

FASCIAROLLER

WEG MET SPANNINGEN

BELANGRIJKE INFORMATIE

Bedankt voor uw interesse. Neem voordat u begint even de tijd om deze belangrijke aanwijzingen te lezen.

Deze gids is geen medische instructie of richtlijn. De informatie en oefeningen zijn een aanvulling en willen interesse en nieuwsgierigheid voor fasciatraining wekken. Ze dienen uitsluitend ter informatie.

Train voorzichtig: warm altijd op vóór de oefeningen en voer ze langzaam en gecontroleerd uit. **Luister naar de signalen van uw lichaam** en train niet tot u uitgeput bent. Fasciatraining is een zachte vorm van lichaamsbeweging; het gaat er niet om uw grenzen op te zoeken.

Houd er rekening mee dat **elke lichamelijke activiteit een risico op letsel kan inhouden**. Dit risico neemt toe als de oefeningen verkeerd worden uitgevoerd of als er aandoeningen zijn waarbij lichamelijke inspanning een belasting vormt.

Bij twijfel raden wij aan de oefeningen alleen onder begeleiding van een professionele trainer uit te voeren.

Voor wie zijn deze oefeningen?

De oefeningen in deze gids zijn uitsluitend bedoeld voor **gezonde personen vanaf 18 jaar**. De informatie vervangt geen regelmatige lichaamsbeweging en **vervangt geen medisch advies of medische behandeling**.

Voordat u met de oefeningen uit deze gids gaat trainen, **overlegt u met uw arts** en vraagt u om toestemming.

Heeft u lichamelijke klachten, aandoeningen of blessures, bespreek dit dan ook met uw arts voordat u deze gids gebruikt.

Hetzelfde geldt als u medicijnen gebruikt.

Krijgt u tijdens de oefeningen met de BODYMATE fasciaroller klachten, **stop dan onmiddellijk met trainen** en raadpleeg uw arts.

Tot slot een waarschuwing: als u versleten of beschadigde onderdelen aan de BODYMATE fasciaroller ontdekt, **gebruik het product dan in geen geval verder**.

Onze klantenservice staat altijd voor u klaar en helpt u snel en eenvoudig verder.

Vragen? Schrijf ons: contact.nl@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Alle rechten voorbehouden.

FASCIATRAINING – ZACHT EN EFFECTIEF



Wie eenmaal begint, wil niet meer stoppen. Met regelmatige fasciatraining merkt u een duidelijke verbetering in uw lichaamsbewustzijn.

GANGBARE KLACHTEN:

- Spanning in de nek
- Spanning in de boven- en onderrug
- Spanning in billen en heupen
- Spanning in knieën en enkels

MOGELIJKE OORZAKEN:

- Overbelasting van spieren (bijv. te veel intensieve krachttraining)
- Verkeerde trainingstechniek (bijv. onjuiste uitvoering)
- Spieronevenwicht (bijv. eenzijdige training, repetitief lichamelijk werk)
- Slechte houding (bijv. ronde rug, hangende schouders)
- Standafwijkingen van gewrichten (bijv. heup of voeten)
- Gebrek aan beweging (bijv. lang zitten)
- Ongelukken, vallen of blessures
- Stress
- Onevenwichtige of onvoldoende voeding
- Te weinig water drinken

WAT EEN FASCIAMASSAGE KAN DOEN

Fascia zijn plastisch: ze nemen de vorm en stevigheid aan die regelmatig van ze wordt gevraagd. Net als spieren kunnen ze verharden of verzwakken bij verkeerd gebruik of gebrek aan gebruik.
Langdurige verkeerde belasting kan leiden tot zogenaamde ‘verklevingen’, die we als vervelende spanningen ervaren.
Het weefsel verliest elasticiteit en voelt stijf en minder beweeglijk aan.
Op de volgende pagina’s vindt u praktische oefeningen met verschillende moeilijkheidsgraden, zodat iedereen kan kiezen wat het beste past.

Veel plezier!



OEFENINGEN PER LICHAAMSZONE

SPIERGROEPEN DIE U MET DE FASCIAROLLER KUNT BEHANDELEN:

1 **NEK** 8
Verlicht spanning door bureauwerk en stress.

2 **BOVENRUG** 9–11
Werkt in op stijfheid rond de schouderbladen.

3 **ONDERRUG** 12
Kan stijfheid en klachten in de onderrug verminderen.

4 **BILLEN** 13
Belangrijk voor beweeglijke heupen en helpt bij diepe spanningen.

5 **BOVENBEEN, VOORKANT** 14–15
Maakt de quadriceps los en kan knieën en rug ontlasten.

6 **BOVENBEEN, BUITENKANT** 16
Bij spanning die samenhangt met knie- en heupklachten.

7 **BOVENBEEN, BINNENKANT** 17
Bevordert de stabiliteit van de heup vóór inspanning.

8 **BOVENBEEN, ACHTERKANT** 18–19
Maakt de hamstrings los en kan knieën en rug ontlasten.

9 **KUITEN** 20–21
Belangrijk voor beweeglijke enkels; ideaal voor hardlopers.

10 **SCHEENBEEN** 22–23
Helpt overbelasting van het scheenbeen te voorkomen.





NEK

1



Ideaal bij:
Spanning in schouders en nek

Betrokken spieren:
Nekspieren en bovenkant van de schouders

Nek ontspannen

Ga op uw rug liggen en leg de roller net onder de nek.
Oefen lichte druk uit en laat het hoofd ontspannen op de roller rusten.

MAKKELIJK

Kantel het hoofd langzaam naar links en rechts.

GEVORDERD

Til de schouders iets van de vloer. Draai het hoofd langzaam naar links en rechts.



BOVENRUG

2

Ideaal bij:
Spanning in schouders en nek

Betrokken spieren:
Spieren tussen de schouderbladen





Bovenrug ontspannen

Ga op uw rug liggen.
Leg de roller onder de borstwervelkolom, net onder de schouderbladen.
Buig de knieën en kruis de armen voor de borst.
Til het bekken iets van de vloer.
Rol langzaam van het midden van de rug naar de nek en weer terug.

Tip: Door de armen voor de borst te kruisen bereikt u de spieren tussen de schouderbladen beter en wordt de massage effectiever.



Ideaal bij:
Spanning in schouders en nek

Betrokken spieren:
Achterkant schouder en bovenrug

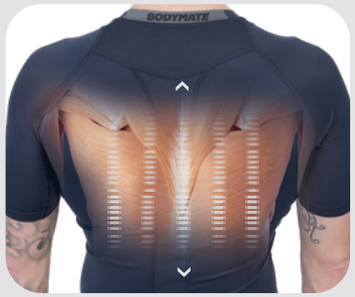
Achterkant schouder rekken

Ga op handen en knieën zitten.
Strek de armen en leg de handen op de roller, met de handpalmen tijdens de hele oefening naar beneden.
Breng het bekken rustig naar achteren en laat de borst richting de vloer zakken.
Laat het hoofd ontspannen tussen de armen hangen en houd de positie enkele diepe ademhalingen vast.



Ideaal bij:
Spanning in schouders en nek

Betrokken spieren:
Brede rugspier en schouders





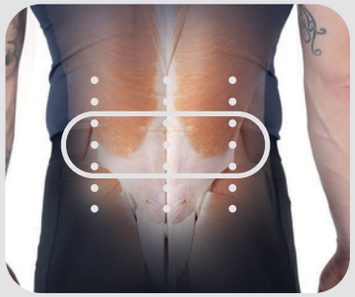
Brede rugspier rekken

Ga op handen en knieën zitten.
Strek de armen en leg de handen op de roller, met de handpalmen tijdens de hele oefening naar elkaar toe.
Breng het bekken rustig naar achteren en laat de borst richting de vloer zakken.
Laat het hoofd ontspannen tussen de armen hangen en houd de positie enkele diepe ademhalingen vast.

Tip: Om de stretch in de flank (waar de brede rugspier ligt) te versterken, beweegt u het bekken licht heen en weer. Brengt u het bekken naar links, dan neemt de stretch rechts toe, en omgekeerd.

ONDERRUG

3



Ideaal bij:
Spierklachten in de onderrug

Betrokken spieren:
Spieren van de onderrug



Onderrug ontspannen

Ga op uw rug liggen en leg de roller onder de onderrug.
Buig de knieën en kruis de armen voor de borst.
Til het bekken iets op en rol langzaam van de onderrug naar het midden van de rug en weer terug.

Tip: Span tijdens de oefening actief uw buikspieren aan om de wervelkolom te beschermen. Zo stabiliseert u de onderrug en voorkomt u een te holle rug.

BILLEN

4

Ideaal bij:
Spierklachten in de onderrug

Betrokken spieren:
Bilspieren



Billen ontspannen

Ga met één bil, bijvoorbeeld de rechter, op de roller zitten. Zet de handen achter het lichaam op de vloer. Til het rechterbeen op en leg de rechterenkel op het linkerbovenbeen. Rol langzaam heen en weer over de bil.

Tip: Vindt u een bijzonder gespannen plek, houd de druk daar dan 15–20 seconden vast. Druk gelijkmatig of maak kleine cirkels om de spanning diep los te maken.



BOVENBEEN, VOORKANT



Ideaal bij:
Spanning in onderrug en voorkant bovenbeen

Betrokken spieren:
Quadriceps en heupbuigers

Voorkant bovenbeen ontspannen

Beginpositie:
Neem een plankhouding aan op de onderarmen.
Leg de roller net boven de knieën.

MAKKELIJK

Rol langzaam naar de heup en terug naar de knieën, met kracht uit schouders en armen.



GEMIDDELD

Zet één been als steun naast de roller op de vloer.
Rol langzaam over de voorkant van het bovenbeen naar de heup en terug naar de knie.



GEVORDERD

Leg het ene been over het andere om de druk op het onderste been te verhogen.
Rol langzaam over de voorkant van het bovenbeen naar de heup en terug naar de knie.

Tip: Houd de buik (core) stevig aangespannen om de onderrug te stabiliseren.
Draai het lichaam iets naar binnen of naar buiten om de verschillende delen van de quadriceps te masseren.



BOVENBEEN, BUITENKANT

6



Ideaal bij:
Spanning die knie en heup kan beïnvloeden

Betrokken spieren:
Iliotibiale band

Buitenkant bovenbeen ontspannen

Neem een zijplank aan op de onderarm. Leg de buitenkant van het bovenbeen op de roller, net boven de knie.
Buig het bovenste been en zet de voet voor het lichaam neer. Rol langzaam naar de heup en terug naar de knie.

Tip: De buitenkant van het bovenbeen is erg gevoelig. Rol niet over het uitstekende heupbot of over het kniegewricht. Richt de massage op het bovenste, gespierde deel dicht bij de heup.

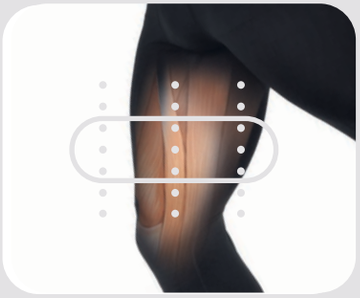


BOVENBEEN, BINNENKANT

7

Ideaal bij:
Spanning aan de binnenkant van het bovenbeen

Betrokken spieren:
Adductoren



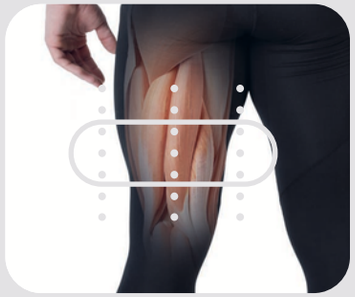


Binnenkant bovenbeen ontspannen

Neem een plankhouding aan op de onderarmen.
Buig één been 90 graden zijwaarts en leg de roller onder de binnenkant, net boven de knie.
Blijf in de plankhouding en rol van de knie naar de lies en weer terug.

Tip: Stop de beweging net voor de knie en de lies om de peesaanhechtingen te beschermen.

BOVENBEEN, ACHTERKANT



Ideaal bij:
Spanning die knieën en onderrug kan beïnvloeden

Betrokken spieren:
Hamstrings

Achterkant bovenbeen ontspannen

Beginpositie:
Ga zitten met gestrekte benen.
Leg op beide niveaus de roller onder de achterkant van het bovenbeen, boven de knieholte.



MAKKELIJK

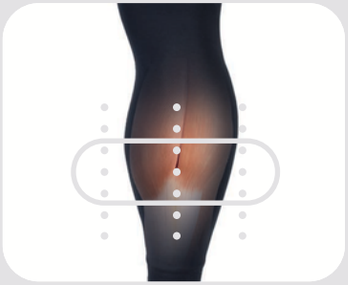
Zet de handen achter het lichaam op de vloer.
Til de billen op en rol langzaam tot aan de bil en terug naar de knie.



GEVORDERD

Strek het been dat u wilt masseren.
Zet het andere been gebogen neer, met de hele voetzool op de vloer.
Zet de handen achter het lichaam. Til de billen op en rol langzaam tot aan de bil en terug naar de knie.

Tip: Draai het been tijdens de beweging iets naar binnen en naar buiten om het hele gebied te masseren. Zo bereikt u alle hamstrings.



Ideaal bij:
Kuitspanning die knie en enkel kan beïnvloeden

Betrokken spieren:
Kuitspieren

Kuiten ontspannen

Beginpositie:
Ga zitten met beide benen gestrekt.

MAKKELIJK

Leg beide kuiten op de roller, net boven de enkels.
Zet de handen achter het lichaam.
Til de billen op en rol langzaam naar de knieholte en terug naar de enkel.



GEMIDDELD

Strek één been. Zet het andere been gebogen opzij, met de hele voetzool op de vloer.
Zet de handen achter het lichaam. Til de billen op en rol langzaam naar de knieholte en terug naar de enkel.



GEVORDERD

Strek het been dat u wilt masseren en leg het andere been erover om de druk te verhogen. Zet de handen achter het lichaam. Til de billen op en rol langzaam naar de knieholte en terug naar de enkel.

Tip: Draai het been iets naar binnen en naar buiten voor een volledige massage. Bij een bijzonder gespannen plek stopt u en beweegt u de voet op en neer om de ontspanning te verdiepen.





Ideaal bij:
Overbelastingsklachten aan het scheenbeen

Betrokken spieren:
Voorste scheenbeenspier

Scheenbeenspier ontspannen

Beginpositie:
Ga op handen en knieën zitten, met de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.



MAKKELIJK

Til het been dat u wilt masseren van de vloer.
Leg de roller onder de knie, aan de voorkant van het been, net naast het scheenbeen.
Rol langzaam naar de enkel en terug naar de knie.



GEVORDERD

Leg de roller onder beide knieën, net naast de scheenbenen. Rol langzaam naar de enkels en terug naar de knieën.

Tip: Rol alleen over de spier naast het scheenbeen. Vermijd altijd directe druk op het bot.

DE PERFECTE AANVULLING

Voor plekken die de roller niet bereikt: nek, voetzolen, kuiten en rug.

FASCIABAL



Voor gerichte zelfmassage van schouders, nek, bilspieren en voetzolen. In Ø 8 en 12 cm.
Past bij: Nek (p. 8), Bilspieren (p. 13)

DUOBAL

ONZE TIP



Twee ballen met een uitsparing in het midden: rolt links en rechts langs de wervelkolom en is ook geschikt voor nek en kuiten.
Past bij: Bovenrug (p. 9), Kuiten (p. 20)

TRIGGERPOINT-SET



Kegelvormig massage-element met wandhouder voor een gerichte, diepe werking op schouders, bovenrug en dijen. Ideaal om hardnekkige knopen los te maken.
Past bij: Schouders (p. 10), Dijen (p. 16)

MINI-SET



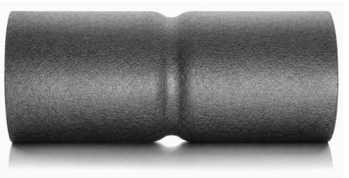
Mini-roller, fasciabal en duobal in een set met bijpassende kleuren. Compact voor voeten, onderarmen en nek – ook onderweg.
Past bij: Nek (p. 8), Kuiten (p. 20)

KUITSTRETCHER



3-in-1-set van drie wiggen. Rekt kuiten en voeten staand – in vier hellingen van 9° tot 36°.
Past bij: Kuiten (p. 20)

FASCIAROLLER CARE



Met uitsparing voor de wervelkolom: de druk werkt gericht op de spieren ernaast – voor een zachte rugmassage.
Past bij: Rug (p. 9 en 12)

FUNCTIONELE TRAINING

MOBILITEIT

HUIDVRIENDELIJK

MAKKELIJK TE ONDERHOUDEN

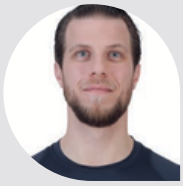
MAKKELIJK TE VERVOEREN

DUURZAAM

VEELZIJDIG

HARTELIJK DANK!

We hopen dat de oefeningen nuttig en prettig waren.



Heeft u vragen of hulp nodig, dan helpt onze klantenservice u graag.

contact.nl@allmates.com

Aan de slag!
Weg met spanningen.



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