te krijgen! Als u lichamelijke klachten, ziekten of verwondingen heeft, raadpleeg dan ook eerst uw arts. Hetzelfde geldt wanneer u medicijnen neemt.

Als u ongemak ondervindt tijdens het sporten met de BODYMATE-fasciarol, stop dan onmiddellijk met het sporten en raadpleeg uw arts.

Let ten slotte op het volgende: Als u versleten of defecte onderdelen aan de BODYMATE-fasciarol opmerkt, mag u het product in geen geval gebruiken!

# Inhoudsopgave

Waarom fasciatraining? .....	1
Voor wie is fasciatraining geschikt? .....	2
Wat zijn fasciën?.....	2
Waar moet u bij fascia-oefeningen in het bijzonder op letten? .....	3
Oefeningen .....	9
Kuitoefening voor beginners .....	10
Kuitoefening voor gevorderden.....	12
Oefening voor de voordijen.....	14
Oefening voor de achterdijen.....	16
Oefening voor de binnenkant van de dij .....	18
Oefening voor de IT-band.....	20
Oefening voor de billen .....	22
Oefening voor de heupen.....	24
Oefening voor de zijkant van de borstkas en bovenarm .....	26
Oefening voor de bovenrug .....	28
Lunges met de fasciarol .....	29
Squats tegen de muur .....	30
Push-up .....	32
Mountain climbers.....	33
Bekkenheffen of bekkenbodetraining.....	34
Elleboogplank.....	35
Kleine plank.....	36
Rollende plank.....	37
Buikspierrol.....	38
Scheenbeenrol.....	39
Rugoefening tegen de muur .....	40
Staande schouderoefening.....	42

## Trainen met de BODYMATE fasciarol

Liggende schouderoefening.....	44
Rekoefening voor de nek .....	45
Oefening voor de armen .....	46

# Waarom fasciatraining?

Fasciatraining heeft als doel pijnklachten te verlichten en de fysieke kracht, het uithoudingsvermogen en de mobiliteit te vergroten. Daarom hebben we in dit handboek onze fascia-oefeningen in drie categorieën onderverdeeld:

1. Krachttoename
2. Verbeterde mobiliteit
3. Activering van het diepliggend weefsel

Hoewel alle oefeningen in dit boek alle drie de categorieën trainen, wordt in sommige oefeningen meer nadruk gelegd op een van deze drie gebieden. Als u oefeningen uit alle drie de categorieën in uw trainingen opneemt, traint u het effectiefste. Beoefenaars uit de hele wereld brengen verslag uit over de talloze voordelen van deze speciale training voor het bindweefsel. Een aantal daarvan willen we hier noemen:

- Verlicht en voorkomt pijn.
- Heeft een genezend effect bij blessures.
- Leidt tot een toename van kracht en prestaties in het dagelijks leven en bij andere sportactiviteiten.
- Verbeterde mobiliteit en flexibiliteit in het dagelijks leven.
- Snellere regeneratie na zware fysieke activiteiten.
- Ideaal tegen gewrichts- en spierpijn.
- Aanzienlijk toegenomen, subjectief welzijn.
- Verbetering van de lichaamshouding - beoefenaars lopen mooi rechtop!
- Zeer eenvoudige oefeningen die snel te leren zijn.



- Overall mogelijk: de BODYMATE-fasciarol heeft de ideale maat en is daarom makkelijk mee te nemen. Zo kunt u ook op vakantie of op reis trainen.

## Voor wie is fasciatraining geschikt?

Fasciatraining biedt zowel voor beginners als voor professionele sporters voordelen. Mensen die dagelijks enkele uren in de auto, op kantoor of op de bank zitten merken al na een paar regelmatige trainingen, dat ze beter in hun vel zitten. Ze voelen zich vitaler en alerter. Pijnklachten van constant zitten verdwijnen en de fysieke mobiliteit neemt toe.

Edmund Jacobsen, uitvinder van de progressieve spierontspanningsmethode<sup>1</sup>, kon bewijzen dat gespannen, verkorte spieren kunnen leiden tot verhoogde mentale stress en zelfs tot psychosomatische klachten. Omgekeerd kan het ontspannen van de spieren dus een duidelijk merkbaar gevoel van welzijn in het dagelijks leven teweegbrengen.

Maar ook professionele sporters kunnen veel baat hebben bij fasciatraining. Het kan de training positief ondersteunen door blessures te voorkomen en de mobiliteit te vergroten.

## Wat zijn fasciën?

De fasciën zijn vezelachtige, bindweefselachtige vliezen die spieren en spiervezels omhullen en een groot netwerk in het menselijk lichaam vormen. Ze bestaan voornamelijk uit collageen en elastine en scheiden de afzonderlijke spierdelen van elkaar. Het vezelachtige bindweefsel is in alle delen van het lichaam aanwezig. Het is een netwerk zonder begin en einde. De fasciën vormen dus een netwerk dat bijdraagt aan het optimaal functioneren van het lichaam.

---

<sup>1</sup> Edmund Jacobson's belangrijkste werk over de progressieve spierontspanningsmethode is „You must relax“ uit 1934.

Bovendien wordt het lymfevocht in het lichaam via de fasciën afgevoerd. Het lymfevocht transporteert menselijke afbraakproducten uit de cellen en helpt zo bij de celvernieuwing.

Da fasciën hebben ook invloed op de mobiliteit. De fasciën kunnen verkorten en verharden door te veel stress, een verkeerde houding en urenlang stilzitten. Dit verhoogt het collageengehalte in de vezels. Resultaat: Het lichaam wordt traag en onbeweeglijk. Hierdoor krijgen de spieren en gewrichten namelijk minder ruimte om te bewegen.

De spierkracht is echter ook voor een groot deel afhankelijk van de fasciën. Ze dienen de spieren namelijk als energieopslag. Het volgende is van toepassing: Hoe elastischer de fasciën zijn, hoe meer energie ze op de spieren kunnen overbrengen. Hierdoor kunnen de spieren effectiever werken. Mensen die hun fysieke kracht tot op hoge leeftijd willen behouden, wordt daarom aangeraden om regelmatig een fasciatraining te doen.

Maar het indrukwekkende bindweefsel is ook verantwoordelijk voor onze perceptie van gevoelens. Het bevat namelijk meer zenuwconnecties dan onze zintuigen. Daarom melden veel mensen een speciaal gevoel van welzijn wanneer de fasciën worden gemasseerd door middel van gerichte training.

## **Waar moet u bij fascia-oefeningen in het bijzonder op letten?**

Fasciatraining onderscheidt zich van andere sportactiviteiten doordat de focus ligt op pijnverlichting en preventie. Het verhoogt dus niet alleen de atletische conditie, maar heeft ook een helende werking op het lichaam.

Het doel is om door middel van zelfmassage verhardingen en spanningen te laten verdwijnen om een groter gevoel van welbehagen te creëren. De volgende punten moeten daarom in acht worden genomen:

- Fasciatraining met de BODYMATE-fasciarol dient de zogenaamde triggerpointtherapie. Speciale pijnpunten, ook wel triggerpoints genoemd, zijn verhardingen van spieren en fasciën. Dit wordt ook wel myofasciaal pijnsyndroom genoemd. Het doel van de oefeningen is om deze triggerpoints aan te pakken.
- Bij de fasciatraining bepaalt u zelf hoeveel druk op het betreffende gebied goed voor u is. Luister altijd naar uw eigen gevoel en naar uw fysieke signalen tijdens de training.
- Toepassing van de oefeningen voorafgaand aan de hoofdtraining: Pas de triggerpointtherapie vóór de training toe om verhardingen en spanningen te laten verdwijnen en blessures te voorkomen.
- Toepassing van de oefeningen na de hoofdtraining: Pas de triggerpointtherapie toe na de training om het regeneratieproces te versnellen.
- Adem langzaam in en uit tijdens de oefeningen.
- In eerste instantie kan het enigszins ongemakkelijk aanvoelen als u druk uitoefent op de verharde gebieden. Dit is volkomen normaal. Zorg er echter voor dat de druk niet te sterk wordt en u pijn veroorzaakt.
- In het onwaarschijnlijke geval dat u tijdens de oefeningen blauwe plekken op uw huid ontdekt, stop dan met de training. Dit kan betekenen dat u te veel druk op het triggerpoint heeft gezet.

### **Ook geldt het volgende:**

1. Een routine ontwikkelen

De grootste successen worden behaald met regelmatige training. Het is beter om regelmatig een klein aantal oefeningen te doen dan alle oefeningen in dit boek onregelmatig te doen.

2. Ontwikkel uw eigen routine

De oefeningen in dit boek zijn bedoeld om u de grootst mogelijke keuze te bieden. Dit betekent niet dat u in elke trainingssessie alle oefeningen moet doorlopen. Ieder mens heeft individuele behoeften. Daarom moet u alle oefeningen minstens één keer proberen en een lijst maken van de oefeningen waarmee u de beste resultaten bereikt. Zorg er vooral voor dat u oefeningen kiest voor uw persoonlijke pijngebieden. Voor beginners zijn 5-10 oefeningen per trainingseenheid meer dan genoeg.

### 3. Oefeningen correct uitvoeren

Fascia-oefeningen zijn een milde methode om pijn te verlichten en de fysieke conditie te verhogen. Veel mensen gaan er door hun ervaringen uit andere sporten vanuit dat het motto „des te vaker en intensiever, des te beter“ ook van toepassing is op de fasciatraining.

Het is echter belangrijker om de oefeningen netjes en doordacht uit te voeren. Er is geen uniforme aanbeveling voor de trainingsfrequentie, aangezien elke persoon anders reageert op de oefeningen. Luister naar uw lichaam en na een korte tijd zult u zien hoeveel training u de gewenste resultaten oplevert.

### 4. Triggerpoints van alle kanten masseren

Zodra u tijdens de oefeningen een triggerpoint vindt, moet u stoppen en de druk van de BODYMATE-fasciarol op de verharding laten inwerken. 10-20 seconden is in de meeste gevallen voldoende om spanningen te laten verdwijnen. Zorg ervoor dat het triggerpoint van alle kanten wordt gemasseerd door uw lichaam te draaien.

### 5. Verwacht een licht ongemak

Het is volkomen normaal dat het een beetje ongemakkelijk aanvoelt als u druk uitoefent op een triggerpoint. Zorg er echter voor dat er geen duidelijke pijnreacties zijn. Verlaag indien nodig de druk op het triggerpoint.

#### 6. Water drinken na de training

Ons bindweefsel bestaat tot 70% uit water. Om het soepel te houden, moet het altijd worden voorzien van voldoende water. Fasciatraining houdt in dat u met uw eigen lichaamsgewicht gerichte druk uitoefent op het bindweefsel. Deze druk zorgt ervoor dat het overtollige water op een „sponsachtige“ manier ontsnapt. Als positief bijverschijnsel worden eventuele gifstoffen via het lymfesysteem en de aderen uit het lichaam getransporteerd. De verloren vloeistof moet na de training weer aan het lichaam worden teruggegeven.

#### 7. Let op de aanmerkingen voor beginners en gevorderden

Sommige oefeningen of oefeningsvarianten zijn bedoeld voor gevorderden. Begin met de beginnersoefeningen als u een beginner bent. Zo kunt u niet alleen onnodige pijn vermijden, maar ook plezier beleven aan de oefeningen. Want als u daadwerkelijk besluit om op de lange termijn met de fascia-oefeningen door te gaan, is een voorzichtige aanpak erg belangrijk.

#### 8. Niet in de onderrug rollen

De ervaring leert dat rollen in de onderrug contraproductief is. Het voelt onaangenaam aan, waardoor het lichaam verkrampst raakt. Als u pijn in de onderrug wilt verlichten, is rollen op de bovenrug of op de dijen voldoende. De fasciën van de rug en de benen zijn namelijk met elkaar verbonden. Het masseren van deze gebieden leidt daarom vaak tot pijnverlichting in de onderrug.

9. Niet over blessures rollen

Mocht u sportblessures hebben, rol hier dan niet overheen.



# Oefeningen



## Kuitoefening voor beginners



**Spiergroep:** Kuitspieren (musculus gastrocnemius).

**Locatie:** Aan de achterkant van het onderbeen.

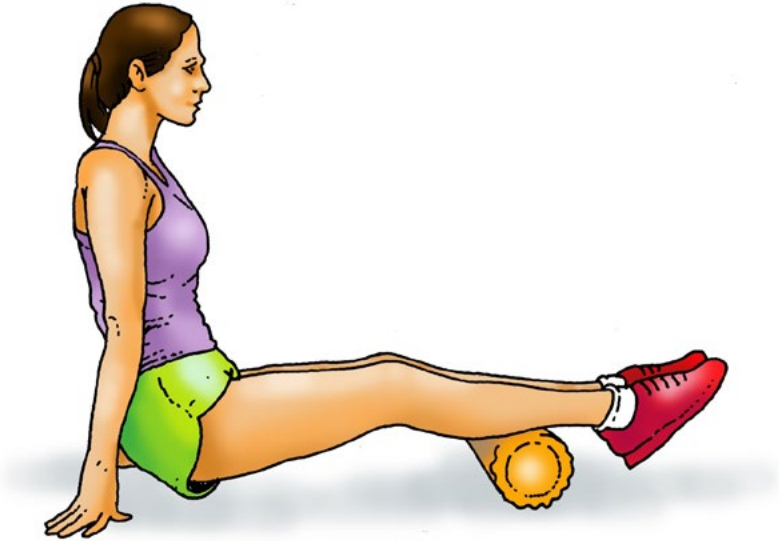
**Functie:** De belangrijkste taak is het buigen van de voet.

**Trainingsdoel:** Verkleefde kuitfasciën kunnen pijn in de rug veroorzaken, omdat alle fasciën van het lichaam met elkaar verbonden zijn.

1. Neem de BODYMATE-fasciarol en plaats deze onder uw rechterkuit. Aan het begin van de oefening moet de fasciarol zich in het midden van uw kuit bevinden (zie afbeelding).
2. Buig uw andere been.
3. Leun iets naar achteren en ondersteun uzelf met uw handen. Uw handen kunnen naar achteren of naar voren wijzen.

4. Til uw billen op en rol uw kuit heen en weer over de BODYMATE-fasciarol. Span uw buik-, bil- en rugspieren licht aan.
5. Rol langzaam, zodat u gemakkelijk uw evenwicht kunt bewaren. Rol ook niet te ver weg van het zwaartepunt van uw lichaam.
6. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding ontspannen en verdwijnen.
7. Als u meer druk nodig heeft, kunt u uw tweede been als extra gewicht op het andere been leggen.
8. Herhaal de oefening met uw andere been.

## Kuitoefening voor gevorderden



**Spiergroep:** Kuitspieren (musculus gastrocnemius).

**Locatie:** Aan de achterkant van het onderbeen.

**Functie:** De belangrijkste taak is het buigen van de voet.

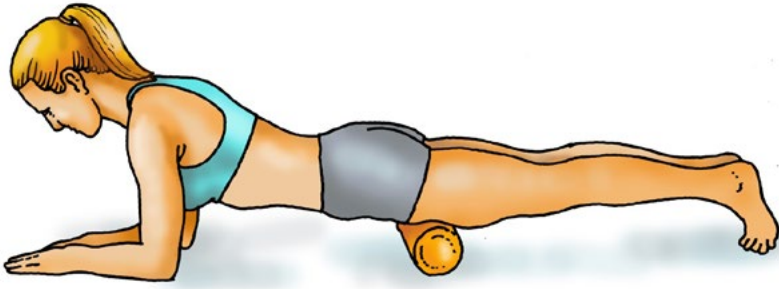
**Trainingsdoel:** Verkleefde kuitfasciën kunnen pijn in de rug veroorzaken, omdat alle fasciën van het lichaam met elkaar verbonden zijn.

De kuitoefening voor gevorderden is vergelijkbaar met de beginneroefening. Hij vereist echter iets meer kracht en verergt de inzet van andere lichaamsregio's zoals de buik en de rug.

1. Neem de BODYMATE-fasciarol en plaats hem onder uw uitgestrekte kuiten. Aan het begin van de oefening moet de fasciarol zich in het midden van uw kuiten bevinden (zie afbeelding).

2. Leun iets naar achteren en ondersteun uzelf met uw handen. Uw handen kunnen naar achteren of naar voren wijzen.
3. Til uw billen op en rol uw kuiten heen en weer over de BODYMATE-fasciarol. Span uw bil- en rugspieren licht aan.
4. Rol langzaam heen en weer, op zo'n manier dat u zonder moeite uw evenwicht kunt bewaren. Rol ook niet te ver weg van het zwaartepunt van uw lichaam.
5. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.
6. Als u meer druk nodig heeft, kunt u uw tweede been als extra gewicht op het andere been leggen.

## Oefening voor de voordijen



**Spiergroep:** Dijbeenspieren (musculus quadriceps femoris).

**Locatie:** Het voorste gedeelte tussen lies en knie.

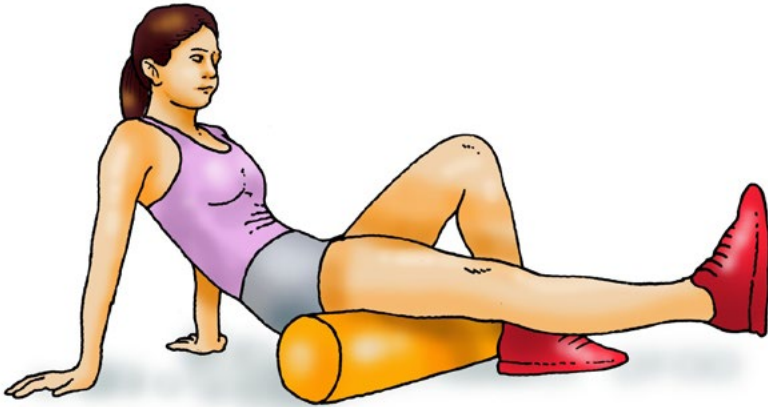
**Functie:** Streckt het kniegewricht en houdt het lichaam rechtop.

**Trainingsdoel:** Fasciën rond het heupgewricht worden versterkt, deze worden bijvoorbeeld belast door langdurig zitten. Het weefsel wordt strakker.

1. Ga op uw buik op de grond liggen. Plaats de BODYMATE-fasciarol centraal onder uw voordijen. Gebruik uw onderarmen om uzelf op de vloer te ondersteunen, zodat uw bovenlichaam van de vloer wordt getild (zie afbeelding).
2. Houd de lichaamsspanning vast. Rol gedurende ongeveer 30 seconden langzaam heen en weer over uw dijen.
3. Zodra u een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u deze op de BODYMATE-fasciarol ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

4. Verplaats tenslotte uw lichaamsgewicht afwisselend en langzaam naar links en rechts, zodat uw dijen ook minimaal zijwaarts bewegen op de BODYMATE-fasciarol. Doe dit ongeveer vijf keer, zodat er extra druk op de verharding wordt uitgeoefend en deze optimaal van alle kanten wordt gemasseerd.

## Oefening voor de achterdijen



**Spiergroep:** Dijbeenspieren (ischiocrurale spieren).

**Locatie:** Het achterste gedeelte tussen lies en knie.

**Functie:** Strecken van de heupen en buigen van de knieën.

**Trainingsdoel:** Fasciën op de achterdijen worden versterkt, klachten door verkorting van de spieren en fasciën door eenzijdige krachttraining worden verlicht. Het weefsel wordt strakker.

1. Ga op de grond zitten. Neem de BODYMATE-fasciarol en plaats deze onder uw rechter- of linkerzijde (zie afbeelding). De fasciarol moet zich in de startpositie bovenaan uw dij bevinden.
2. Leun iets naar achteren en ondersteun uzelf met uw handen.
3. Houd een lichte lichaamsspanning en rol gedurende ongeveer 30 seconden langzaam heen en weer over uw dijbeen .
4. Zodra u een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u deze op de BODYMATE-fasciarol ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

5. Verplaats tenslotte uw lichaamsgewicht afwisselend en langzaam naar links en rechts, zodat uw dijen ook zijwaarts bewegen op de BODYMATE-fasciarol. Doe dit ongeveer vijf keer, zodat er extra druk op de verharding wordt uitgeoefend en deze optimaal van alle kanten wordt gemasseerd.
6. Herhaal de oefening met uw andere dij.



## Oefening voor de binnenkant van de dijen



**Spiergroep:** Dijbeenspieren (adductoren).

**Locatie:** De binnenzijde tussen knie en lies.

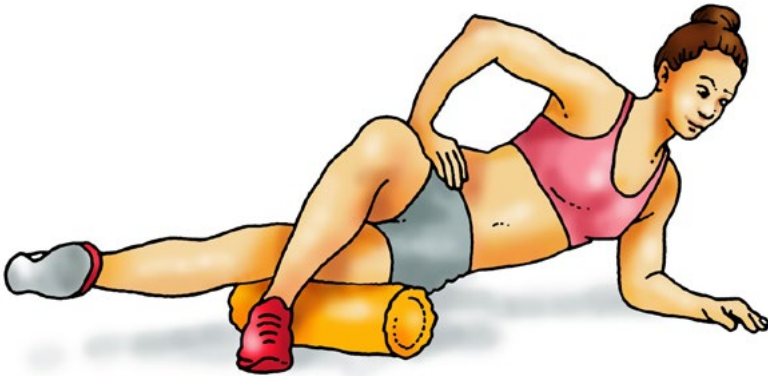
**Functie:** Trekt het gespreide been terug naar de startpositie. Stabiliseert het heupgewricht en de knie. Handhaaft het evenwicht tijdens het lopen.

**Trainingsdoel:** Fasciën worden versterkt voor een betere loophouding.

1. Plaats de binnenkant van uw dij op de BODYMATE-fasciarol, net onder uw lies. Ondersteun uzelf met uw armen (zie afbeelding).
2. Rol nu langzaam heen en weer over de binnenkant van uw dij tot aan de bovenkant van uw knie.
3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

4. Voor extra druk kunt uw met uw hand op uw dijbeen drukken.
5. Draai uw voet afwisselend ongeveer vijf keer naar links en naar rechts om de verharding van alle kanten te masseren.
6. Verhaal de oefening met uw andere dij.

## Oefening voor de IT-band



**Spiergroep:** Dijbeenspieren (tractus iliotibialis).

**Locatie:** De buitenzijde tussen knie en lies.

**Functie:** Stabiliseert het boven- en onderbeen bij een gebogen knie.

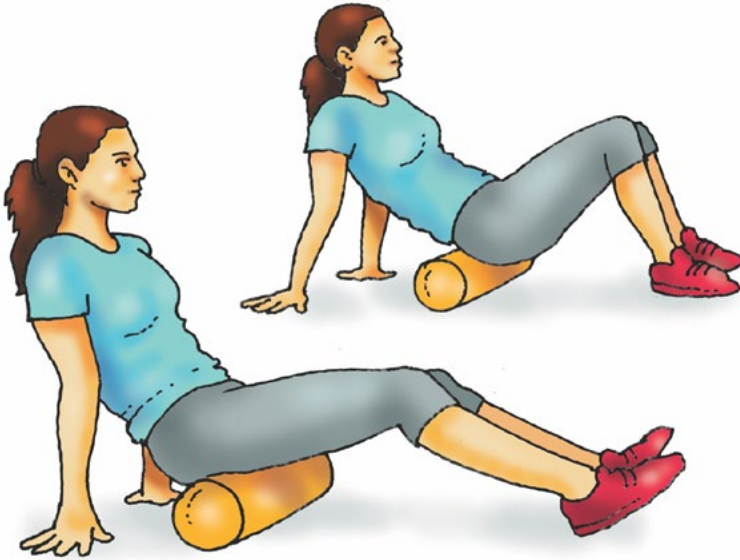
**Trainingsdoel:** Problemen bij het hardlopen ontstaan vaak door het zogenaamde iliotibiaal frictiesyndroom (lopersknie). De band is een grote fascia die bij verharding tot pijn en belasting van de knie kan leiden. Deze fascia wordt gerekt en ontspannen voor een betere loopprestatie.

1. Ga met de buitenkant van uw bovenbeen op de BODYMATE-fasciarol liggen. Ondersteun uzelf daarbij met een of beide armen. Plaats uw vrije been voor u op de vloer voor extra stabilisatie (zie afbeelding).
2. Rol nu langzaam op en neer vanaf de bovenkant van uw knie tot boven uw dij.
3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier

ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

4. Als u meer druk nodig heeft, kunt u uw tweede been als extra gewicht op het andere been leggen. Let op: Dit kan van beginners veel kracht vragen en soms pijnlijk zijn. Doe dit daarom alleen als u zich er goed bij voelt.
5. Roteer ter afsluiting ook over de BODYMATE-fasciarol zodat u het triggerpoint van alle kanten masseert.
6. Herhaal de oefening met uw andere been.

## Oefening voor de billen



**Spiergroep:** Heupspier (musculus gluteus maximus).

**Locatie:** Tussen onderrug en achterdij.

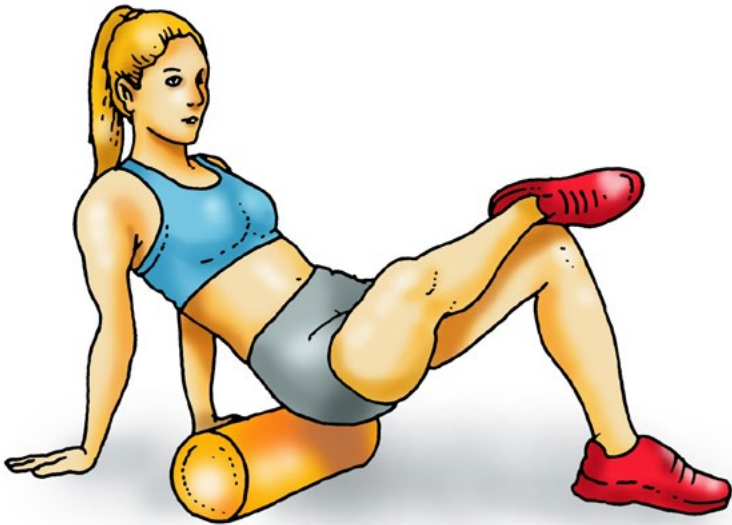
**Functie:** Zorgt voor een rechte houding en voor de stabilisatie en uitwendige rotatie van de dij. Voorkomt dat het bekken kantelt bij het staan.

**Trainingsdoel:** Door deze spier lopen veel fasciën die in verbinding staan met die van de rug. Daarom kan ontspanning van de fasciën in dit gebied leiden tot pijnverlichting in de rug.

1. Ga op de BODYMATE-fasciarol zitten. Ondersteun uzelf met beide armen achter u (zie afbeelding).
2. Rol nu langzaam op en neer vanaf de bovenkant van uw dij tot het begin van uw onderrug.

3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.
4. Om extra druk op het triggerpoint uit te oefenen, kunt u het ene been op het andere plaatsen.
5. Beweeg ten slotte uw licht opgetrokken benen afwisselend naar links en naar rechts om de verharding van alle kanten te masseren.

## Oefening voor de heupen



**Spiergroep:** Heupspieren (musculus piriformis).

**Locatie:** Lopen langs de binnenkant van het bekken tot aan het dijbeen.

**Functie:** Zorgen er in een staande positie voor dat u uw bovenbeen kunt draaien, spreiden en naar achteren kunt bewegen.

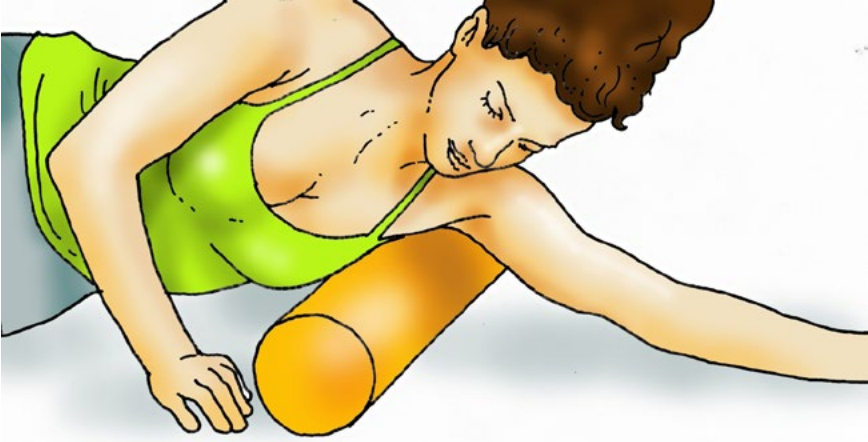
**Trainingsdoel:** Fasciën worden gemasseerd en verhardingen, die bijvoorbeeld ontstaan door langdurig zitten, verdwijnen. De fasciën in de rug kunnen zich ontspannen.

1. Ga op de BODYMATE-fasciarol zitten en sla het ene been over het andere, zodat uw zwaartepunt bij de heupen ligt (zie afbeelding).
2. Rol heel langzaam van net boven de achterkant van de dij tot net boven de heup.

3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.
4. Trek en duw het gebogen been nu enkele malen licht op en neer, zodat de verharding van alle kanten wordt gemasseerd.
5. Herhaal de oefening voor uw andere heup.



## Oefening voor de zijkant van de borstkas en bovenarm



**Spiergroep:** Skeletspier van de schoudergordel (musculus serratus anterior).

**Plaats:** Tussen borst en schouder.

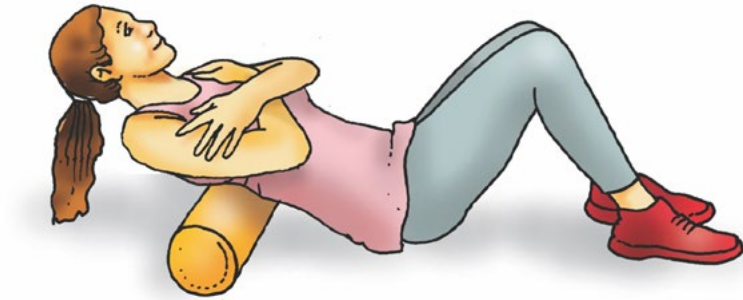
**Functie:** Maakt de beweging van het schouderblad mogelijk, welke op zijn beurt medeverantwoordelijk is voor de beweging van de armen.

**Trainingsdoel:** Fasciën ontspannen zich, waardoor vooral pijn in de rug en armen wordt verlicht.

1. Ga op uw buik liggen.
2. Neem de BODYMATE-fasciarol en leg uw arm er zo op, dat de rol tussen uw bovenarm en de zijkant van uw borstkas ligt (zie afbeelding).
3. Strek de arm waaronder de fasciarol is geplaatst uit en houd deze in het begin op een lijn met uw schouders.

4. Beweeg nu de hele uitgestrekte arm omhoog totdat deze parallel aan uw ruggengraat is. Stel u voor dat u met uw hele arm naar iemand wilt zwaaien.
5. Voer deze beweging langzaam en ongeveer vijf keer uit.
6. Buig nu uw arm en verschuif uw lichaamsgewicht een beetje op de BODYMATE-fasciarol en keer dan terug naar uw startpositie.
7. Herhaal de oefening daarna aan de andere kant.

## Oefening voor de bovenrug



**Spiergroep:** Rugspieren (musculus serratus posterior inferior).

**Locatie:** Tussen nek en middenrug.

**Functie:** Tegengesteld aan de buikspieren, maakt het mogelijk de wervelkolom te rekken.

**Trainingsdoel:** Ontspannen fasciën in deze regio kunnen zorgen voor pijnverlichting en een betere mobiliteit. U gaat meer rechtop lopen.

1. Ga met uw rug op de BODYMATE-fasciarol liggen. De rol moet net onder uw schouderbladen liggen (zie afbeelding).
2. Buig uw benen en leg uw armen op uw borst.
3. Rol nu langzaam naar het midden van uw schouderbladen en weer terug. Herhaal deze beweging ongeveer 5 keer.
4. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.
5. Kantel ten slotte ook uw lichaam zijdelings van links naar rechts om het triggerpoint van alle kanten te masseren.

## Lunges met de fasciarol



**Spiergroep:** Dij- en heupspieren.

**Locatie:** Tussen lies en knie.

**Functie:** Strecken van de heupen, buigen van de knieën en opstaan.

**Trainingsdoel:** Spieren en fasciën in het gebied worden gerekt en verlengd. Zorgt voor meer kracht in het gebied.

1. Plaats een voet op de BODYMATE-fasciarol en buig uw been een beetje. Zet met uw andere voet een stap naar achteren (zie afbeelding).
2. Laat uw achterste been nu naar de grond zakken en kom weer omhoog terwijl het andere been nog op de rol staat.
3. Herhaal deze beweging ongeveer 5 keer.
4. Wissel nu van been en herhaal de oefening.

## Squats tegen de muur



**Spiergroep:** Rugspieren (musculus tissimus dorsi).

**Locatie:** De gehele lengte van de wervelkolom onder de schouderbladen.

**Functie:** Draait uw arm op uw rug en helpt bij het ademen en het legen van de longen.

**Trainingsdoel:** Ontlast de fasciën van de latissimus voor mogelijke pijnverlichting in dit gebied, in de rug en in het bekken.

1. Ga zijwaarts tegen een muur staan.
2. Buig uw knieën licht en strek uw arm. Druk de BODYMATE-fasciarol in deze positie met uw lichaam tegen de muur.
3. Rol nu langzaam vanaf uw oksel langs de zijkant van uw lichaam naar beneden en ga daarna weer omhoog door uw knieën licht te buigen.
4. Voer op deze manier ongeveer vijf squats uit.
5. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier

ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

6. U kunt de druk verhogen door de afstand tot de muur te veranderen.
7. Herhaal de oefening met uw andere kant.

## Push-up



**Spiergroep:** Borst- (musculus pectoralis) en armspieren (triceps).

**Trainingsdoel:** Versterkt de borstspieren voor meer kracht in de armen.

1. Plaats de BODYMATE-fasciarol op de vloer en steun er met beide handen op (zie afbeelding).
2. Strek uw benen uit en steun uzelf met uw tenen van de vloer.
3. Beweeg uw lichaam nu langzaam naar beneden en weer omhoog.
4. Herhaal deze beweging ongeveer 5 keer.

## Mountain climbers



**Spiergroepen:** Rugstrekker, buikspieren, quadriceps, beenspieren, bilsieren, borstspieren.

**Trainingsdoel:** Leidt tot een algemene toename van de kracht.

1. Plaats de BODYMATE-fasciarol op de vloer en pak de rol met uw handen vast (zie afbeelding).
2. Beweeg uw benen nu afwisselend richting uw ellebogen.
3. Let er bij deze oefening goed op dat u geen bochel maakt en dat u uw bovenlichaam stabiel houdt.
4. Voer deze oefening langzaam en gelijkmatig uit gedurende ongeveer een minuut.



## Bekkenheffen of bekkenbodetraining



**Spiergroep:** Bekkenbodemspieren (musculus levator ani).

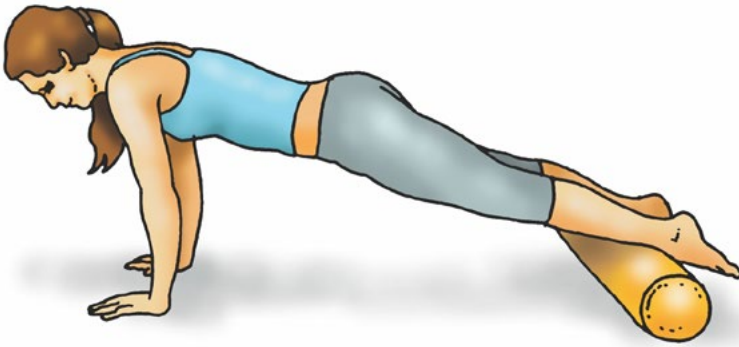
**Locatie:** In het onderste deel van het bekken.

**Functie:** Het opheffen van de anus bij het poepen, stabilisatie van de bekkenorganen.

**Trainingsdoel:** Het versterken van de bekkenbodemspieren helpt bij een zwakke blaas bij mannen en vrouwen. Ook na een zwangerschap is de bekkenbodem verzwakt.

1. Ga op uw rug liggen en plaats uw voeten op de BODYMATE-fasciarol. Til nu uw bekken op (zie afbeelding).
2. **Voor beginners:** Blijf ongeveer 30 seconden in deze positie.
3. **Voor gevorderden:** Strek een been en blijf 1-2 seconden in deze positie. Herhaal dit met het andere been en doe deze oefening voor ongeveer 30 seconden.

## Elleboogplank



**Spiergroep:** Buik-, arm-, nek-, bil- en beenspieren.

**Trainingsdoel:** Leidt tot een algemene toename van de kracht van het lichaam.

1. Ga op uw buik liggen en plaats uw voeten op de BODYMA-TE-fasciarol (zie afbeelding).
2. Torso en benen moeten een rechte lijn vormen.
3. Til nu afwisselend een been langzaam omhoog naar het plafond en weer omlaag.
4. Voer in totaal ongeveer 15 herhalingen per been uit.

## Kleine plank

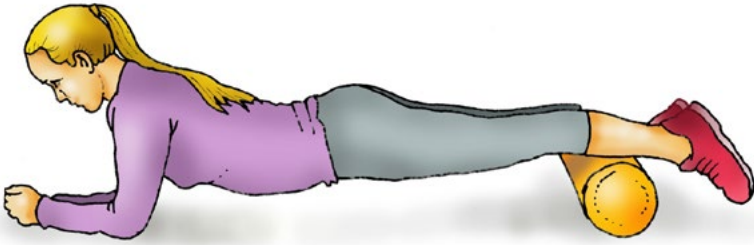


**Spiergroep:** Buik-, arm-, nek-, bil- en beenspieren.

**Trainingsdoel:** Leidt tot een algemene toename van de kracht van het lichaam.

1. Plaats uw voeten op de BODYMATE-fasciarol en ondersteun uzelf op de vloer met uw onderarmen. Het lichaam dient een V-vorm te vormen (zie afbeelding).
2. Til nu afwisselend een been langzaam omhoog naar het plafond en weer omlaag.
3. Voer in totaal 15 herhalingen per been uit.

## Rollende plank



**Spiergroep:** Buik-, arm-, nek-, bil- en beenspieren.

**Trainingsdoel:** Leidt tot een algemene toename van de kracht van het lichaam.

1. Plaats uw scheenbenen op de BODYMATE-fasciarol en ondersteun uzelf met uw onderarmen. Torso en benen vormen een rechte lijn (zie afbeelding).
2. Rol nu langzaam heen en weer over uw schenen.
3. Let daarbij op een stabile houding en een nette uitvoering.
4. Voer deze oefening ongeveer 10 seconden uit als u een beginner bent, of 30 als u gevorderd bent.

## Buikspierrol



**Spiergroep:** Buikspieren.

**Trainingsdoel:** Zorgt voor sterkere buikspieren.

1. Ga op uw buik liggen, strek uw armen uit en plaats uw onderarmen op de BODYMATE-fasciarol.
2. Til uw benen een beetje op naar het plafond.
3. Rol over uw gestrekte armen omhoog tot aan uw polsen terwijl u daarbij uw lichaam licht optilt. Rol daarna weer terug naar de startpositie.
4. Herhaal deze oefening ongeveer 20 seconden.

## Scheenbeenrol

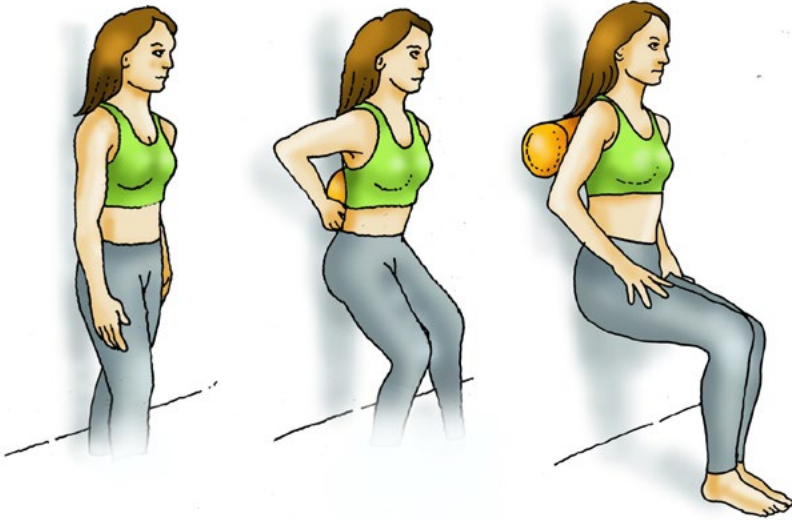


**Spiergroep:** Buik- en bilspieren.

**Trainingsdoel:** Zorgt voor sterkere buik- en bilspieren.

1. Plaats uw scheenbenen op de BODYMATE-fasciarol en ondersteun uzelf op de vloer met vlakke handen en uitgestrekte armen (zie afbeelding).
2. Rol nu heen en weer over het hele oppervlak van uw schenen.
3. Voer deze oefening ongeveer 30 seconden uit.

## Rug oefening tegen de muur



**Spiergroep:** Rugspieren (musculus serratus posterior inferior).

**Locatie:** Tussen nek en middenrug.

**Functie:** Tegengesteld aan de buikspieren, maakt het mogelijk de wervelkolom te rekken.

**Trainingsdoel:** Ontspannen fasciën in deze regio kunnen zorgen voor pijnverlichting en een betere mobiliteit. U gaat meer rechtop lopen.

1. Klem de BODYMATE-fasciarol horizontaal tussen de muur en uw bovenrug, net onder uw schouderbladen (zie afbeelding).
2. Rol nu gedurende 20 seconden langzaam op en neer door uw benen te strekken en dan weer lichtjes te buigen. Let op: niet over de onderrug rollen.
3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier

ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

4. Beweeg uw bovenlichaam langzaam naar links en rechts om het triggerpoint van alle kanten te masseren.
5. Om de druk te variëren, kunt u de afstand tot de muur aanpassen.



## Staande schouderoefening



**Spiergroep:** Schouderpijlen.

**Locatie:** Tussen schouderblad en bovenarm.

**Functie:** Stabiliseert en beweegt het schoudergewricht.

**Trainingsdoel:** Ontspannen fasciën in deze regio kunnen zorgen voor pijnverlichting in de rug en een betere mobiliteit.

1. Klem de BODYMATE-fasciarol horizontaal tussen de muur en uw schouder (zie afbeelding).
2. Rol nu gedurende 20 seconden langzaam op en neer door uw benen te strekken en dan weer lichtjes te buigen.
3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

4. Beweeg uw bovenlichaam naar links en rechts om het triggerpoint van alle kanten te masseren.
5. Om de druk te variëren, kunt u de afstand tot de muur aanpassen.
6. Herhaal deze oefening met uw andere schouder.

## Liggende schouderoefening



**Spiergroep:** Schouderpijlen.

**Locatie:** Tussen schouderblad en bovenarm.

**Functie:** Stabiliseert en beweegt het schoudergewricht.

**Trainingsdoel:** Ontspannen fasciën in deze regio kunnen zorgen voor pijnverlichting in de rug en een betere mobiliteit.

1. Ga op uw zij liggen met uw schouder op de BODYMATE-fasciarol. Buig nu uw benen een beetje en til uw billen op (zie afbeelding).
2. Rol langzaam op en neer over uw schouder. Span uw buikspieren hierbij een licht aan.
3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.
4. Beweeg zijwaarts om het triggerpoint van alle kanten te masseren.
5. Herhaal deze oefening met uw andere schouder.

## Rekoefening voor de nek



**Spiergroep:** Nekspieren.

**Locatie:** Aan de achterkant van de nek.

**Functie:** Het hoofd uitstrekken, tillen, draaien en buigen.

**Trainingsdoel:** Verharde fasciën in deze regio kunnen vaak leiden tot rugpijn en een stijve nek. Door deze fasciën te ontspannen kunnen pijnklanten worden verminderd.

1. Ga op uw rug liggen en plaats de BODYMATE-fasciarol onder uw nek. Buig uw benen (zie afbeelding).
2. Beweeg uw hoofd nu heel langzaam naar links en naar rechts om uw nek te rekken.
3. Voer deze beweging ongeveer 20 seconden uit.

## Oefening voor de armen



**Spiergroep:** Bovenarmspieren (fascia brachii).

**Locatie:** Tussen elleboog en schouder.

**Trainingsdoel:** Er lopen verschillende fasciën door de verschillende spiergroepen van de bovenarmspieren. De zogenaamde fascia brachii omringt de gehele bovenarm. Wanneer deze fascia verhard is kunnen schouder- en armlachten ontstaan. Wij raden daarom aan deze fascia te masseren.

1. Klem de BODYMATE-fasciarol horizontaal tussen de muur en uw bovenarm (zie afbeelding).
2. Rol nu gedurende 20 seconden langzaam op en neer door uw benen te strekken en dan weer lichtjes te buigen.
3. Zodra u tijdens de oefening een verharding of een zogenaamd triggerpoint vindt, houdt u de BODYMATE-fasciarol hier ongeveer 20 seconden vast. Laat de verharding op deze manier ontspannen.

4. Draai uw bovenlichaam heen en weer om het triggerpoint van alle kanten te masseren.
5. Om de druk te variëren, kunt u de afstand tot de muur aanpassen.
6. Herhaal deze oefening met uw andere schouder.

