

FASZIENROLLE

BEWUSST ENTSPANNEN

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Schön, dass Sie da sind! Vor dem Start finden Sie 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 Lust und Neugier auf das Faszientraining wecken. Bitte nutzen Sie es daher ausschließlich zu Informationszwecken.

Bitte trainieren Sie vorsichtig: vor den Übungen stets aufwärmen und diese langsam und bedacht ausführen. **Achten Sie dabei auf Ihre körperlichen Signale** und trainieren Sie nicht bis zur vollständigen Erschöpfung. Das Faszientraining gilt als eine sanfte sportliche Betätigung. Es geht nicht darum, sportliche Grenzen auszutesten.

Bitte beachten Sie, 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.

Im Zweifel empfehlen wir, 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.

Vor Beginn des Trainings und der in diesem Buch aufgeführten Übungen **sprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt** und holen Sie dessen Einverständnis ein. Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Verletzungen sollte das Training mit diesem Buch ebenfalls vorab unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Das Gleiche gilt bei der Einnahme von Medikamenten.

Falls während der Übungen mit der BODYMATE-Faszienrolle Beschwerden auftreten, **beenden Sie umgehend das Training** und lassen Sie sich ärztlich untersuchen.

Zum Abschluss noch ein wichtiger Hinweis: Wenn Sie abgenutzte oder defekte Teile an der BODYMATE-Faszienrolle bemerken, **nutzen Sie das Produkt unter keinen Umständen weiter.**

Bei Fragen ist unser Kundenservice jederzeit für Sie da und hilft schnell und unkompliziert weiter.

Fragen? Kontakt: contact.de@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Alle Rechte vorbehalten.

FASZIENTRAINING – SANFT UND WIRKSAM



Wer einmal damit angefangen hat, kann nicht wieder aufhören! Regelmäßiges Faszientraining kann das Körpergefühl spürbar verbessern.

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)
- Bewegungsmangel (z. B. langes Sitzen)
- Unfälle, Stürze, Verletzungen, Stress
- Unzureichende oder einseitige Ernährung
- Zu wenig Trinken

WAS EINE FASZIENMASSAGE BEWIRKEN 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. Das Gewebe verliert an Elastizität und fühlt sich steif und unbeweglich an.

Genau hier setzt das Faszientraining an. Mit den praktischen Übungen auf den folgenden Seiten lässt sich diesen „Verklebungen“ gezielt entgegenwirken – für mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl.

Wir zeigen eine Reihe von Techniken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen – so ist für jeden etwas Passendes dabei.

Lassen Sie sich inspirieren!



ÜBUNGEN NACH KÖRPERBEREICH

MIT DER FASZIENROLLE BEHANDELBARE MUSKELGRUPPEN:

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

In Rückenlage die Faszienrolle direkt unterhalb des Nackens positionieren. Leichten Druck ausüben und den Kopf sanft in die Rolle sinken lassen.

LEICHTE VARIANTE

Den Kopf langsam abwechselnd nach links und rechts neigen.

FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Die Schultern vom Boden abheben. Den Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen.



OBERER RÜCKEN

2

Ideal bei:
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Beteiligte Muskeln:
Muskulatur zwischen den Schulterblättern





Lockerung oberer Rücken

In die Rückenlage begeben.
Die Rolle unter der Brustwirbelsäule positionieren.
Die Beine aufstellen und die Arme vor der Brust verschränken. Die Hüfte leicht vom Boden abheben und langsam von der Brustwirbelsäule bis zum Nacken und wieder zurück rollen.

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.

OBERER RÜCKEN



Ideal bei:
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Beteiligte Muskeln:
Hintere Schultermuskulatur und oberer Rücken

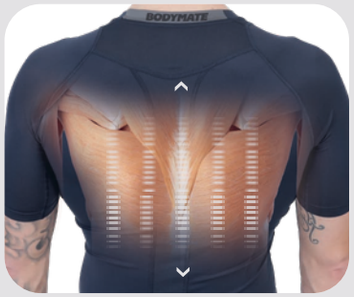
Dehnung hintere Schulter

In den Vierfüßlerstand begeben und die Handflächen mit ausgestreckten Armen auf der Rolle positionieren.
Die Handflächen zeigen die ganze Zeit Richtung Boden.
Die Hüfte sanft nach hinten schieben und die Brust zum Boden senken.
Den Kopf locker zwischen den Armen hängen lassen und die Position für einige tiefe Atemzüge halten.



Ideal bei:
Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Beteiligte Muskeln:
Breiter Rückenmuskel (Latissimus) und Schultermuskulatur





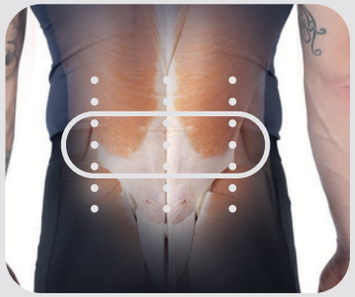
Dehnung breiter Rückenmuskel

In den Vierfüßlerstand begeben und die Handflächen mit ausgestreckten Armen auf der Rolle positionieren.
Die Handflächen zeigen die ganze Zeit zueinander. Die Hüfte sanft nach hinten schieben und die Brust zum Boden senken.
Den Kopf locker zwischen den Armen hängen lassen und die Position für einige tiefe Atemzüge halten.

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

UNTERER RÜCKEN

3



Ideal bei:
Muskulären Beschwerden im unteren Rücken

Beteiligte Muskeln:
Muskulatur des unteren Rückens



Lockerung Lendenwirbelsäule

In die Rückenlage begeben. Die Rolle im unteren Rücken positionieren. Die Beine aufstellen und die Arme vor der Brust verschränken.
Die Hüfte leicht vom Boden abheben und langsam von der Lendenwirbelsäule bis zur Mitte des Rückens hoch und wieder zum Ausgangspunkt zurück rollen.

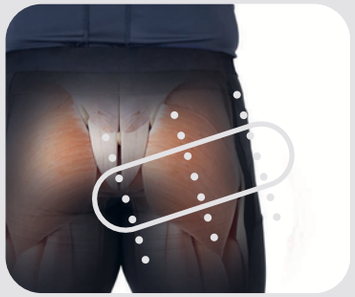
Tipp für die Ausführung: Um die Wirbelsäule zu schützen, während der Übung aktiv die Bauchmuskeln anspannen. Das stabilisiert den Lendenbereich und verhindert ein übermäßiges Hohlkreuz.

GESÄSS

4

Ideal bei:
Muskulären Beschwerden im unteren Rücken

Beteiligte Muskeln:
Gesäßmuskulatur



Lockerung Gesäß

Mit einer Gesäßhälfte, zum Beispiel der rechten, auf die Rolle setzen.
Mit den Armen seitlich hinter dem Körper abstützen.
Das rechte Bein anheben und den rechten Knöchel auf dem linken Oberschenkel ablegen.
Nun langsam seitlich über das Gesäß und wieder zurück rollen.

Tipp für die Ausführung: An einem besonders verspannten Punkt für 15–20 Sekunden anhalten. Konstanten Druck ausüben oder kleinste Kreisbewegungen ausführen, um die Verspannung tiefer zu lösen.



OBERSCHENKEL VORDERSEITE



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

Beteiligte Muskeln:
Quadrizeps und Hüftbeuger

Lockerung Oberschenkelvorderseite

In die Plank-Position auf den Unterarmen begeben. Die Faszienrolle direkt oberhalb der Knie positionieren.

LEICHTE VARIANTE

Den Körper mit der Kraft von Schultern und Armen bewegen und dabei langsam bis zu den Hüften hoch und wieder zurück in Richtung Knie rollen.



MITTLERE VARIANTE

Ein Bein leicht seitlich neben der Rolle als Stütze ablegen. Nun langsam über die Oberschenkelvorderseite bis zur Hüfte und wieder zurück zum Knie rollen.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Ein Bein über das andere legen, um den Druck auf das untere Bein zu erhöhen. Nun langsam über die Oberschenkelvorderseite bis zur Hüfte und wieder zurück zum Knie rollen.

Tipp für die Ausführung: Den Rumpf („Core“) angespannt halten, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Durch leichtes Rotieren werden alle Bereiche des Quadrizeps erreicht.



OBERSCHENKEL AUSSENSEITE 6



Ideal bei:
Verspannungen an der Oberschenkelaußenseite, die sich auf Knie und Hüfte auswirken können

Beteiligte Muskeln:
Iliotibialband (IT-Band)

Lockerung Oberschenkelaußenseite

In den seitlichen Unterarmstütz begeben.
Den äußeren Oberschenkel auf die Rolle legen, direkt oberhalb vom Knie.
Das obere Bein anwinkeln und den Fuß zur Stabilisierung vor dem Körper abstellen.
Nun langsam an der Oberschenkelaußenseite bis zur Hüfte hoch und wieder zurück zum Knie rollen.

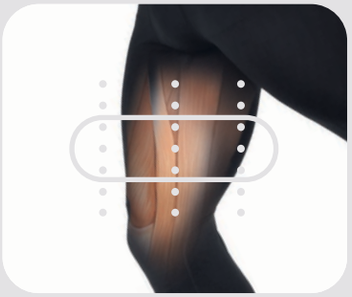
Tipp für die Ausführung: Die Oberschenkelaußenseite ist sehr empfindlich. Nicht direkt über den knöchernen Vorsprung der Hüfte oder das Kniegelenk rollen. Die Massage auf den oberen, muskulären Teil nahe der Hüfte konzentrieren.



OBERSCHENKEL INNENSEITE 7

Ideal bei:
Verspannungen an der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Beteiligte Muskeln:
Adduktoren



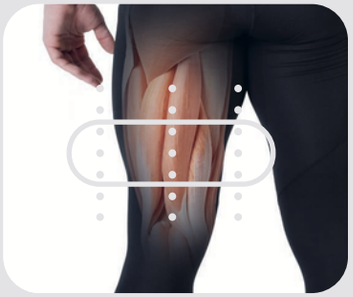


Lockerung Oberschenkelinnenseite

In den Unterarmstütz begeben.
Ein Bein seitlich um 90 Grad anwinkeln und die Rolle unter dessen Innenseite positionieren, direkt oberhalb vom Knie.
Die Plank-Position halten und nun an der Oberschenkelinnenseite vom Knie in Richtung Leiste und wieder zurück zum Knie rollen.

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

OBERSCHENKEL RÜCKSEITE



Ideal bei:
Verspannungen, die sich auf Knie und unteren Rücken auswirken können

Beteiligte Muskeln:
Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite)

Lockerung Oberschenkelrückseite

In eine Sitzposition begeben und die Beine ausstrecken. Die Faszienrolle bei beiden Varianten unter der Oberschenkelrückseite positionieren, oberhalb der Kniekehlen.



LEICHTE VARIANTE

Die Arme seitlich hinter dem Körper abstützen.
Das Gesäß anheben und langsam bis zum Gesäßansatz und wieder zurück zum Knie rollen.

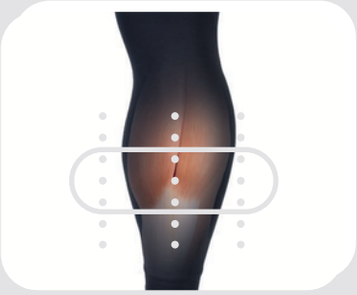


FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Das zu massierende Bein ausstrecken.
Das andere Bein angewinkelt mit ganzem Fuß auf dem Boden abstellen.
Die Arme seitlich hinter dem Körper abstützen. Das Gesäß anheben und nun langsam bis zum Gesäßansatz und wieder zurück zum Knie rollen.

Tipp für die Ausführung: Um den gesamten Bereich zu massieren, das Bein während der Bewegung leicht nach innen und außen rotieren. So lassen sich alle Muskeln der Oberschenkelrückseite erreichen.

WADE



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

Beteiligte Muskeln:
Wadenmuskulatur

Lockerung Wade

Ausgangsposition:
In eine Sitzposition begeben und beide Beine ausstrecken.

LEICHTE VARIANTE

Beide Waden auf die Rolle legen, direkt über den Knöcheln. Die Arme seitlich hinter dem Körper abstützen. Das Gesäß anheben und langsam in Richtung Kniekehle und wieder zurück zum Knöchel rollen.



MITTLERE VARIANTE

Ein Bein ausstrecken. Das andere Bein angewinkelt mit ganzem Fuß auf dem Boden abstellen.
Die Arme seitlich hinter dem Körper abstützen.
Das Gesäß anheben und nun langsam Richtung Kniekehle und wieder zurück zum Knöchel rollen.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Das zu massierende Bein ausstrecken und das andere überkreuzt darauflegen, um den Druck zu erhöhen. Mit den Armen seitlich abstützen. Das Gesäß anheben und langsam Richtung Kniekehle und wieder zurück zum Knöchel rollen.

Tipp für die Ausführung: Das Bein für eine vollständige Massage leicht nach innen und außen rotieren. An einem besonders verspannten Punkt kurz anhalten und die Fußspitze auf und ab bewegen, um die Entspannung zu vertiefen.



SCHIENBEINMUSKEL



Ideal bei:
Typischen Überlastungsbeschwerden im vorderen Schienbeinbereich

Beteiligte Muskeln:
Vorderer Schienbeinmuskel (Tibialis anterior)

Lockerung Schienbeinmuskel

Ausgangsposition:
In den Vierfüßlerstand begeben. Die Hände befinden sich direkt unter den Schultern, die Knie direkt unter den Hüften.



LEICHTE VARIANTE

Das zu massierende Bein vom Boden abheben.
Die Faszienrolle unterhalb vom Knie auf der Vorderseite des Unterschenkels positionieren, direkt neben dem Schienbein.
Nun langsam in Richtung Fußgelenk und wieder zurück zum Knie rollen.



FORTGESCHRITTENE VARIANTE

Die Faszienrolle unterhalb beider Knie positionieren, direkt neben den Schienbeinknochen.
Nun langsam in Richtung Fußgelenk und wieder zurück zum Knie rollen.

Tipp für die Ausführung: Nur auf dem fleischigen Muskel neben dem Schienbein rollen. Direkten Druck auf den Schienbeinknochen (Tibia) unbedingt vermeiden.

DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG

Für Stellen, die die Rolle nicht erreicht: Nacken, Fußsohle, Waden und Rücken.

FASZIENBALL



Für punktgenaue Selbstmassage an Schulter, Nacken, Gesäß und Fußsohle. Erhältlich in Ø 8 und 12 cm.

Passt zu: Nacken (S. 8), Gesäß (S. 13)

DUO-BALL

UNSER TIPP



Zwei Kugeln mit Mulde in der Mitte: rollt links und rechts entlang der Wirbelsäule und eignet sich auch für Nacken und Waden.

Passt zu: Oberer Rücken (S. 9), Waden (S. 20)

TRIGGERPUNKT-SET



Kegelförmiger Drücker mit Wandhalterung für punktgenaue Tiefenwirkung an Schultern, oberem Rücken und Oberschenkeln. Ideal, um hartnäckige Knoten zu lösen.

Passt zu: Schulter (S. 10), Oberschenkel (S. 16)

MINI-SET



Mini-Rolle, Faszienball und Duo-Ball im farblich abgestimmten Set. Kompakt für Füße, Unterarme und Nacken – auch unterwegs.

Passt zu: Nacken (S. 8), Waden (S. 20)

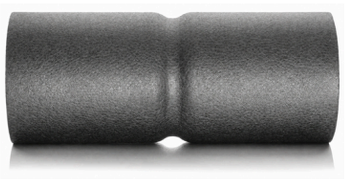
WADENDEHNER



3-in-1-Set aus drei kombinierbaren Keilen. Dehnt Waden und Füße im Stehen – in vier Neigungen von 9° bis 36°.

Passt zu: Waden (S. 20)

FASZIENROLLE CARE



Mit Aussparung für die Wirbelsäule: Der Druck wirkt gezielt auf die Muskeln daneben – für eine sanfte Rückenmassage.

Passt zu: Rücken (S. 9 und 12)

Alle BODYMATE-Produkte finden Sie unter shop.bodymate.de

FUNKTIONALES TRAINING

MOBILITÄT

HAUTFREUNDLICH

PFLEGELEICHT

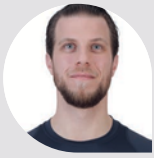
LEICHTER TRANSPORT

LANGLEBIG

VIELSEITIG

VIELEN DANK!

Wir hoffen, die Übungen waren hilfreich und haben Ihnen Freude bereitet. Weitere Übungen und Produkte für Ihr Faszientraining finden Sie hier:



Zum BODYMATE-Webshop

Viel Freude beim Training!



AllMates GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Str. 20
61381 Friedrichsdorf
Deutschland
© 2026 · Ausgabe 2026