

Übungen mit Massagerolle zum Lösen von Verspannungen und Verklebungen des Bindegewebes

Das Faszientraining hilft Dir dabei, die Faszien wieder geschmeidiger zu machen, indem Du die Bindegewebsstrukturen mithilfe der Selbstmassage ausrollst und Druck auf das Gewebe ausübst. Das Bindegewebe gibt diesem Druck nach, was dazu führt, dass verklebte und verdickte Faszien gelöst werden.

Ausgangsstellung

Endstellung

Ausgangsstellung

Endstellung

Ausgangsstellung

Endstellung

Fußsohle



1. Einen Fuß auf die Rolle stellen.
2. Die Fußsohle von hinten nach vorne durchrollen.
3. Oder auf einer Position bleiben und die Zehen nach oben Richtung Decke ziehen und wieder einrollen.

Schienbeinmuskulatur



1. Vierfüßlerstand – Rolle befindet sich unter einem Schienbein.
2. Leicht nach außen oder innen kippen zum Rollen.
3. Beginne die Rollbewegung unterhalb des Knies und führe diese bis zum Übergang des Sprunggelenks durch.
4. Vorsicht nicht zu viel Druck – kann schmerzhaft sein.

Oberschenkelmuskulatur/ Vorderseite



1. Gehe in den Unterarmstütz.
2. Die Rolle oberhalb des Knies mittig positionieren.
3. Langsames und kontrolliertes Rollen Richtung Becken/Hüfte und wieder zurück.

Oberschenkelmuskulatur/ Innenseite/ Adduktoren



1. Gehe in Bauchlage und stütze dich entspannt auf deine Unterarme.
2. Die Rolle befindet sich längs/seitlich zum Oberschenkel – dieser wird im 90 Grad Winkel auf die Rolle abgelegt.
3. Nach links und rechts rollen – vom Knie bis zu den Adduktoren.

Oberschenkelmuskulatur/ Außenseite/Abduktoren



1. Gehe in Seitlage und stütze dich auf dem Unterarm ab.
2. Die Rolle wird unter dem Po positioniert.
3. Das untere Bein wird gestreckt und das andere freie Bein darüber angewinkelt und als Stabilisierung aufgesetzt.
4. Rolle nun bis zur Außenseite des Knies nach unten und wieder nach oben.

Gerade Bauchmuskulatur



1. Gehe in Bauchlage (Unterarmstütz).
2. Die Rolle befindet sich unter der Hüfte, die Beine locker.
3. Langsam und vorsichtig die gerade Bauchmuskulatur ausrollen.

Nacken – und Halsmuskulatur



1. Nimm eine entspannte Rückenlage ein.
2. Die Rolle befindet sich im Nacken.
3. Der Kopf wird langsam und kontrolliert nach links und rechts gedreht.
4. Vorsichtig und langsam bewegen.
5. Ruhig weiteratmen.

Oberer Rücken / Mobilisation Brustwirbelsäule



1. Rückenlage – Beine aufgestellt.
2. Die Rolle befindet sich in der Rückenmitte.
3. Die Hände als Stütze im Nacken oder vor die Brust.
4. Langsames Rollen nach oben und wieder bis zur Mitte – der Po kann dabei abgehoben werden.
5. Mobilisation Brustwirbelsäule.
6. Nimm die Hände in den Nacken.
7. Die Ellenbogen zeigen beim Stückweise nach oben Rollen nach vorne – ersten Wirbel erreicht leichtes Überstrecken und Öffnen der Brust.
8. Die Ellenbogen nach außen führen – ruhiges Weiteratmen.
9. Arme wieder zusammen und ein Stück höher Rollen.
10. **WICHTIG** dies bitte nur im oberen Rückenbereich kontrolliert ausführen.

Unterer Rücken/ LWS



1. Sitzposition – Rolle befindet sich im unteren Rückenbereich.
2. Die Hände stützen hinten ab.
3. Der Po ist leicht abgehoben – Füße aufgestellt.
4. Leichtes langsames Durchrollen.
5. Durch leichtes seitlich Drehen auf der Rolle, können seitliche Verspannungen gelöst werden.

Pomuskulatur



1. Die Rolle befindet sich unter dem Po.
2. Sitzposition – ein Bein wird auf das andere geschlagen.
3. Drehe dich leicht auf die Seite des angewinkelten Beines.
4. Langsames Vor- und Zurückrollen.

Oberschenkelrückseite



1. Die Rolle befindet sich unter der Oberschenkelrückseite – oberhalb der Kniekehle.
2. Die Hände stützen hinten ab.
3. Einbeinig oder beidbeinig.
4. Langsames Vor- und Zurückrollen von der Kniekehle bis nach unten zum Übergang des Pos.

Wadenmuskulatur



1. Die Rolle befindet sich unter Wade unterhalb der Kniekehle.
2. Die Hände stützen hinten ab.
3. Einbeinig oder beidbeinig.
4. Langsames Vor- und Zurückrollen von der Kniekehle bis nach unten zur Ferse.
5. **WICHTIG** Vorsicht an der Achillessehne.

Hinweise und Empfehlungen:

- Dauer der einzelnen Übungen: individuell abhängig von den Verspannungen
- Bei vorhanden Schmerzpunkten 15 – 30 sek. auf der entsprechenden Stelle bleiben und leicht nach innen und außen kippen.
- Ruhig weiter Atmen bei jeder Übung
- Die Muskulatur möglichst bei der Durchführung der Übungen lockerlassen.