

FASCIARULLE

HEJDÅ SPÄNNINGAR

VIKTIG INFORMATION

Tack för ditt intresse. Ta en stund att läsa dessa viktiga anvisningar innan du börjar.

Denna guide är ingen medicinsk instruktion eller riktlinje. Informationen och övningarna är ett komplement och ska väcka intresse och nyfikenhet för fasciaträning. Den är endast avsedd som information.

Träna försiktigt: värm alltid upp före övningarna och utför dem långsamt och kontrollerat. **Lyssna på kroppens signaler** och träna inte till utmattning. Fasciaträning är en skonsam form av motion – det handlar inte om att testa sina gränser.

Tänk på att **all fysisk aktivitet kan innebära en risk för skador**. Risken ökar om övningarna utförs felaktigt eller om det finns sjukdomar där fysisk ansträngning innebär en belastning.

Vid tveksamhet rekommenderar vi att övningarna endast utförs under ledning av en professionell tränare.

Vem är övningarna till för?

Övningarna i denna guide riktar sig uteslutande till **friska personer över 18 år**. Informationen ersätter inte regelbunden fysisk aktivitet och **ersätter inte medicinska råd eller behandlingar**.

Innan träningen med övningarna i denna guide påbörjas, **rådfråga en läkare** och inhämta godkännande.

Vid fysiska besvär, sjukdomar eller skador ska läkare också rådfrågas innan guiden används.

Detsamma gäller vid användning av läkemedel.

Om besvär uppstår under övningarna med BODYMATE-fasciarullen, **avbryt träningen omedelbart** och kontakta läkare.

Slutligen en varning: om slitna eller defekta delar upptäcks på BODYMATE-fasciarullen, **får produkten under inga omständigheter användas vidare**.

Vår kundtjänst finns alltid till hands och hjälper snabbt och enkelt.

Frågor? Skriv till oss: contact.se@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Alla rättigheter förbehållna.

FASCIATRÄNING – SKONSAMT OCH EFFEKTIVT

Den som börjar vill inte sluta. Med regelbunden fasciaträning märks en tydlig förbättring av kroppsuppfattningen.



VANLIGA BESVÄR:

- Spänningar i nacken
- Spänningar i övre och nedre ryggen
- Spänningar i säte och höfter
- Spänningar i knän och fotleder

MÖJLIGA ORSAKER:

- Överbelastade muskler (t.ex. för mycket intensiv styrketräning)
- Dålig träningsteknik (t.ex. felaktigt utförande)
- Muskulära obalanser (t.ex. ensidig träning, upprepat kroppsarbete)
- Dålig hållning (t.ex. rundad rygg, hängande axlar)
- Felställningar i leder (t.ex. höft eller fötter)
- Brist på rörelse (t.ex. långvarigt sittande)
- Olyckor, fall eller skador
- Stress
- Obalanserad eller otillräcklig kost
- För lite vätska

VAD FASCIAMASSAGE KAN GE

Fascior är plastiska: de anpassar sin form och konsistens efter de krav som regelbundet ställs på dem. Precis som muskler kan de stelna eller försvagas om de belastas fel eller inte används.
Långvarig felbelastning kan leda till så kallade ”sammanväxningar”, som vi upplever som obehagliga spänningar.
Vävnaden förlorar sin elasticitet och känns stel och mindre rörlig.
På följande sidor presenterar vi praktiska övningar med olika svårighetsgrader, så att alla kan hitta det som passar bäst.

Lycka till!



ÖVNINGAR PER KROPPSDEL

MUSKELGRUPPER SOM KAN BEHANDLAS MED FASCIARULLEN:

1 **NACKE** 8
Lindrar spänningar från skrivbordsarbete och stress.

2 **ÖVRE RYGGEN** 9–11
Verkar mot stelhet i området kring skulderbladen.

3 **LÄNDRYGG** 12
Kan minska stelhet och besvär i ländryggen.

4 **SÄTE** 13
Viktigt för höftens rörlighet och hjälper mot djupa spänningar.

5 **LÅR, FRAMSIDA** 14–15
Löser upp spänningar i quadriceps och kan avlasta knän och rygg.

6 **LÅR, UTSIDA** 16
Vid spänningar kopplade till knä- och höftbesvär.

7 **LÅR, INSIDA** 17
Främjar höftens stabilitet inför belastning.

8 **LÅR, BAKSIDA** 18–19
Löser upp spänningar i lårets baksida och kan avlasta knän och rygg.

9 **VADER** 20–21
Avgörande för fotledens rörlighet – perfekt för löpare.

10 **SMALBEN** 22–23
Hjälper till att förebygga överbelastningsbesvär i smalbenet.





NACKE

1



Perfekt vid:
Spänningar i axlar och nacke

Involverade muskler:
Nackmuskulatur och övre axelparti

Avslappning av nacken

Ligg på rygg och placera rullen strax under nacken.
Tryck lätt och låt huvudet vila avslappnat på rullen.

NYBÖRJARE

Luta huvudet långsamt från sida till sida.

AVANCERAD

Lyft axlarna något från golvet. Vrid huvudet långsamt från sida till sida.



ÖVRE RYGGEN

2

Perfekt vid:
Spänningar i axlar och nacke

Involverade muskler:
Muskler mellan skulderbladen





Avslappning av övre ryggen

Ligg på rygg.
Placera rullen under bröstryggen, strax under skulderbladen.
Böj knäna och korsa armarna över bröstet.
Lyft höften lätt från golvet.
Rulla långsamt från mitten av ryggen upp till nacken och tillbaka.

Tips: Med armarna korsade över bröstet når man musklerna mellan skulderbladen bättre och massagen blir mer effektiv.

ÖVRE RYGGEN



Perfekt vid:
Spänningar i axlar och nacke

Involverade muskler:
Bakre axel och övre rygg

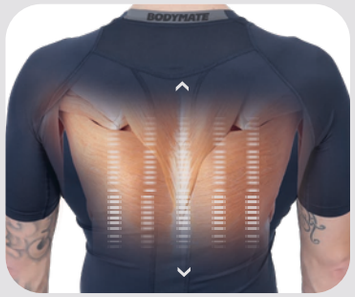
Stretch av bakre axeln

Ställ dig på alla fyra.
Sträck armarna och lägg handflatorna på rullen, vända mot golvet under hela övningen.
För höften försiktigt bakåt och sänk bröstet mot golvet.
Låt huvudet hänga avslappnat mellan armarna och håll positionen under flera djupa andetag.



Perfekt vid:
Spänningar i axlar och nacke

Involverade muskler:
Breda ryggmuskeln och axlar





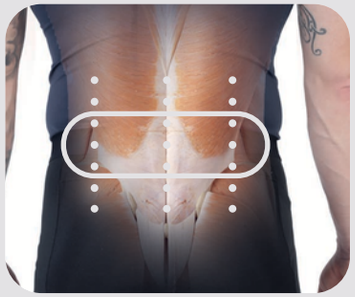
Stretch av breda ryggmuskeln

Ställ dig på alla fyra.
Sträck armarna och lägg handflatorna på rullen, vända mot varandra under hela övningen.
För höften försiktigt bakåt och sänk bröstet mot golvet.
Låt huvudet hänga avslappnat mellan armarna och håll positionen under flera djupa andetag.

Tips: För att förstärka stretchen i sidan (där den breda ryggmuskeln sitter), flytta höften lätt från sida till sida. Flyttas höften åt vänster ökar stretchen på höger sida, och tvärtom.

LÄNDRYGG

3



Perfekt vid:
Muskulära besvär i ländryggen

Involverade muskler:
Ländryggens muskulatur



Avslappning av ländryggen

Ligg på rygg och placera rullen under nedre delen av ryggen.
Böj knäna och korsa armarna över bröstet.
Lyft höften lätt och rulla långsamt från ländryggen till mitten av ryggen och tillbaka.

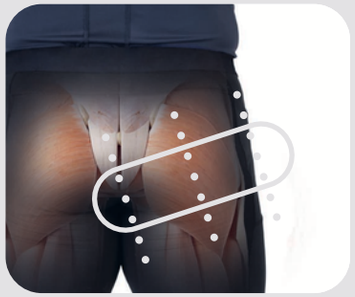
Tips: Spänn magen aktivt under övningen för att skydda ryggraden. Det stabiliserar ländryggen och förhindrar att ryggen svankar för mycket.

SÄTE

4

Perfekt vid:
Muskulära besvär i ländryggen

Involverade muskler:
Sätesmuskulatur



Avslappning av sätet

Sätt dig med ena skinkan, t.ex. den högra, på rullen. Stöd händerna mot golvet bakom kroppen. Lyft höger ben och lägg höger fotled på vänster lår. Rulla långsamt från sida till sida över sätet.

Tips: Hittas en särskilt spänd punkt, håll trycket där i 15–20 sekunder. Tryck jämnt eller gör små cirklar för att lösa upp spänningen på djupet.



LÅR, FRAMSIDA



Perfekt vid:
Spänningar i ländrygg och lårets framsida

Involverade muskler:
Quadriceps och höftböjare

Avslappning av lårets framsida

Utgångsläge:
Inta plankposition på underarmarna.
Placera rullen strax ovanför knäna.

NYBÖRJARE

Rulla långsamt upp till höften och tillbaka mot knäna med kraft från axlar och armar.



MEDEL

Stöd ena benet mot golvet bredvid rullen.
Rulla långsamt längs lårets framsida upp till höften och tillbaka till knät.



AVANCERAD

Korsa ena benet över det andra för att öka trycket på det undre benet.
Rulla långsamt längs lårets framsida upp till höften och tillbaka till knät.

Tips: Håll magen (core) spänd för att stabilisera ländryggen. Vrid kroppen lätt inåt eller utåt för att massera olika delar av quadriceps.



LÅR, UTSIDA

6



Perfekt vid:
Spänningar som påverkar knä och höft

Involverade muskler:
Iliotibialbandet

Avslappning av lårets utsida

Inta sidoplanka på underarmen. Lägg lårets utsida på rullen strax ovanför knät. Böj det övre benet och placera foten framför kroppen. Rulla långsamt upp till höften och tillbaka till knät.

Tips: Lårets utsida är mycket känslig. Undvik att rulla över höftens benutskott eller över knäleden. Fokusera massagen på den övre, mer muskulösa delen nära höften.

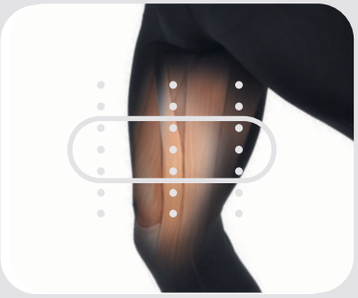


LÅR, INSIDA

7

Perfekt vid:
Spänningar på lårets insida

Involverade muskler:
Adduktorer



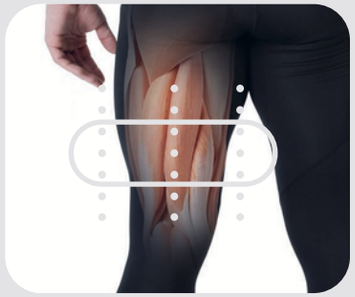


Avslappning av lårets insida

Inta plankposition på underarmarna.
Böj ena benet 90 grader åt sidan och placera rullen under lårets insida, strax ovanför knät.
Håll plankan och rulla från knät mot ljumsken och tillbaka.

Tips: Stoppa rörelsen strax före knät och ljumsken för att skydda senfästena.

LÅR, BAKSIDA



Perfekt vid:
Spänningar som påverkar knän och ländrygg

Involverade muskler:
Baksida lår

Avslappning av lårets baksida

Utgångsläge:
Sitt med raka ben.
På båda nivåerna placeras rullen under lårets baksida, ovanför knävecket.



NYBÖRJARE

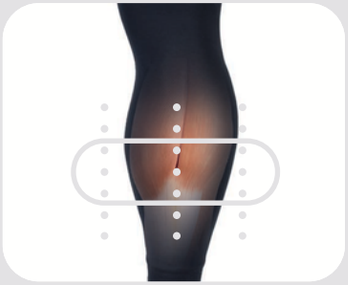
Stöd händerna mot golvet bakom kroppen.
Lyft sätet och rulla långsamt upp till sätets början och tillbaka till knät.



AVANCERAD

Sträck ut benet som ska masseras.
Ställ det andra benet böjt med hela foten i golvet. Stöd händerna bakom kroppen. Lyft sätet och rulla långsamt upp till sätets början och tillbaka till knät.

Tips: Vrid benet lätt inåt och utåt under rörelsen för att massera hela området. Så når man alla muskler på lårets baksida.



Perfekt vid:
Spänningar i vaden som påverkar knä och fotled

Involverade muskler:
Vadmuskulatur

Avslappning av vaderna

Utgångsläge:
Sitt med båda benen raka.

NYBÖRJARE

Lägg båda vaderna på rullen strax ovanför fotlederna.
Stöd händerna bakom kroppen.
Lyft sätet och rulla långsamt mot knävecket och tillbaka till fotleden.



MEDEL



Sträck ut ena benet. Ställ det andra benet böjt åt sidan med hela foten i golvet.
Stöd händerna bakom kroppen. Lyft sätet och rulla långsamt mot knävecket och tillbaka till fotleden.

AVANCERAD

Sträck ut benet som ska masseras och korsa det andra över för att öka trycket. Stöd händerna bakom kroppen. Lyft sätet och rulla långsamt mot knävecket och tillbaka till fotleden.

Tips: Vrid benet lätt inåt och utåt för en heltäckande massage. Hittas en särskilt spänd punkt, stanna och rör tårna upp och ner för att fördjupa avslappningen.





Perfekt vid:
Överbelastningsbesvär i smalbenet

Involverade muskler:
Främre skenbensmuskeln

Avslappning av smalbenet

Utgångsläge:
Ställ dig på alla fyra, med händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höften.



NYBÖRJARE

Lyft benet som ska masseras från golvet.
Placera rullen under knät, på benets framsida, precis bredvid skenbenet.
Rulla långsamt mot fotleden och tillbaka till knät.



AVANCERAD

Placera rullen under båda knäna, precis bredvid skenbenen. Rulla långsamt mot fotlederna och tillbaka till knäna.

Tips: Rulla endast över muskeln bredvid skenbenet. Undvik alltid direkt tryck på skenbenet.

DET PERFEKTA KOMPLEMENTET

För områden som rullen inte når: nacke, fotsulor, vader och rygg.

FASCIABOLL



För riktad självmassage av axlar, nacke, säte och fotsulor. Finns i Ø 8 och 12 cm.
Passar till: Nacke (s. 8), Säte (s. 13)

DUBBELBOLL

VÅRT TIPS



Två bollar med en fördjupning i mitten: rullar längs båda sidor av ryggraden och passar även för nacke och vader.
Passar till: Övre rygg (s. 9), Vader (s. 20)

TRIGGERPUNKTSSET



Konformad massagetopp med väggfäste för exakt djupverkan på axlar, övre rygg och lår. Perfekt för att lösa upp envisa knutar.
Passar till: Axlar (s. 10), Lår (s. 16)

MINISET



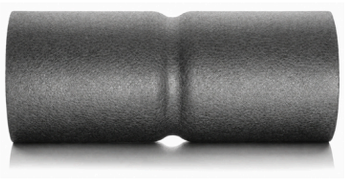
Minirulle, fasciaboll och dubbelboll i ett färgmatchat set. Kompakt för fötter, underarmar och nacke – även på resande fot.
Passar till: Nacke (s. 8), Vader (s. 20)

VADSTRETCHER



3-i-1-set med tre kilar. Stretchar vader och fötter stående – i fyra lutningar från 9° till 36°.
Passar till: Vader (s. 20)

FASCIARULLE CARE



Med ett spår för ryggraden: trycket verkar riktat på musklerna bredvid – för en skonsam ryggmassage.
Passar till: Rygg (s. 9 och 12)

FUNKTIONELL TRÄNING

RÖRLIGHET

HUDVÄNLIG

LÄTTSKÖTT

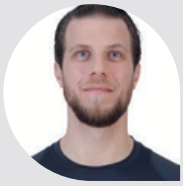
LÄTT ATT TRANSPORTERA

HÅLLBAR

MÅNGSIDIG

TUSEN TACK!

Vi hoppas att övningarna har varit till nytta och glädje.



Vid frågor eller om hjälp behövs hjälper vår kundtjänst gärna till.

contact.se@allmates.com

Sätt igång!
Hejdå spänningar.



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