



FASZIENROLLE

MACH LOCKER!

HAFTUNGSAUSSCHLUSS / DISCLAIMER



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.

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 diesem Anliegen schnell und unkompliziert weiterhelfen.

FASZIENTRAINING – MACH LOCKER!



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

WAS VIELE VON UNS PLAGT:

- 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)
- Eingeklemmte Nerven
- Unfälle, Stürze, Verletzungen
- Stress
- Unzureichende oder einseitige Ernährung
- Zu wenig Trinken

WOBEI DIR EINE FASZIENMASSAGE HELFEN 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.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir dir einige praktische Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. So ist garantiert auch für dich eine tolle Übung dabei.

Lass dich inspirieren!

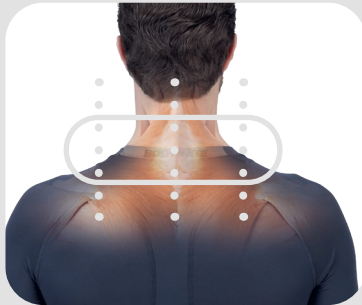


ÜBUNGEN NACH KÖRPERBEREICH

MUSKELPARTIEN, DIE DU MIT DER FASZIENROLLE BEHANDELN KANNST:

- ① **NACKEN** Seite 8
- ② **OBERER RÜCKEN** Seite 9-11
- ③ **UNTERER RÜCKEN** Seite 12
- ④ **GESÄSS** Seite 13
- ⑤ **OBERSCHENKEL
VORDERSEITE** Seite 14-15
- ⑥ **OBERSCHENKEL
AUSSENSEITE** Seite 16
- ⑦ **OBERSCHENKEL
INNENSEITE** Seite 17
- ⑧ **OBERSCHENKEL
RÜCKSEITE** Seite 18-19
- ⑨ **WADE** Seite 20-21
- ⑩ **SCHIENBEINMUSKEL** .. Seite 22-23





Hilft bei:
Schulter- und
Nackenschmerzen

Lockerung: Nacken

Begib dich in die Rückenlage. Positioniere die Faszienrolle unter dir oberhalb des Nackens. Baue nun Druck auf die Faszienrolle auf.



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.



Hilft bei:
Schulter- und
Nackenschmerzen



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 zurück.



Hilft bei:
Schulter- und
Nackenschmerzen



Hilft bei:
Schulter- und
Nackenschmerzen

Dehnung: hintere Schulter

Begib dich in den Vierfüßlerstand. Positioniere die Handflächen mit ausgestreckten Armen auf der Rolle. Die Handflächen zeigen die ganze Zeit Richtung Boden.

Schiebe nun die Hüfte nach hinten und drücke das Brustbein zum Boden. Lass den Kopf locker zwischen den Armen hängen.



Dehnung: breiter Rückenmuskel

Begib dich in den Vierfüßlerstand. Positioniere die Handflächen mit ausgestreckten Armen auf der Rolle. Die Handflächen zeigen die ganze Zeit zueinander.

Schiebe nun die Hüfte nach hinten und drücke das Brustbein zum Boden. Lass den Kopf locker zwischen den Armen hängen.

UNTERER RÜCKEN

3



Hilft bei:
Rückenschmerzen
Lendenwirbelsäule



Lockerung: Lendenwirbelsäule

Begib dich in die Rücklage. 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 zurück.

GESÄSS

4



Hilft bei:
Rückenschmerzen
Lendenwirbelsäule

Lockerung: Gesäß

Setze dich mit einer Gesäßhälfte auf die Faszienrolle.
Stütze dich mit den Armen seitlich vom Körper ab.
Nimm das gegenüberliegende Bein und lege es auf dem Oberschenkel ab.
Rolle nun langsam seitlich über das Gesäß und zurück.





Hilft bei:
Rückenschmerzen
Lendenwirbelsäule

Lockerung: Oberschenkelvorderseite

Begib dich in den Überarmstütz / Plank. Positioniere die Faszienrolle oberhalb deiner Knie.

LEICHTE VARIANTE

Bewege deinen Körper mit Hilfe der Schultern und Arme vor und zurück über die Rolle. Rolle bis zur Hüfte und zurück.



GEMÄSSIGTE VARIANTE

Ein Bein ist leicht seitlich neben der Rolle abgestützt. Rolle nun langsam über die Oberschenkelvorderseite bis zur Hüfte und wieder zurück zum Knie.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

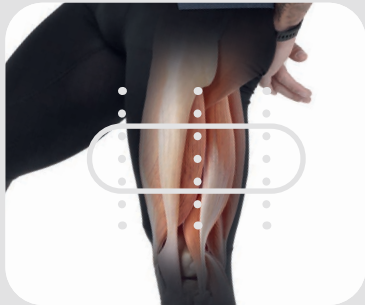
Lege ein Bein über das andere und baue so Druck auf das untere Bein auf. Rolle nun langsam über die Oberschenkelvorderseite bis zur Hüfte und wieder zurück zum Knie.



OBERSCHENKEL

AUSSENSEITE

6



Hilft bei:
Knieschmerzen

Lockerung: Oberschenkelaußenseite

Begib dich in den Seitstütz. Leg dich mit der Oberschenkelaußenseite auf die Rolle. Positioniere die Rolle oberhalb vom Knie.

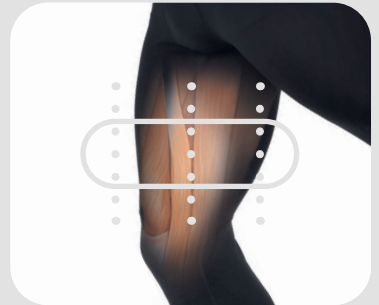
Winkel das obere Bein an und stelle den Fuß vor deinem Körper ab.

Rolle nun an der Oberschenkelaußenseite bis zur Hüfte hoch und zurück.



INNENSEITE

7



Hilft bei:
Knieschmerzen

Lockerung: Oberschenkelinnenseite

Begib dich in den Unterarmstütz / Plank. Stecke ein Bein leicht zur Seite ab und winkel es leicht an.

Positioniere die Rolle unter dir an der Oberschenkelinnenseite, oberhalb vom Knie.

Bleib im Unterarmstütz und rolle nun an der Oberschenkelinnenseite vom Knie in Richtung Schambein und zurück.





Hilft bei:
Knieschmerzen

Lockerung Oberschenkelrückseite

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

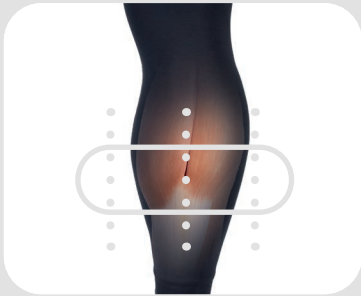
LEICHTE VARIANTE

Stütze deine Arme seitlich hinter dir ab. Hebe dein Gesäß und rolle langsam bis zum Gesäßansatz und zurück.



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 zurück.



Hilft bei:
Knieschmerzen

Lockerung: Wade

Begib dich in eine Sitzposition und strecke beide Beine aus.

LEICHTE VARIANTE

Lege beide Unterschenkel auf der Faszienrolle ab. Positioniere die Rolle unterhalb des Wadenmuskels.

Stütze deine Arme seitlich hinter dir ab. Hebe dein Gesäß an und Rolle nun langsam Richtung Kniekehle und zurück.



GEMÄSSIGTE 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 zurück.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Strecke das Bein aus, das du massieren möchtest. Lege das andere Bein überkreuzt ab und erzeuge damit mehr Druck.

Stütze deine Arme seitlich hinter dir ab. Hebe dein Gesäß an und Rolle nun langsam Richtung Kniekehle und zurück.





Hilft bei:
Knieschmerzen

Lockerung: Schienbeinmuskel

Begib dich in den Vierfüßlerstand.

LEICHTE VARIANTE

Hebe das Bein vom Boden ab, welches du massieren möchtest.

Positionieren die Faszienrolle unterhalb vom Knie auf der Außenseite deines Unterschenkels, neben dem Schienbein.

Rolle nun langsam runter Richtung Fußgelenk und zurück.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Positioniere die Faszienrolle unterhalb beider Knie.

Rolle nun langsam runter Richtung Fußgelenk und zurück.

FINDE DEINE PERFEKTE FASZIENROLLE

CARE



JETZT ANSEHEN



Mit umlaufender Rille zur Entlastung der Wirbelsäule. WE CARE.

MITTEL-HART



JETZT ANSEHEN



Geniale Sache oder? Wer einmal damit angefangen hat, kann nicht wieder aufhören!

WEICH



JETZT ANSEHEN



Unsere beliebte BODYMATE Faszienrolle für... wie jetzt? Softies? Vielleicht.

CARE SET



JETZT ANSEHEN



Zusätzlich zur Rolle, sind im Set erhalten ein Ball und Duo-Ball, um kleinere Faszienbereiche zu erreichen.

TRIGGERPUNKT DRÜCKERSET



JETZT ANSEHEN



Tief, tiefer, Triggerpunkt-massage. Das handliche 3-teilige Set ist ideal, um Triggerpunkte gezielt zu massieren.

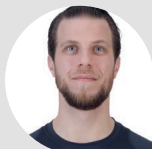
Wähle aus der BODYMATE Farbwelt deine Lieblingsfarbe:



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 in unserem Webshop:

<https://shop.bodymate.de/>



Los geht's!

Mach Dich locker.



AllMates GmbH & Co. KG

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Germany