



FASZIENROLLE

MACH LOCKER!

Schön, dass du da bist! Bevor du loslegst, erfährst du hier einige grundlegende und wichtige Informationen.

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.

Wir möchten dich 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.

Wenn du dir unsicher bist, dann raten wir dir, die folgenden Übungen nur unter Aufsicht und mit Begleitung eines professionellen Trainers durchzuführen.

Für wen eignen sich diese Übungen?

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**.

Du kannst dich jederzeit an unseren Kundenservice wenden, wir werden dir mit deinem Anliegen schnell und unkompliziert weiterhelfen.

 Fragen? Kontaktiere uns: contact.de@allmates.com

FASZIENTRAINING – MACH LOCKER!



Wer einmal damit angefangen hat, kann nicht wieder aufhören! Mit einem regelmäßigen Faszientraining wirst du eine deutliche Verbesserung deines Körpergefühls feststellen.

TYPISCHE BESCHWERDEN:

- Verspannungen im Nacken
- Verspannungen im oberen und unteren Rücken
- Verspannungen im Bereich von Gesäß und Hüfte
- Verspannungen in den Knie- und Sprunggelenken

AUSLÖSER KÖNNEN SEIN:

- Muskuläre Überlastung (z.B. zu viel Krafttraining im Maximalbereich)
- Muskuläre Fehlbelastung (z.B. falsches Training)
- Muskuläre Dysbalance (z.B. einseitiges Training, monotone körperliche Arbeit)
- Falsche Körperhaltung (z.B. krumm sitzen, hängende Schultern)
- Fehlstellungen von Gelenken (z.B. Hüfte, Füße)
- Einklemmte Nerven
- Unfälle, Stürze, Verletzungen Stress
- Unzureichende oder einseitige Ernährung
- Zu wenig Trinken

WAS EINE FASZIENMASSAGE FÜR DICH TUN KANN

Faszien sind plastisch. Sie nehmen die Form und Beschaffenheit an, die ihnen regelmäßig abverlangt wird und sie können genau wie Muskeln verhärten oder verkümmern, wenn sie falsch oder gar nicht beansprucht werden.

Bei andauernden Fehlbelastungen können so genannte „Verklebungen“ entstehen, die wir als unangenehme Verspannungen wahrnehmen. Die extrem wichtige Elastizität des Gewebes lässt nach, sodass häufiger Entzündungen oder Verletzungen entstehen können.

Genau hier setzt das Faszientraining an. Mit den praktischen Übungen auf den folgenden Seiten kannst du diesen „Verklebungen“ gezielt entgegenwirken, deine Beweglichkeit verbessern und Schmerzen vorbeugen.

Wir zeigen dir eine Reihe von Techniken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, damit du garantiert findest, was zu dir passt.

Lass dich inspirieren!



ÜBUNGEN NACH KÖRPERBEREICH

MUSKELGRUPPEN, DIE DU MIT DER FASZIENROLLE BEHANDELN KANNST:

- | | | |
|----|---|-------|
| 1 | <u>NACKEN</u>
Hilft, Verspannungen durch Schreibtischarbeit und Stress zu lösen. | 8 |
| 2 | <u>OBERER RÜCKEN</u>
Wirkt auf Steifheit und kann helfen, die Beweglichkeit im Bereich der Schulterblätter zu verbessern. | 9-11 |
| 3 | <u>UNTERER RÜCKEN</u>
Kann helfen, allgemeine Steifheit und muskuläre Beschwerden im unteren Rücken zu reduzieren. | 12 |
| 4 | <u>GESÄSS</u>
Wichtig für die Hüftbeweglichkeit und kann bei tiefsitzenden Verspannungen im Gesäß unterstützen. | 13 |
| 5 | <u>OBERSCHENKEL VORDERSEITE</u>
Löst Verspannungen im Quadrizeps und kann so zu einer Entlastung von Knie und Rücken beitragen. | 14-15 |
| 6 | <u>OBERSCHENKEL AUSSENSEITE</u>
Wirkt auf Verspannungen an der Oberschenkel-Außenseite, die oft mit Beschwerden im Knie- und Hüftbereich einhergehen. | 16 |
| 7 | <u>OBERSCHENKEL INNENSEITE</u>
Unterstützt die Stabilität der Hüfte und kann helfen, die Muskulatur auf sportliche Belastungen vorzubereiten. | 17 |
| 8 | <u>OBERSCHENKEL RÜCKSEITE</u>
Löst Verspannungen der ischiocruralen Muskulatur und kann so zu einer Entlastung von Knie und Rücken beitragen. | 18-19 |
| 9 | <u>WADE</u>
Essenziell für die Beweglichkeit des Sprunggelenks und zum Lockern von typischen Verspannungen bei Läufern. | 20-21 |
| 10 | <u>SCHIENBEINMUSKEL</u>
Kann helfen, typischen Überlastungsbeschwerden im Schienbeinbereich vorzubeugen. | 22-23 |



NACKEN

1



Ideal bei:
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Beteiligte Muskeln:
Nackenmuskulatur und oberer Schulterbereich

Lockerung Nacken

Lege dich auf den Rücken und positioniere die Faszienrolle direkt unterhalb deines Nackens. Übe leichten Druck aus und lass deinen Kopf sanft in die Rolle sinken.



LEICHTE VARIANTE

Beginne langsam, deinen Kopf abwechselnd nach links und rechts zu neigen.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Hebe deine Schultern vom Boden ab. Beginne, deinen Kopf abwechselnd nach links und rechts zu drehen



OBERER RÜCKEN

2



Ideal bei:
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Beteiligte Muskeln:
Muskulatur zwischen den Schulterblättern



Lockerung oberer Rücken

Begib dich in die Rückenlage.
Positioniere die Rolle unter deiner Brustwirbelsäule.
Stelle nun deine Beine auf und verschränke die Arme vor der Brust.
Hebe die Hüfte leicht vom Boden ab und rolle langsam von deiner Brustwirbelsäule bis zum Nacken und wieder zurück.

Tipp für die Ausführung: Das Verschränken der Arme vor der Brust hilft, die Muskeln zwischen den Schulterblättern besser zu erreichen und macht die Massage so effektiver.



Ideal bei:
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Beteiligte Muskeln:
Hintere Schultermuskulatur und oberer Rücken



Ideal bei:
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Beteiligte Muskeln:
Breiter Rückenmuskel (Latissimus) und Schultermuskulatur

Dehnung hintere Schulter

Begib dich in den Vierfüßlerstand und positioniere die Handflächen mit ausgestreckten Armen auf der Rolle.

Die Handflächen zeigen die ganze Zeit Richtung Boden.

Schiebe nun die Hüfte sanft nach hinten und senke deine Brust zum Boden. Lass den Kopf locker zwischen den Armen hängen und halte die Position für einige tiefe Atemzüge.



Dehnung breiter Rückenmuskel

Begib dich in den Vierfüßlerstand und positioniere die Handflächen mit ausgestreckten Armen auf der Rolle.

Die Handflächen zeigen die ganze Zeit zueinander. Schiebe nun die Hüfte sanft nach hinten und senke deine Brust zum Boden.

Lass den Kopf locker zwischen den Armen hängen und halte die Position für einige tiefe Atemzüge.

Tipp für die Ausführung: Um die Dehnung an der Flanke (wo der breite Rückenmuskel liegt) zu intensivieren, versuche, die Hüfte leicht von einer Seite zur anderen zu schieben. Wenn du die Hüfte nach links schiebst, verstärkt sich die Dehnung auf der rechten Seite und umgekehrt.





Ideal bei:
Muskulären Beschwerden im unteren Rücken

Beteiligte Muskeln:
Muskulatur des unteren Rückens



Ideal bei:
Muskulären Beschwerden im unteren Rücken

Beteiligte Muskeln:
Gesäßmuskulatur



Lockerung Lendenwirbelsäule

Begib dich in die Rückenlage. Positioniere die Rolle im unteren Rücken. Stelle die Beine auf und verschränke die Arme vor der Brust. Hebe nun die Hüfte leicht vom Boden ab und rolle langsam von deiner Lendenwirbelsäule bis zur Mitte deines Rückens hoch und wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Tipp für die Ausführung: Um die Wirbelsäule zu schützen, spanne während der Übung aktiv deine Bauchmuskeln an. Das stabilisiert den Lendenbereich und verhindert ein übermäßiges Hohlkreuz.

Lockerung Gesäß

Setze dich mit einer Gesäßhälfte, zum Beispiel der rechten, auf die Faszienrolle.

Stütze dich mit den Armen seitlich hinter deinem Körper ab.

Hebe nun dein rechtes Bein an und lege den rechten Knöchel auf dem linken Oberschenkel ab.

Rolle nun langsam seitlich über das Gesäß und wieder zurück.

Tipp für die Ausführung: Wenn du einen besonders verspannten oder schmerzhaften Punkt findest, halte auf diesem Punkt für 15-20 Sekunden an. Übe konstanten Druck aus oder führe kleinste Kreisbewegungen aus, um die Verspannung tiefer zu lösen.





Ideal bei:
Muskulären Verspannungen im unteren Rücken und an der Oberschenkelvorderseite

Beteiligte Muskeln:
Quadrizeps und Hüftbeuger

Lockerung Oberschenkelvorderseite

Begib dich in die Plank-Position auf den Unterarmen.
Positioniere die Faszienrolle direkt oberhalb deiner Knie.

LEICHTE VARIANTE

Bewege deinen Körper mit der Kraft deiner Schultern und Arme und rolle dabei langsam bis zu den Hüften hoch und wieder zurück in Richtung Knie.



MITTLERE VARIANTE

Lege ein Bein leicht seitlich neben der Rolle als Stütze ab. Rolle nun langsam über die Oberschenkelvorderseite bis zur Hüfte und wieder zurück zum Knie.



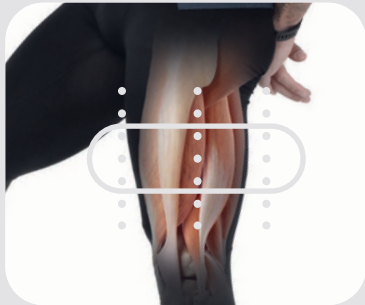
FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Lege ein Bein über das andere, um den Druck auf das untere Bein zu erhöhen. Rolle nun langsam über die Oberschenkelvorderseite bis zur Hüfte und wieder zurück zum Knie.

Tipp für die Ausführung: Halte deinen Rumpf ("Core") angespannt, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Rotiere deinen Körper leicht nach innen oder außen, um die verschiedenen Bereiche des Quadrizeps zu massieren.



OBERSCHENKEL AUSSENSEITE 6



Ideal bei:
Verspannungen an der Oberschenkel-Außenseite, die sich auf Knie und Hüfte auswirken können

Beteiligte Muskeln:
Iliotibialband (IT-Band)

Lockerung Oberschenkelaußenseite

Begib dich in den seitlichen Unterarmstütz.

Lege den äußeren Oberschenkel auf die Rolle, direkt oberhalb vom Knie.

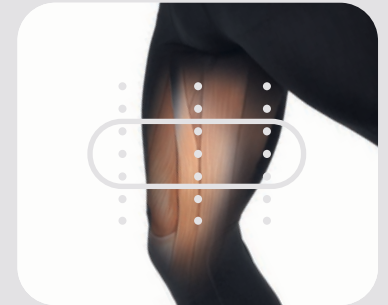
Winkle das obere Bein an und stelle den Fuß zur Stabilisierung vor deinem Körper ab.

Rolle nun langsam an der Oberschenkelaußenseite bis zur Hüfte hoch und wieder zurück zum Knie.

Tipp für die Ausführung: Die Oberschenkelaußenseite ist sehr empfindlich. Vermeide es, direkt über den knöchernen Vorsprung der Hüfte oder das Kniegelenk zu rollen. Konzentriere die Massage auf den oberen, muskulären Teil nahe der Hüfte.



OBERSCHENKEL INNENSEITE 7



Ideal bei:
Verspannungen an der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Beteiligte Muskeln:
Adduktoren



Lockerung Oberschenkelinnenseite

Begib dich in den Unterarmstütz.

Winkle ein Bein seitlich um 90 Grad an und positioniere die Rolle unter dessen Innenseite, direkt oberhalb vom Knie.

Halte die Plank-Position und rolle nun an der Oberschenkelinnenseite vom Knie in Richtung Leiste und wieder zurück zum Knie.

Tipp für die Ausführung: Um die empfindlichen Sehnenansätze zu schützen, stoppe die Bewegung kurz vor dem Knie und der Leiste.



Ideal bei:

Verspannungen, die sich auf Knie und unteren Rücken auswirken können

Beteiligte Muskeln:

Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite)

Lockerung Oberschenkelrückseite

Begib dich in eine Sitzposition und strecke deine Beine aus. Positioniere die Faszienrolle bei beiden Varianten unter deiner Oberschenkelrückseite, oberhalb der Kniekehlen.



LEICHTE VARIANTE

Stütze deine Arme seitlich hinter dir ab.

Hebe dein Gesäß und rolle langsam bis zum Gesäßansatz und wieder zurück zum Knie.

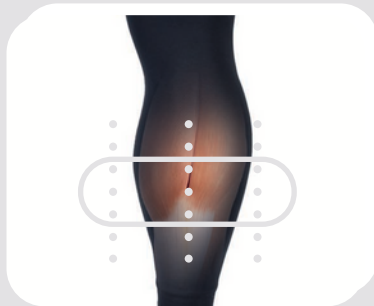


FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Strecke das Bein aus, das du massieren willst.

Das andere Bein stelle angewinkelt mit ganzem Fuß auf dem Boden ab. Stütze deine Arme seitlich hinter dir ab. Hebe dein Gesäß und rolle nun langsam bis zum Gesäßansatz und wieder zurück zum Knie.

Tipp für die Ausführung: Um den gesamten Bereich zu massieren, rotiere das Bein während der Bewegung leicht nach innen und außen. Dies ermöglicht es, alle Muskeln der Oberschenkelrückseite zu erreichen.



Ideal bei:
Verspannungen in der Wade, die sich auf Knie und Sprunggelenk auswirken können

Beteiligte Muskeln:
Wadenmuskulatur

Lockerung Wade

Position der Ausgangsstellung:

Begib dich in eine Sitzposition und strecke beide Beine aus.



LEICHTE VARIANTE

Lege beide Waden auf die Rolle, direkt über den Knöcheln.
Stütze deine Arme seitlich hinter dir ab.
Hebe dein Gesäß an und rolle langsam in Richtung Kniekehle und wieder zurück zum Knöchel.



MITTLERE VARIANTE

Strecke ein Bein aus. Das andere Bein stelle angewinkelt neben dir mit ganzem Fuß auf dem Boden ab.
Stütze deine Arme seitlich hinter dir ab.
Hebe dein Gesäß an und rolle nun langsam Richtung Kniekehle und wieder zurück zum Knöchel.

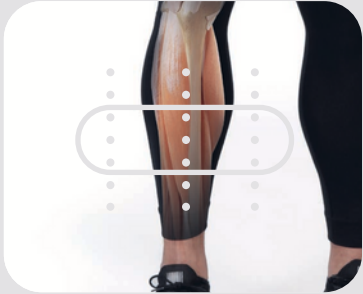


FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Strecke das zu massierende Bein aus und lege das andere überkreuzt darauf, um den Druck zu erhöhen. Stütze dich mit den Armen seitlich ab.
Hebe dein Gesäß an und rolle langsam Richtung Kniekehle und wieder zurück zum Knöchel.

Tipp für die Ausführung: Rotiere das Bein für eine vollständige Massage leicht nach innen und außen. Findest du einen schmerzhaften Punkt, halte an und bewege die Fußspitze auf und ab, um die Entspannung zu vertiefen.





Ideal bei:
Typischen Überlastungsbeschwerden im vorderen Schienbeinbereich

Beteiligte Muskeln:
Vorderer Schienbeinmuskel (Tibialis Anterior)

Lockerung Schienbeinmuskel

Position der Ausgangsstellung:

Begib dich in den Vierfüßlerstand. Achte darauf, dass deine Hände direkt unter den Schultern und deine Knie direkt unter den Hüften sind.



LEICHTE VARIANTE

Hebe das Bein vom Boden ab, welches du massieren möchtest.
Positioniere die Faszienrolle unterhalb vom Knie auf der Vorderseite deines Unterschenkels, direkt neben dem Schienbein.
Rolle nun langsam in Richtung Fußgelenk und wieder zurück zum Knie.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Positioniere die Faszienrolle unterhalb beider Knie, direkt neben den Schienbeinknochen.
Rolle nun langsam in Richtung Fußgelenk und wieder zurück zum Knie.

Tipp für die Ausführung: Achte darauf, nur auf dem fleischigen Muskel neben dem Schienbein zu rollen. Vermeide unbedingt direkten Druck auf den Schienbeinknochen (Tibia).

DEINE PERFEKTE FASZIENROLLE

CARE



JETZT ANSEHEN



Mit umlaufender Rille, welche die Wirbelsäule beim Rollen gezielt ausspart. Ideal für ein effektives Training des Rückens. WE CARE.

MITTEL-HART



JETZT ANSEHEN



Unser klassisches Allround-Talent. Die mittlere Härte ist ideal, um Muskeln zu aktivieren und allgemeine Verspannungen im ganzen Körper zu lösen.

WEICH



JETZT ANSEHEN



Bietet ein sanfteres Massage-Erlebnis. Ideal für Einsteiger oder besonders druckempfindliche Personen.

CARE SET



JETZT ANSEHEN



Die perfekte Ergänzung zur CARE Rolle. Das Set mit Ball und Duo-Ball ist ideal, um auch kleinere Faszienbereiche gezielt zu erreichen.

TRIGGERPUNKT DRÜCKERSET



JETZT ANSEHEN



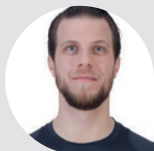
Punktgenaue Tiefenwirkung. Dieses 3-teilige Set wurde für die gezielte Behandlung von Triggerpunkten entwickelt. Ideal, um hartnäckige Knoten mit fokussiertem Druck zu lösen.

Wähle aus der BODYMATE Farbwelt deine Lieblingsfarbe:



VIELEN DANK!

Wir sind fest überzeugt, die Übungen waren hilfreich und haben dir viel Freude bereitet. Mehr tolle Übungen und Produkte für dein Faszientraining findest du hier:



[Zum BODYMATE Webshop](#)

Los geht's! Mach locker.



AllMates GmbH & Co. KG

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Germany