

Claire Alix Anderson

**Träna
med
BODYMATE
Foamroller**

Utgivare

Författare/Redaktör:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Tyskland

Ansvar

Denna bok fungerar som ett kompletterande hjälpmedel när du tränar med foamrollern. Målet är att lindra fysisk smärta och öka din styrka, uthållighet och flexibilitet. Som regel leder detta till ökad vitalitet och betydligt ökat välbefinnande.

Denna bok är inte avsedd att vara en medicinsk instruktion eller medicinsk riktlinje. Informationen och övningarna i den här boken är endast avsedda att ge ytterligare information och att väcka din lust och nyfikenhet om fascia-träning. Använd den endast i informationssyfte.

Träna försiktigt genom att alltid värma upp innan du gör övningarna och gör dem långsamt och medvetet. Lyssna på kroppens signaler och träna inte om du är helt utmattad. Fascia-träning anses vara en mild idrottsaktivitet. Det handlar varken om att testa dina gränser eller om att träna så hårt att du skadar dig eller blir sjuk.

Först och främst vill vi påpeka att sportaktiviteter kan leda till skador och äventyra din hälsa. Detta kan till exempel vara fallet om övningar utförs felaktigt eller om det finns sjukdomar som kan leda till överdriven fysisk belastning. Vi varnar därför uttryckligen för utövning utan professionell tillsyn. Det är bäst att bara utföra övningarna under tillsyn och endast med instruktion från en professionell och certifierad tränare.

Övningarna i denna bok riktar sig uteslutande till friska människor över 18 år.

Dessutom kan informationen i den här boken inte ersätta regelbunden fysisk aktivitet eller vara ett alternativ för medicinska rekommendationer eller behandling.

Innan du börjar träna och göra de övningar som anges i den här boken, var noga med att prata med din läkare i förväg och få hens samtycke! Om du har fysiska besvär, sjukdomar eller skador bör du också prata med din läkare innan du tränar med hjälp av den här boken. Detsamma gäller vid användning av läkemedel.

Om du upplever obehag när du tränar med BODYMATE Foamroller, sluta träna omedelbart och låt din läkare undersöka dig.

Märk slutligen också följande information: Om du upptäcker slitna eller defekta delar på BODYMATE Foamrollern, använd inte produkten under några omständigheter!

Innehåll

Warum Faszientraining?.....	4
Für wen ist das Faszientraining geeignet?	4
Was sind Faszien?	5
Was gilt es bei Faszienübungen besonders zu beachten?	6
Übungen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wadenübung für Anfänger.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Wadenübung für Fortgeschrittene	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Übung für die vorderen Oberschenkel	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Übung für die hinteren Oberschenkel	14
Übung für die Innenseite der Oberschenkel	15
Übung für das IT Band	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Übung für das Gesäß	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Übung für den Hüftbereich	20
Übung für den seitlichen Brust- und Oberarmbereich.....	21
Übung für den oberen Rücken	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ausfallschritte mit der Foamroller.....	23
Kniebeugen an der Wand.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Liegestütze	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Bergsteigerübung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Beckenheben bzw. Beckenbodentraining ...	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Unterarmstütz.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Enger Unterarmstütz.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Rollender Unterarmstütz	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Bauchmuskel-Rollen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schienbein-Rolle	32
Rückenübung an der Wand	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schulterübung im Stehen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Schulterübung im Liegen.....	35

Nackenübung zur Dehnung**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Übung für die Arme.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Varför fascia-träning?

Fascia-träning hjälper till att lindra smärtsymtom samt öka din fysiska styrka, uthållighet och flexibilitet. Det är därför vi har delat upp våra fascia-övningar i tre kategorier i denna handbok:

1. Öka styrka
2. Förbättra rörlighet
3. Aktivering av djup vävnad

Medan alla övningar i den här boken tränar alla tre kategorierna, lägger vissa övningar mer vikt på ett av dessa tre övningsområden. Om du inkluderar övningar från alla tre kategorierna i dina träningspass, kommer din träning att vara mest effektiv. Tränare från hela världen rapporterar otaliga fördelar med denna speciella träning för din bindväv. Vi vill nämna några här:

- Lindrar och förhindrar smärta
- Har en läkande effekt på skador
- Leder till en ökning av styrka och prestanda i vardagen och i andra idrottsaktiviteter
- Bättre rörlighet och flexibilitet i vardagen
- Snabbare återhämtning efter ansträngande fysisk aktivitet
- Idealisk för led- och muskelsmärta
- Betydligt bättre, subjektivt välbefinnande
- Stärker hållningen – utövare går mer upprätt!
- Mycket enkla övningar och lätta att lära sig
- Kan användas var som helst: BODYMATE Foamroller har en perfekt storlek och kan därför lätt transporteras. Du kan också träna på semestern eller när du reser.

Vem bör ägna sig åt fascia-träning?

Fascia-träning erbjuder fördelar för både nybörjare och professionella idrottare. Människor som sitter i bilen, på kontoret eller i soffan flera timmar om dagen kan konstatera att deras kropp mår bättre efter bara några regelbundna träningspass. Du känner dig mer frisk och alert. Smärtsymtom från konstant sittande försvinner och fysisk rörlighet ökar.

Edmund Jacobson, uppfinnare av den progressiva muskelavslappningsmetoden, kunde bevisa att spända, förkortade muskler leder till ökad mental stress och till och med kan utlösa psykosomatiska symtom. Därför kan avslappningen av musklerna leda till ett tydligt märkbart välbefinnande i vardagen.

Även professionella idrottare kan hitta betydande fördelar med fascia-träning. Det kan stödja träningen positivt genom att förhindra skador och öka rörligheten.

Vad är fascia?

Fascia är fibrös bindväv som omger muskler och muskelfibrer och bildar ett stort nätverk i människokroppen. De består till stor del av kollagen och elastin och separerar de enskilda muskelgrupperna från varandra. Den fibrösa bindväven finns i alla delar av kroppen. Det är ett nätverk utan början eller slut. Fascia är därför ett nätverk som bidrar till kroppens optimala funktion.

Dessutom dräneras lymfvätskan i kroppen via fascia. Det transporterar mänskliga nedbrytningsprodukter ut ur cellerna och hjälper därmed till vid cellförnyelse.

Fascia påverkar också rörligheten. För mycket stress, felaktig hållning och styva, långa timmar av sittande kan förkorta och härda din fascia. Detta ökar mängden kollagen i fibrerna. Resultat: kroppen blir trög och stel, eftersom denna process ger muskler och leder mindre utrymme.

Men musklernas styrka beror också väsentligt på fascia. Eftersom de tjänar musklerna som energilager. Följande gäller: ju mer elastisk din fascia är, desto mer energi kan de överföra till musklerna. Detta gör att musklerna fungerar mer effektivt. Människor som vill behålla sin fysiska styrka i äldre dagar rekommenderas därför att utöva regelbunden fascia-träning.

Den imponerande bindväven är också ansvarig för vår upplevelse av känslor, eftersom den innehåller fler nervförbindelser än våra sensoriska organ. Det är därför många rapporterar en speciell känsla av välbefinnande när fascia masseras genom riktad träning.

Vad ska du vara särskilt uppmärksam på när du gör fascia-övningar?

Fascia-träning skiljer sig från andra sportaktiviteter genom att den fokuserar på smärtlindring och görs i förebyggande syfte. Så träningen ökar inte bara atletisk kondition utan har också läkande effekter på kroppen.

Målet är att frigöra hårdning och spänning av musklerna genom självmassage, för att skapa en bättre känsla av välbefinnande. Följande punkter måste därför beaktas:

- Fascia-träningen med BODYMATE Foamroller används för så kallad trigger point-terapi. Speciella smärtpunkter, även kallade triggerpunkter, är hårdning av muskler och fascia. Man talar ofta om myofasciellt smärtsyndrom. Syftet med övningarna är att släppa på dessa triggerpunkter.
- Med fascia-träning bestämmer du själv hur mycket tryck på det relevanta området som är bra för dig. Gå alltid efter dina egna känslor och lyssna på kroppens signaler medan du tränar.
- Användning av övningarna före huvudträningen: använd triggerpunktterapi före träningen för att lindra spänningar och för att förhindra skador.
- Använd övningarna efter huvudträningen: använd triggerpunktterapi efter träningen för att påskynda återhämtningsprocessen.
- Andas in och ut långsamt under övningarna.
- Först kan det kännas lite obekvämt när du trycker på de hårdade områdena. Det är helt normalt. Se dock till att trycket inte blir för starkt och orsakar smärta.
- I det osannolika fallet att du upptäcker blåmärken på huden medan du tränar, sluta träna. Detta kan innebära att du har byggt upp för mycket tryck på utlösarpunkten.

Följande gäller också:

1. Påbörja en rutin

De största framgångarna görs med regelbunden träning. Det är bättre att göra ett litet antal övningar regelbundet än att göra alla övningar sällan.

2. Utveckla din egen rutin

Övningarna i denna bok är utformade för att ge dig ett så stort val som möjligt. Det betyder inte att du måste gå igenom alla övningar varje gång du tränar. Alla har individuella behov. Därför bör du prova alla övningar minst en gång och göra en lista över de som ger dig bäst resultat. Var särskilt noga med att välja övningar för dina personliga smärtområden. För nybörjare är 5–10 övningar per träningstillfälle helt tillräckliga.

3. Utför övningar ordentligt

Fascia-övningar representerar en mild metod för smärtlindring och förbättrar ditt fysiska tillstånd. Många antar utifrån sin erfarenhet av andra sporter att mottot "ju oftare och intensivare, desto bättre" gäller även för fascia-träning.

Det är viktigare att göra övningarna ordentligt och noggrant. Det finns ingen enhetlig rekommendation för träningsfrekvens, eftersom alla reagerar olika på övningarna. Lyssna på din kropp och efter en kort tid ser du hur mycket träning som ger dig de resultat du vill ha.

4. Massera triggerpunkter från alla sidor

Så snart du hittar en triggerpunkt under övningarna bör du pausa och låta trycket från BODYMATE Foamroller verka på punkten. I de flesta fall räcker 10–20 sekunder för att lindra spänningen. Se till att punkten masseras från alla sidor genom att rotera och röra på kroppen under tiden.

5. Förvänta dig lite obehag

Det är helt normalt att känna sig lite obekvämt när du trycker på en triggerpunkt. Se dock till att det inte finns några starka smärtreaktioner. Minska trycket på punkten vid behov.

6. Drick vatten efter träning

Vår bindväv består av upp till 70% vatten. För att hålla den smidig måste den alltid förses med tillräckligt med vatten. Under fascia-träning utövar din egen kroppsvikt riktat tryck på bindväven. Som ett resultat av detta tryck flyter överflödigt vatten ut "som ur en svamp". Som en positiv bieffekt transporteras eventuella gifter ut ur kroppen via lymfsystemet och venerna. De förlorade vätskorna bör återföras till kroppen efter träning.

7. Följ anvisningarna för nybörjare och avancerade användare

Vissa övningar eller träningsvariationer är avsedda för avancerade användare. Börja med nybörjarövningarna om du är nybörjare. Då kan du undvika onödig smärta, och samtidigt även njuta av övningarna. För om du verkligen bestämmer dig för att arbeta med fascia-övningar på lång sikt är en noggrann inställning mycket viktig.

8. Rulla ej nedre delen av ryggen

Erfarenhet har visat att rullning av nedre delen av ryggen är kontraproduktiv. Det känns i allmänhet obekvämt så att kroppen spänns. Om du vill lindra smärta i nedre delen av ryggen är det tillräckligt att rulla övre delen av ryggen eller låret, eftersom ryggen och benens fascia är kopplade till varandra. Massage i dessa regioner leder därför ofta till smärtlindring i nedre delen av ryggen.

9. Rulla inte på kroppsskador

Om du har sportsskador i vissa delar av kroppen bör du absolut undvika att rulla på dem.

Övningar

Vadövning för nybörjare



Muskelgrupp: Vadmuskulatur (Gastrocnemius)

Placering: Baksidan av nedre delen av benet.

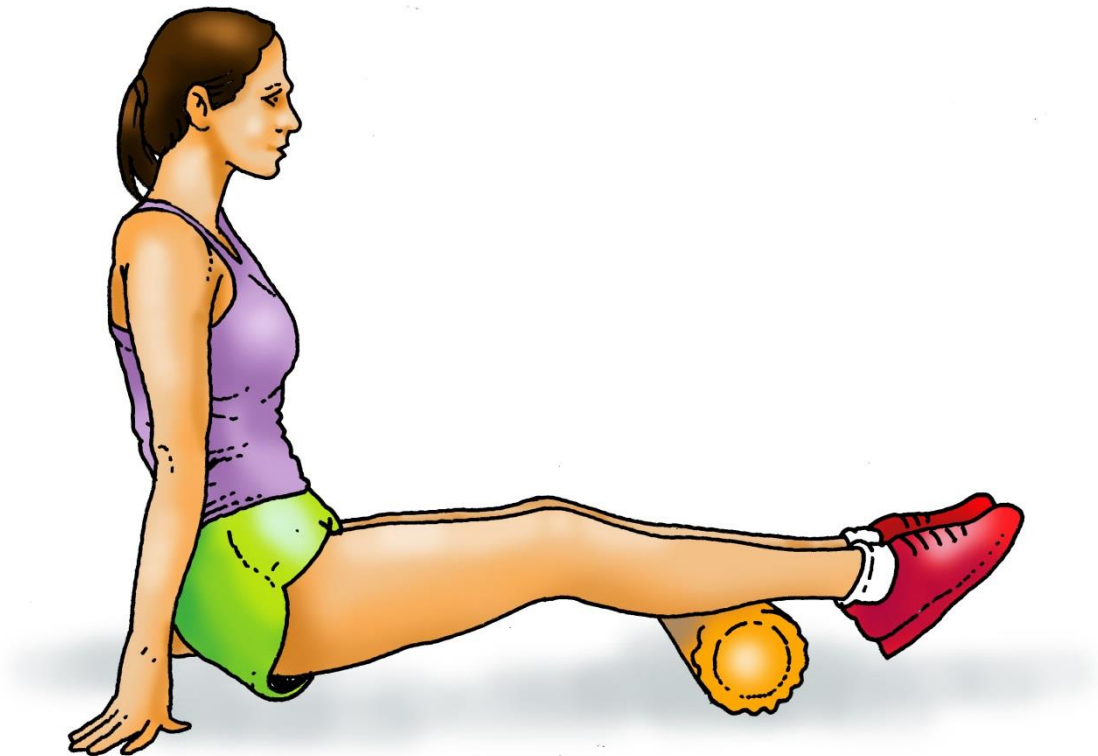
Funktion: Huvuduppgiften är att böja foten.

Träningssyfte: Spända fascia i vaden kan orsaka ryggont eftersom alla kroppens fascia är sammanlänkade.

1. Ta BODYMATE Foamroller och placera den under din högra vad. I början av övningen bör rullen vara mitt under din vad (se bild).
2. Dra upp det andra benet.
3. Luta dig lite bakåt och stöd dig med händerna. Dina händer kan peka bakåt eller framåt.
4. Lyft skinkorna och rulla vaden fram och tillbaka över BODYMATE Foamroller. Håll mage, rumpa och rygg under lätt spänning.
5. Rulla långsamt så att det är lätt att hålla balansen. Därför bör du heller inte rulla för långt bort från kroppens tyngdpunkt.

6. Så fort du hittar en härdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
7. Om du behöver mer tryck kan du lägga det ena benet ovanpå det andra som extra vikt.
8. Upprepa övningen med det andra benet.

Vadövning för avancerade användare



Muskelgrupp: Vadmuskulatur (Gastrocnemius)

Placering: Baksidan av nedre delen av benet.

Funktion: Huvuduppgiften är att böja foten.

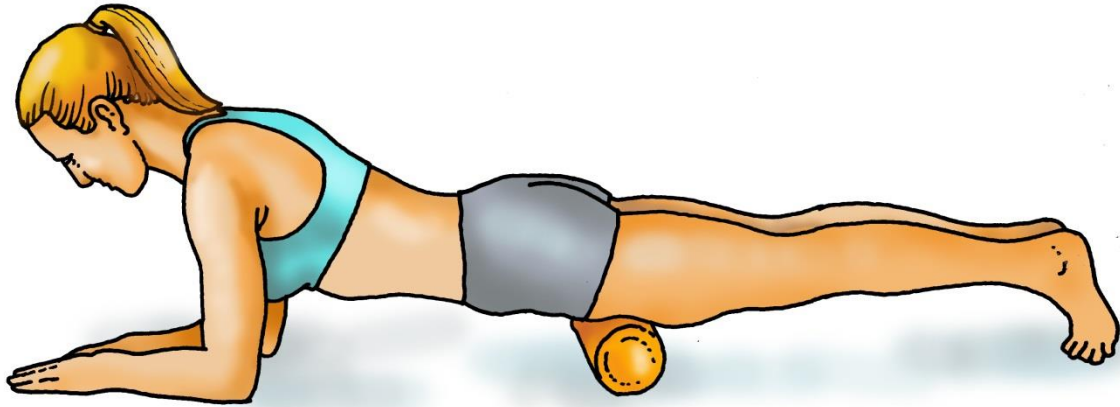
Träningssyfte: Spända fascia i vaden kan orsaka ryggont eftersom alla kroppens fascia är sammanlänkade.

Den avancerade vadövningen liknar nybörjarövningen. Det kräver dock lite mer allmän styrka, samt ytterligare kroppsområden som mage och rygg.

1. Ta BODYMATE Foamroller och placera den under båda utsträckta vader. Rullen bör inledningsvis vara mitt under dina vader (se bild).
2. Luta dig lite bakåt och stöd dig med händerna. Dina händer kan peka bakåt eller framåt.
3. Lyft skinkorna och rulla dina vader fram och tillbaka över BODYMATE Foamroller. Håll skinkorna och ryggen under lätt spänning.

4. Rulla långsamt fram och tillbaka så att det är lätt för dig att hålla balansen. Därför bör du inte heller rulla för långt bort från kroppens tyngdpunkt.
5. Så fort du hittar en härdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
6. Om du behöver mer tryck kan du lägga det ena benet ovanpå det andra som extra vikt.

Övning för främre lår



Muskelgrupp: Lårmuskulatur (Quadriceps femoris)

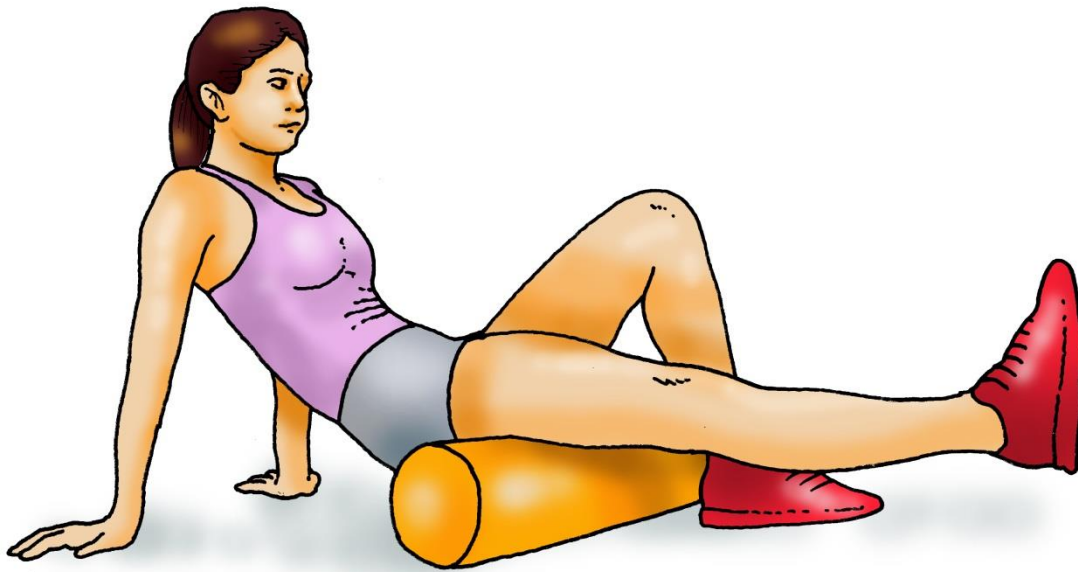
Placering: Det främre området mellan ljumsken och knät

Funktion: Sträcker knäleden och sträcker ut kroppen

Träningssyfte: Fascia runt höftleden förstärks, då de t.ex. kan vara stressade av långa perioder av sittande. Vävnaden dras åt.

1. Ligg på mage på golvet. Placera BODYMATE Foamroller i mitten under dina främre lår. Stöd dig själv på golvet med underarmarna så att överkroppen håller avstånd från golvet (se bild).
2. Behåll kroppsspänningen. Rulla långsamt fram och tillbaka på lårytan i cirka 30 sekunder.
3. Så fort du hittar en hårdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Flytta slutligen långsamt din kroppsvikt omväxlande åt vänster och höger så att dina lår också rör sig minimalt till sidan på BODYMATE Foamroller. Gör detta ungefär fem gånger så att hårdningen får ytterligare tryck och masseras så bra som möjligt från alla sidor.

Övning för bakre lår



Muskelgrupp: Lårmuskulatur (Hamstringsmusklerna)

Placering: Bakre området mellan ljumsken och knät

Funktion: Höftförlängning och knäflexion

Träningssyfte: Fascia på baksidan av låren förstärks, då musklerna kan vara förkortade från bl.a. ensidig styrketräning. Vävnaden dras åt.

1. Sitt på golvet. Ta BODYMATE Foamroller och placera den under höger eller vänster lår (se bild). I utgångsläget ska rullen vara högst upp på baksidan av låret.
2. Luta dig lite bakåt och stöd dig med händerna.
3. Behåll lätt kroppsspänning och rulla långsamt fram och tillbaka på lårytan i cirka 30 sekunder.
4. Så fort du hittar en härdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
5. Flytta slutligen långsamt din kroppsvikt omväxlande åt vänster och höger så att dina lår också rör sig minimalt till sidan på BODYMATE Foamroller. Gör detta ungefär fem gånger så att härdningen får ytterligare tryck och masseras så bra som möjligt från alla sidor.
6. Upprepa övningen med det andra låret.

Övning för insida lår



Muskelgrupp: Lårmuskulatur (Adduktorer)

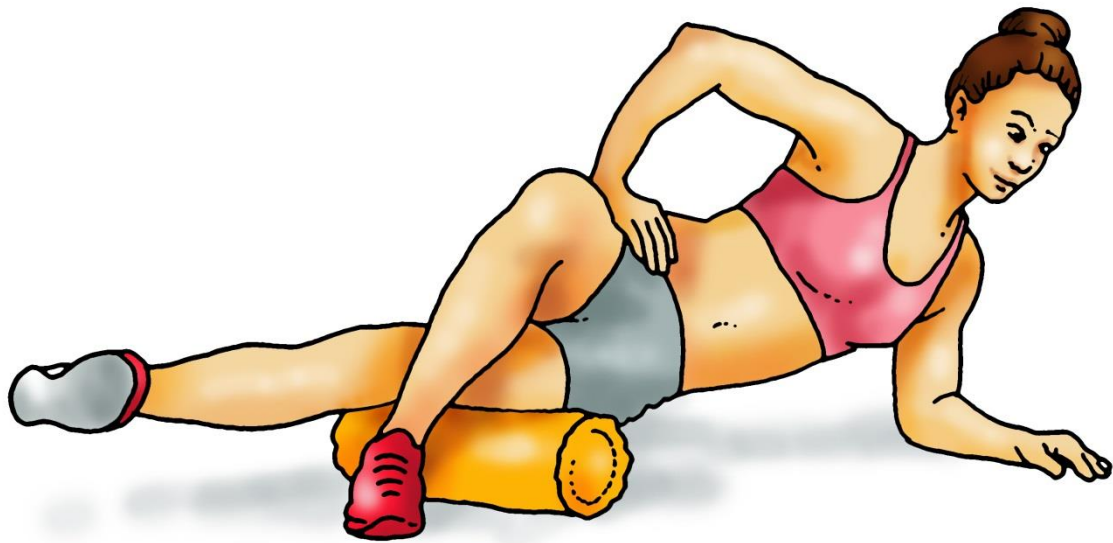
Placering: Det inre området mellan knät och ljumsken.

Funktion: Drar tillbaka det böjda benet till startpositionen. Stabiliserar höftleden och knät. Håller balansen medan du springer.

Träningssyfte: Fascia förstärks för optimal löpning.

1. Placera lårets insida på BODYMATE Foamroller, precis under ljumsken. Stöd dig själv med armarna (se bild).
2. Rulla nu långsamt fram och tillbaka på insidan av låret upp till knät.
3. Så fort du hittar en hårdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Du kan lägga en hand på låret för extra tryck.
5. Roter foten omväxlande fem gånger åt vänster och höger för att massera triggerpunkten från alla sidor.
6. Upprepa övningen med ditt andra lår.

Övning för IT-bandet



Muskelgrupp: Lårmuskulatur (Tractus Iliotibialis)

Placering: Det yttre området mellan knät och lumsken

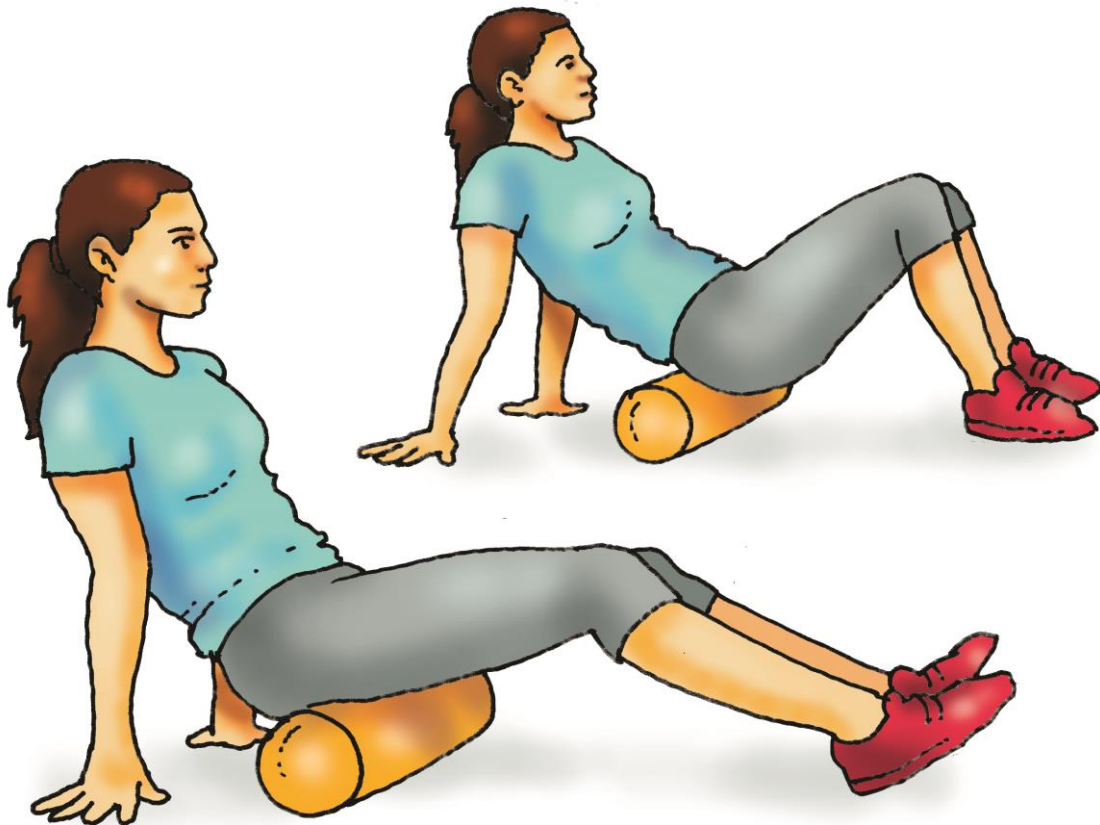
Funktion: Stabiliserar lår och underben när knät är böjt.

Träningssyfte: Problem under promenader och löpning uppstår ofta från det så kallade Iliotibialbandssyndromet (även kallat löparknä). Ligamentet i detta område är en stor fascia som, om den hårdas, kan leda till smärta och belastning på knäet. Denna fascia ska vara sträckt och avslappnad för optimerad löpning.

1. Ligg med utsidan av låret på BODYMATE Foamroller. Stöd dig själv med en eller båda armarna framför dig. Placera ditt fria ben på golvet framför dig för extra stabilitet (se bild).
2. Rulla nu långsamt upp och ner från toppen av knäet till över låret.
3. Så fort du hittar en hårdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Om du behöver mer tryck kan du lägga det ena benet ovanpå det andra som extra vikt för att öka trycket. Varning: Detta kan vara mycket styrka för nybörjare och kan vara smärtsamt ibland. Så lägg bara benen ovanpå varandra om du känner dig bekväm med det.

5. Slutligen, rotera i sidled på BODYMATE Foamroller för att massera triggerpunkten från alla sidor.
6. Upprepa sedan övningen med det andra låret.

Övning för skinkorna



Muskelgrupp: Höftmuskel (Gluteus maximus)

Placering: Mellan nedre rygg och bakre lår

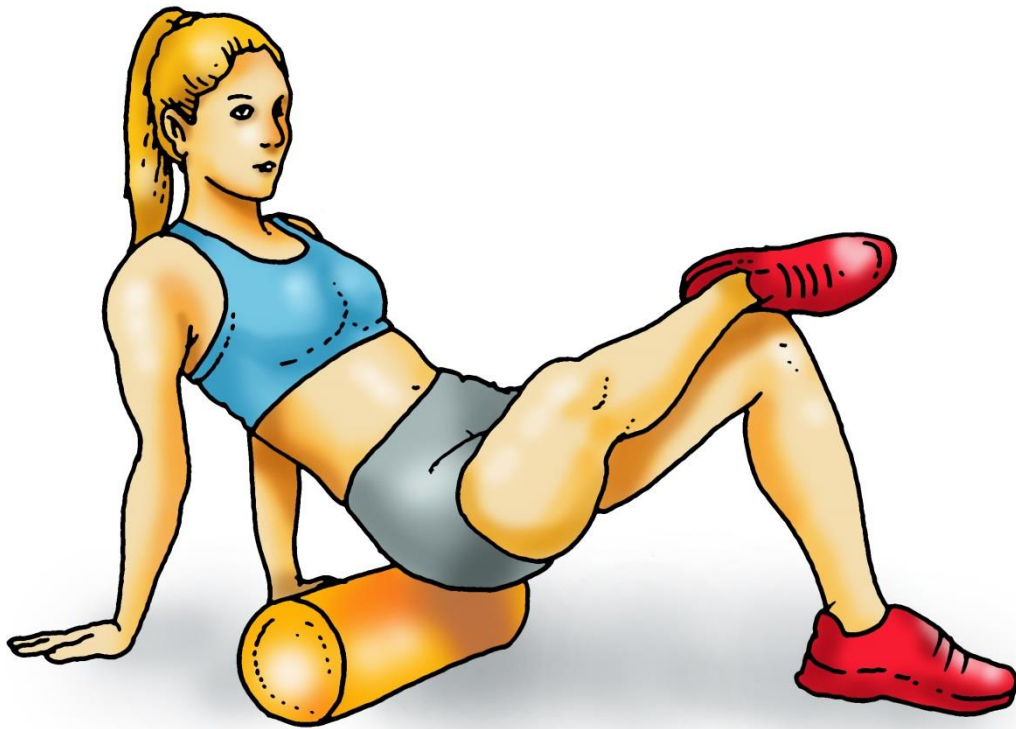
Funktion: Säkerställer en upprätt gång och stabilisering och yttre rotation av låret. Förhindrar att bäckenet lutar när du står.

Träningssyfte: Många fascia som är relaterade till ryggen går genom denna muskel. Därför kan avslappning av fascia i detta område leda till smärtlindring i ryggen.

1. Sitt på BODYMATE Foamroller. Stöd dig själv med armarna bakom dig (se bild).
2. Rulla nu långsamt upp och ner från toppen av låret till början av nedre delen av ryggen.
3. Så fort du hittar en hårdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.

4. För att sätta extra tryck på triggerpunkten kan du placera ett ben ovanpå det andra.
5. Slutligen flyttar du dina ben växelvis åt vänster och höger för att massera hårdningen från alla sidor.

Övning för höftområdet



Muskelgrupp: Höftmuskulatur (Piriformis)

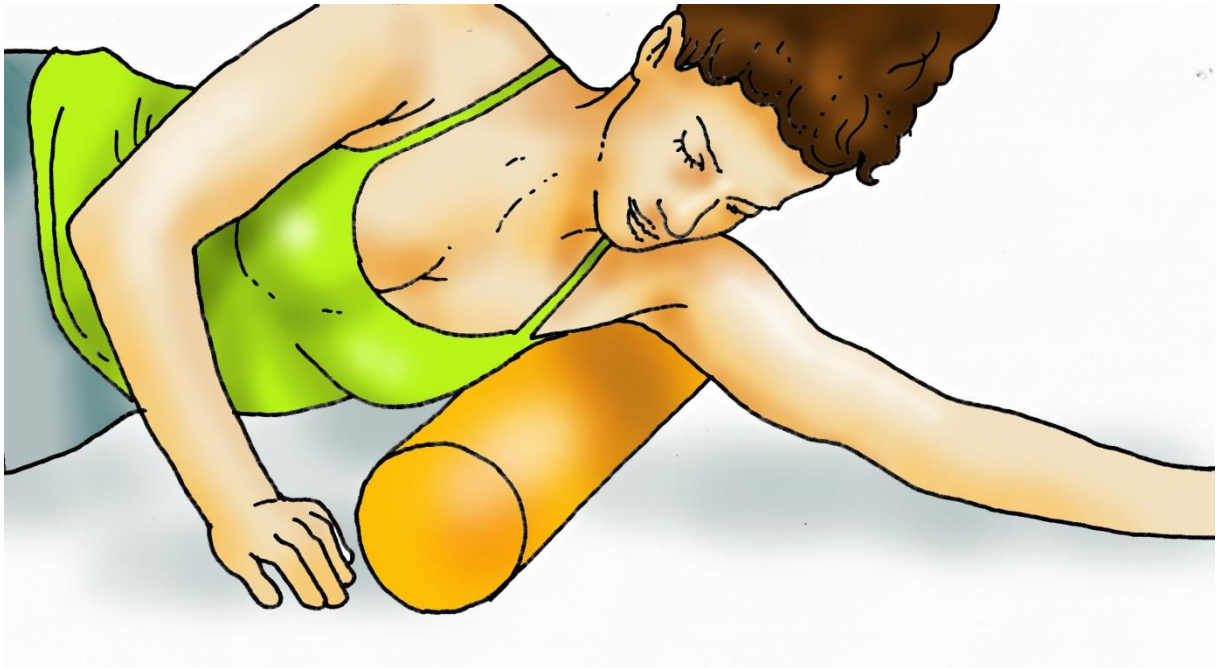
Placering: Går längs insidan av bäckenet till lårbenet

Funktion: Vrider låret när du står och böjer det åt sidan och styr det bakåt

Träningssyfte: Lindra smärta orsakad. av långa perioder av sittande. Baksidan kan lindras.

1. Sätt dig på BODYMATE Foamroller och korsa ett ben över det andra så att din kropps tyngdpunkt ligger på höftområdet (se bild).
2. Rulla mycket långsamt från strax ovanför låret till strax ovanför höfterna.
3. Så fort du hittar en hårdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Dra och tryck det vinklade benet upp och ner flera gånger så att hårdningen masseras från alla sidor.
5. Upprepa övningen igen för den andra sidan av höftområdet.

Övning för lateralt bröst och överarm



Muskelgrupp: Skelettmuskel i axelbandet (Serratus anterior)

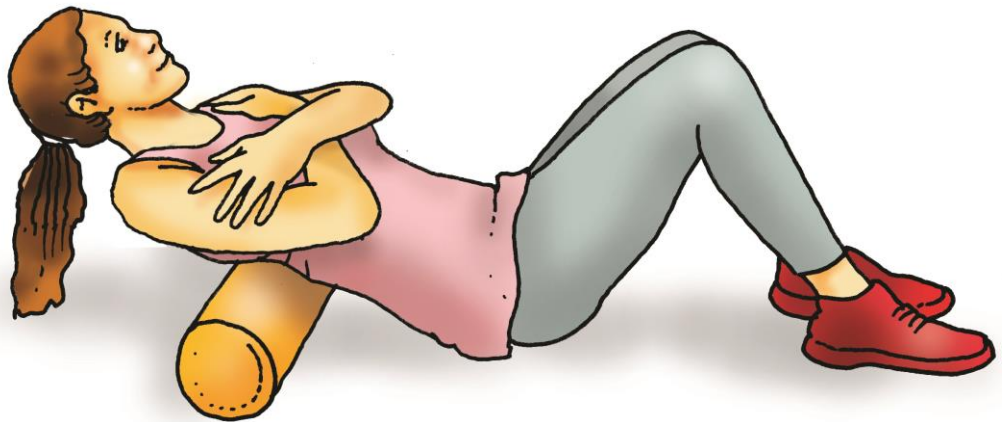
Placering: Mellan bröst och axel

Funktion: Tillåter rörelse av skulderbladet, vilket i sin tur är ansvarigt för armarnas rörelse

Träningssyfte: Mjuka upp fascia för att särskilt lindra smärta i rygg och armar.

1. Lägg dig på mage.
2. Ta sedan BODYMATE Foamroller och placera armen på den så att rullen ligger mellan överarmen och ditt yttre bröstområde (se bild).
3. Sträck ut armen som ligger på rullen och håll den först i linje med dina axlar.
4. Flytta nu hela din utsträckt arm uppåt tills den är parallell med ryggraden. Tänk dig att du ska vinka hela din arm till någon.
5. Utför denna rörelse långsamt ungefär fem gånger.
6. Böj nu armen och flytta din kroppsvikt något på BODYMATE Foamroller och gå sedan tillbaka till din startposition.
7. Upprepa sedan övningen även för andra sidan av bröstet och överarmen.

Övning för övre rygg



Muskelgrupp: Ryggmuskulatur (Serratus posterior inferior)

Placering: Mellan nacken och mitten av ryggen

Funktion: Motståndare till magmuskelnerna, som gör att ryggraden kan sträckas

Träningssyfte: Avslappnad fascia i denna region kan leda till smärtlindring och bättre rörlighet. Din gång blir mer upprätt.

1. Ligg med ryggen på BODYMATE Foamroller. Den ska vara precis under dina skulderblad (se bild).
2. Böj benen och lägg armarna på bröstområdet.
3. Rulla nu långsamt till mitten av skulderbladen och tillbaka igen. Upprepa denna rörelse ungefär fem gånger.
4. Så fort du hittar en härdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
5. Luta slutligen din kropp i sidled från vänster till höger för att massera triggerpunkten från alla sidor.

Utfallssteg med Foamroller



Muskelgrupp: Lår- och höftmuskler

Placering: Mellan ljumsken och knät

Funktion: Höftförlängning, knäböjning och upprätning

Träningssyfte: Muskler och fascia i området sträcks. Leder till ökad styrka inom detta område.

1. Placera en fot på BODYMATE Foamroller och böj den något. Ta ett steg tillbaka med den andra foten (se bild).
2. Gå nu ner med det bakre benet mot golvet och upp igen medan det främre benet fortfarande är på rullen.
3. Upprepa denna rörelse ungefär fem gånger.
4. Byt nu ben och upprepa övningen med det andra benet.

Knäböj mot väggen



Muskelgrupp: Ryggmuskulatur (Latissimus dorsi)

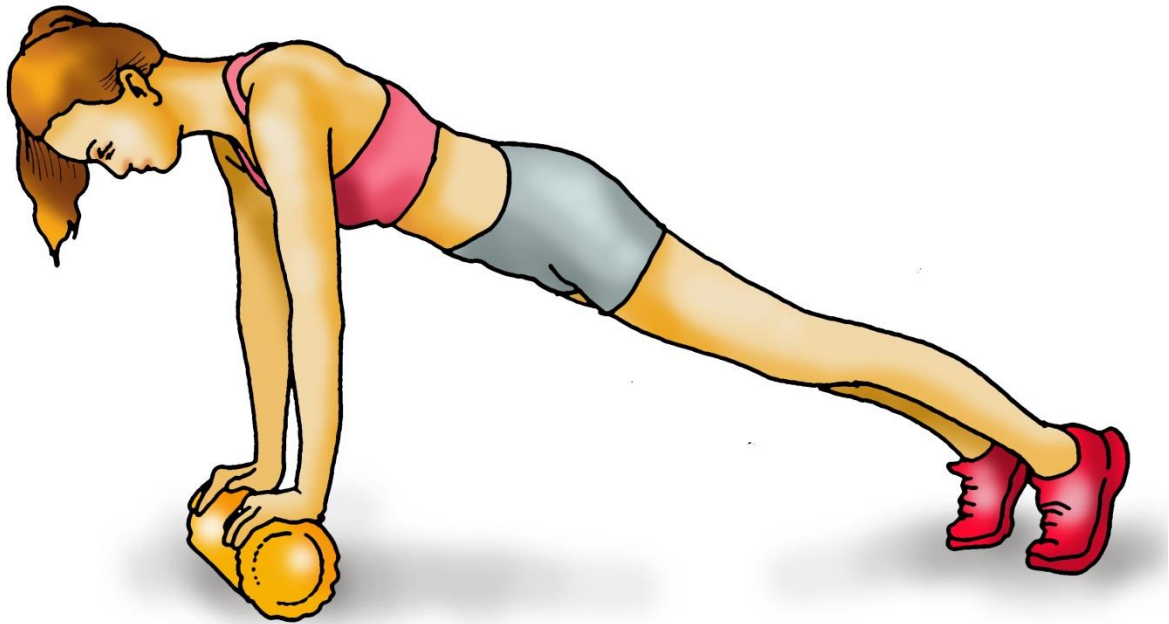
Placering: Längs hela ryggraden under skulderbladet

Funktion: Vänder armen bakom ryggen och hjälper dig att andas och tömma lungorna

Träningssyfte: Lindrar fascia i latissimus för möjlig smärtlindring i området, ryggen och bäckenet.

1. Stå i sidled mot en väggyta.
2. Böj lite på knäna och sträck ut armen. I detta läge trycker du på BODYMATE Foamroller med kroppen mot väggen.
3. Rulla nu långsamt längs sidan av kroppen ner från armhålan och upp igen genom att knäböja något.
4. Gör ungefär fem knäböj så här.
5. Så fort du hittar en härdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
6. Du kan öka trycket genom att ändra avståndet från väggen.
7. Upprepa processen för den andra sidan av kroppen.

Armhävningar



Muskelgrupp: Bröst- (Pectoralis) och armmuskler (Triceps)

Träningssyfte: Stärker bröstmusklerna för ökad styrka i armarna.

1. Placera BODYMATE Foamroller på golvet och luta dig på den med båda händerna (se bild).
2. Sträck ut dina ben och stöd dig på golvet med tårna.
3. Flytta sakta kroppen ned och sedan upp igen.
4. Upprepa denna rörelse ungefär fem gånger.

Bergsklättring



Muskelgruppen: Ryggförlängare, magmuskler, quadriceps, ben, rumpmuskler, bröstmuskler

Träningssyfte: Leder till en generell styrkeökning.

1. Placera BODYMATE Foamroller på golvet och ta tag i rullen med händerna (se bild).
2. Rör nu benen växelvis mot armbågarna.
3. Se till att du inte böjer ryggen och att din överkropp är stabil under den här övningen.
4. Gör denna övning långsamt och stadigt i ungefär en minut.

Bäckenlyft eller bäckenbottenträning



Muskelgrupp: Bäckenbottenmuskler (Levator ani)

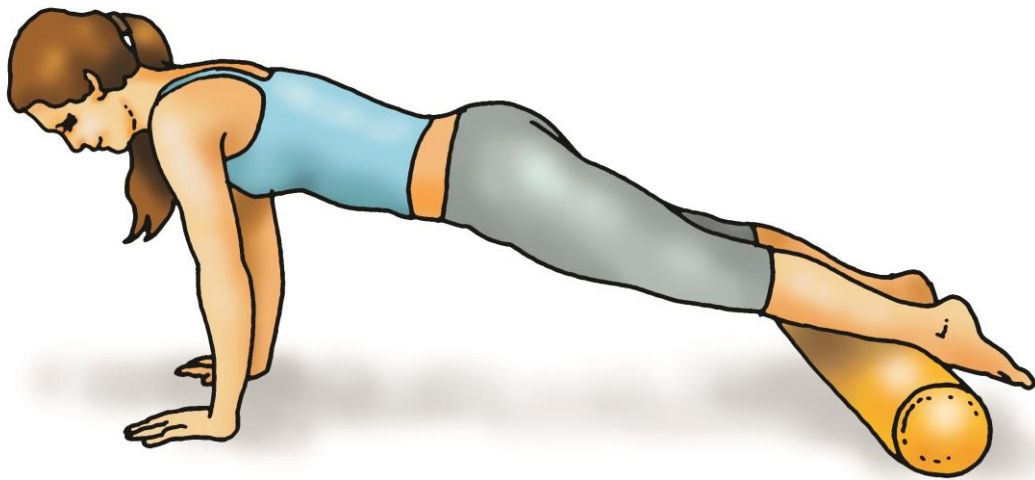
Placering: Nedre delen av bäckenet

Funktion: Lyfter anus under avföring, stabiliserar bäckenorganen

Träningssyfte: Att stärka bäckenbottenmusklerna hjälper till med svaghet i urinblåsan hos både män och kvinnor. Bäckenbotten försvagas också efter graviditet.

1. Ligg på rygg och lägg fötterna på BODYMATE Foamroller. Lyft nu bäckenet (se bild).
2. **För nybörjare:** Håll den här positionen i cirka 30 sekunder.
3. **För avancerade användare:** Sträck ut ett ben och håll denna position i 1–2 sekunder. Upprepa detta med det andra benet och gör den här övningen i cirka 30 sekunder.

Underarmsstöd



Muskelgrupp: Mag-, arm-, nack-, gluteus- och benmuskler

Träningssyfte: Leder till en allmän styrkeökning i kroppen

1. Ligg på mage och lägg fötterna på BODYMATE Foamroller (se bild).
2. Torson och benen ska bilda en rak linje.
3. Lyft nu ett ben upp och ner igen i takets riktning.
4. Utför totalt cirka 15 repetitioner per ben.

Tight underarmsstöd

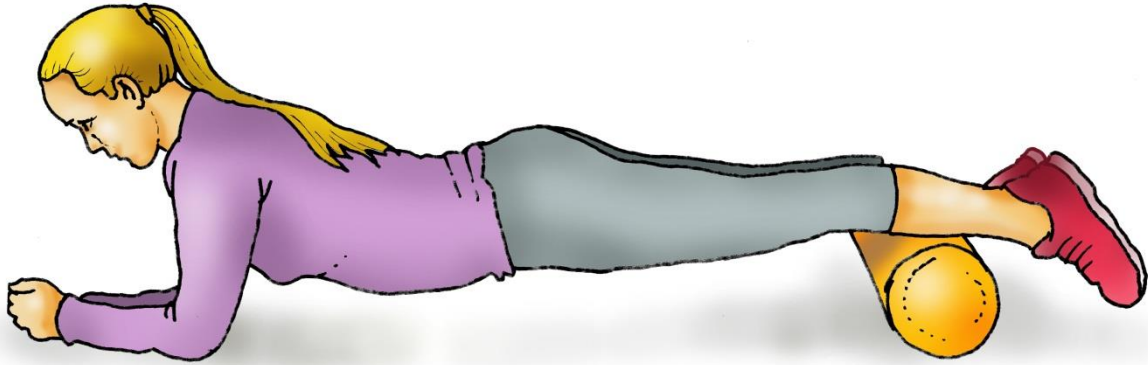


Muskelgrupp: Mag-, arm-, nack-, gluteus- och benmuskler

Träningssyfte: Leder till en allmän styrkeökning i kroppen

1. Placera fötterna på BODYMATE Foamroller och stöd dig med underarmarna på golvet. Kroppen ska bilda ett V (se bild).
2. Lyft nu ett ben långsamt uppåt mot taket och sedan neråt igen.
3. Gör totalt 15 repetitioner per ben.

Rullande underarmsstöd

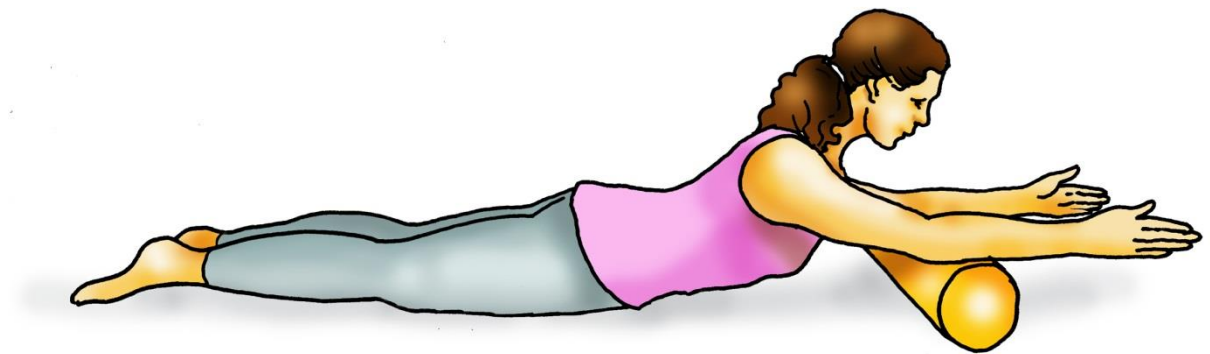


Muskelgrupp: Mag-, arm-, nack-, gluteus- och benmuskler

Träningssyfte: Leder till en allmän styrkeökning i kroppen

1. Placera dina skenben på BODYMATE Foamroller och stöd dig sedan med dina underarmar. Torson och benen bildar en rak linje (se bild).
2. Rulla nu långsamt fram och tillbaka med kroppen på dina skenben.
3. Var noga med att behålla en stabil hållning och ett rent utförande.
4. Gör den här övningen i cirka 10 eller 30 sekunder, beroende på svårighetsgraden du vill ha.

Övning för magmuskler



Muskelgrupp: Magmuskler

Träningssyfte: Leder till en styrkeökning i magmusklerna

1. Ligg på mage, sträck ut armarna och lägg underarmarna på BODYMATE Foamroller.
2. Lyft benen något mot taket.
3. Med utsträckta armar, rulla upp till handlederna och räta lätt på överkroppen. Rulla sedan tillbaka till startposition.
4. Upprepa denna övning i cirka 20 sekunder.

Övning för skenben

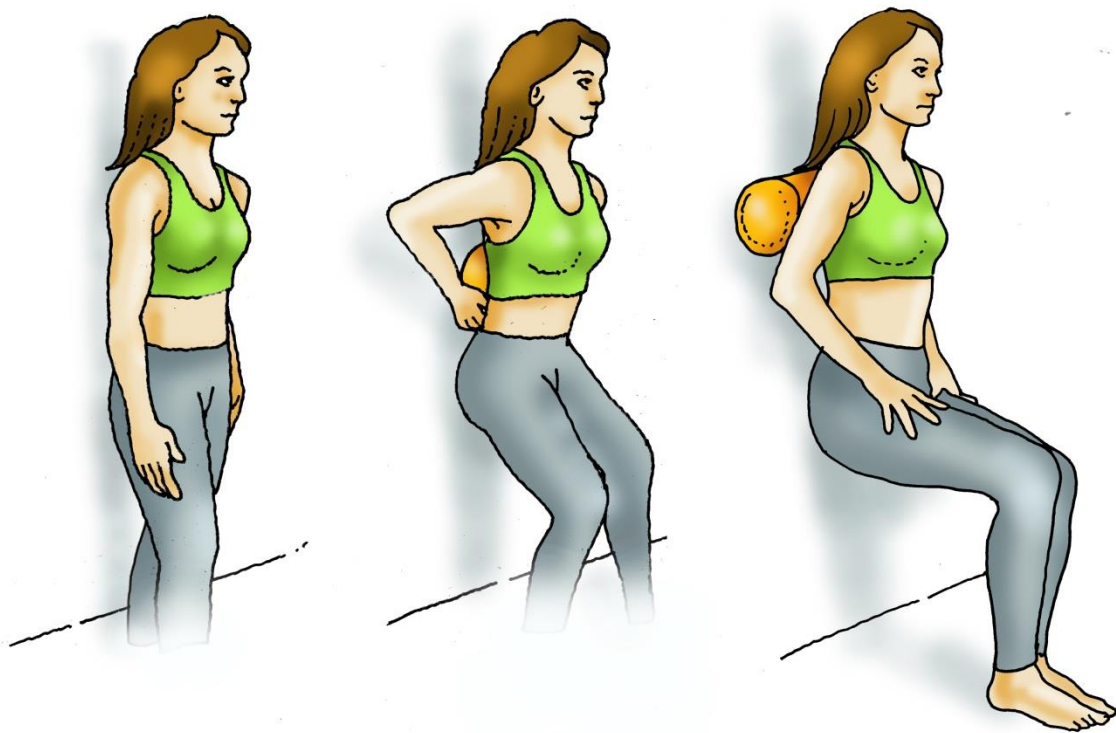


Muskelgrupp: Mag- och gluteusmuskler

Träningssyfte: Leder till en ökning av styrka i buk och gluteus

1. Placera dina skenben på BODYMATE Foamroller och stöd dig på golvet med dina platta händer och utsträckta armar (se bild).
2. Rulla nu fram och tillbaka över hela skenbenets yta.
3. Gör den här övningen i cirka 30 sekunder.

Ryggövning mot väggen



Muskelgrupp: Ryggmuskulatur (Musculus serratus posterior inferior)

Placering: Mellan nacken och mitten av ryggen

Funktion: Motståndare till magmusklerna som gör att ryggraden kan sträckas

Träningssyfte: Avslappnad fascia i denna region kan leda till smärtlindring och bättre rörlighet. Gången blir mer upprätt.

1. Kläm fast BODYMATE Foamroller horisontellt mellan väggen och din övre rygg, strax under skulderbladen (se bild).
2. Rulla nu långsamt upp och ner i 20 sekunder, rätta ut benen och knäböj något igen. Varning: Rulla inte vid nedre delen av ryggen.
3. Så fort du hittar en hårdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Flytta långsamt din överkropp åt vänster och höger för att massera triggerpunkten från alla sidor.
5. För att variera trycket kan du ändra avståndet till väggen.

Stående axelövning



Muskelgrupp: Axelmuskler

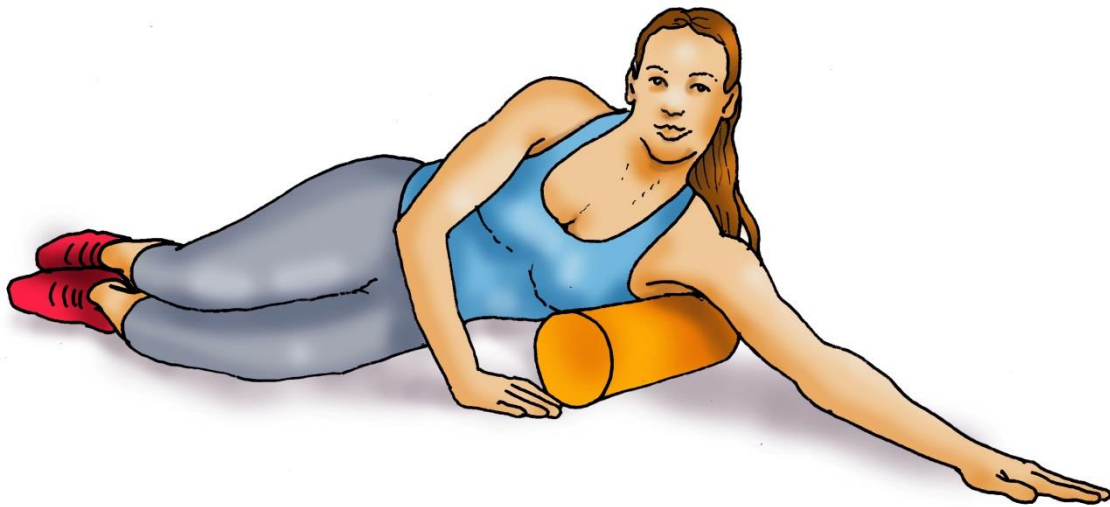
Placering: Mellan skulderblad och överarm

Funktion: Stabiliserar och flyttar axelleden

Träningssyfte: Avslappnad fascia i denna region kan leda till smärtlindring i ryggen och bättre rörlighet.

1. Kläm BODYMATE Foamroller horisontellt mellan väggen och axeln (se bild).
2. Rulla nu långsamt upp och ner i 20 sekunder, räta ut benen och knäböj något igen.
3. Så fort du hittar en härdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Flytta din torso åt vänster och höger för att massera triggerpunkten från alla sidor.
5. För att variera trycket kan du ändra avståndet till väggen.
6. Upprepa övningen även för det andra axelområdet.

Liggande axelövning



Muskelgrupp: Axelmuskler

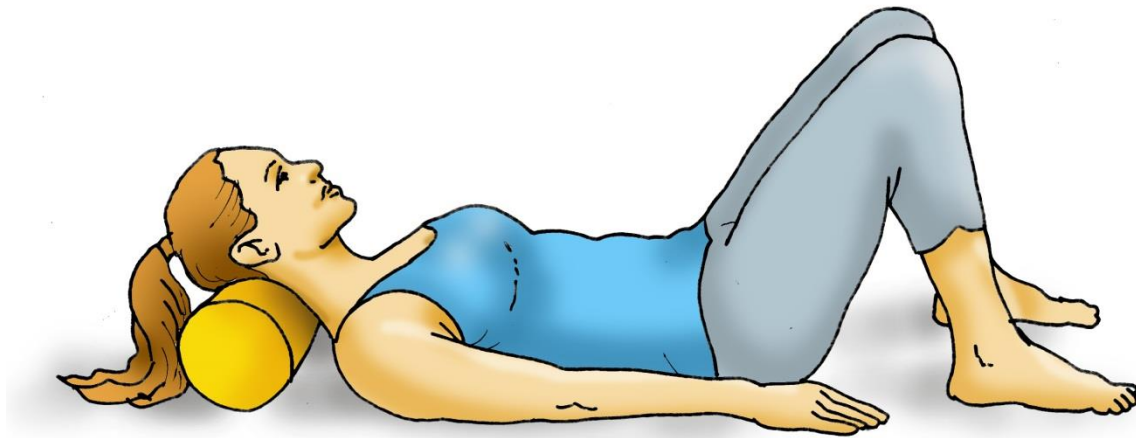
Placering: Mellan skulderblad och överarm

Funktion: Stabiliserar och flyttar axelleden

Träningssyfte: Avslappnad fascia i denna region kan leda till smärtlindring i ryggen och bättre rörlighet.

1. Ligg på sidan med din axel på BODYMATE Foamroller. Böj nu benen något och lyft skinkorna (se bild).
2. Rulla sakta uppåt och nedåt på axelns yta. Spänn dina magmuskler något.
3. Så fort du hittar en härdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Rör dig i sidled för att massera avtryckaren från alla sidor.
5. Upprepa övningen även för det andra axelområdet.

Nackövning för stretching



Muskelgrupp: Nackmuskler

Placering: Nacke

Funktion: Sträcker, lutar, vänder och böjer huvudet

Träningssyfte: Härdad fascia i denna region kan ofta leda till en stel nacke och ryggsmärta. Genom att koppla av fascia i detta område kan smärtan lindras.

1. Ligg på ryggen och placera BODYMATE Foamroller under nacken. Böj dina ben (se bild).
2. Flytta nu huvudet väldigt långsamt åt vänster och höger för att sträcka ut nacken.
3. Utför denna rörelse i cirka 20 sekunder.

Armövning



Muskelgrupp: Överarmsmuskler (Fascia brachii)

Placering: Mellan armbågen och axeln

Träningssyfte: Olika fascia löper genom de olika muskelgrupperna i överarmsmuskeln. Den så kallade fascia brachii omger överarmen som helhet. Om det stelnar kan det orsaka smärta i axlar och armar. Därför är det viktigt att massera denna fascia.

1. Kläm BODYMATE Foamroller horisontellt mellan väggen och överarmen (se bild).
2. Rulla nu långsamt upp och ner i 20 sekunder, räta ut benen och knäböj något igen.
3. Så fort du hittar en hårdning eller en så kallad triggerpunkt under träningen, håll BODYMATE Foamroller där i cirka 20 sekunder. Låt muskeln slappna av och lossa.
4. Vrid överkroppen fram och tillbaka för att massera triggerpunkten från alla sidor.
5. För att variera trycket kan du ändra avståndet till väggen.
6. Upprepa övningen även för det andra axelområdet.