FASZIENROLLENTRAINING

MACH LOCKER!



NACKEN

1





RÜCKEN

2



3



GESÄSS

4



OBERSCHENKEL

RÜCKSEITE

8



LEICHT



FORTGESCHRITTEN

WADE

9



LEICHT



FORTGESCHRITTEN



GEMÄSSIGT

FASZIENROLLENTRAINING

MACH LOCKER!



OBERSCHENKEL
VORDERSEITE

5



GEMÄSSIGT



LEICHT



FORTGESCHRITTEN



OBERSCHENKEL
AUSSENSEITE

6



OBERSCHENKEL
INNENSEITE

7



SCHIENBEINMUSKEL

10



LEICHT

10



FORTGESCHRITTEN

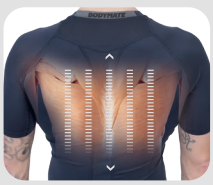
DEHNUNG

HINTERE SCHULTER





BREITER RÜCKENMUSKEL





FASZIENROLLENTRAINING

MACH LOCKER!



1 NACKEN

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.

2 OBERER RÜCKEN

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.

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.

3 UNTERER RÜCKEN

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.

4 GESÄSS

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.

5 OBERSCHENKEL VORDERSEITE

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.



„Die Faszienrolle ist nicht für jede Art von Beschwerden die richtige Behandlung. Es lindert allerdings Verspannungen und Schmerzen. Wenn du aber akute Schmerzen hast und sie nicht nachlassen, such bitte einen Arzt auf und rolle auf keinen Fall, bevor das abgeklärt ist."

FASZIENROLLENTRAINING

MACH LOCKER!



6 OBERSCHENKEL AUSSENSEITE

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.

7 OBERSCHENKEL INNENSEITE

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.

8 OBERSCHENKEL RÜCKSEITE

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 VARIANTEN 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 zum Gesäßansatz und zurück.

9 WADE

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.

10 SCHIENBEINMUSKEL

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.



„Die Faszienrolle ist nicht für jede Art von Beschwerden die richtige Behandlung. Es lindert allerdings Verspannungen und Schmerzen. Wenn du aber akute Schmerzen hast und sie nicht nachlassen, such bitte einen Arzt auf und rolle auf keinen Fall, bevor das abgeklärt ist."

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.