



Faszien - Training mit Ball und Rolle

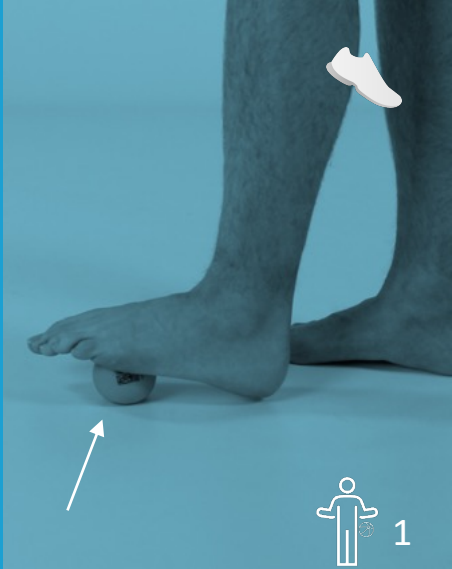




Hinweise zur Durchführung der Faszien - Übungen

- Bewegung bewusst, langsam und kontrolliert ausführen
- Während der Übungen ruhig und kontrolliert weiteratmen
- Muskulatur möglichst entspannt lassen
- Jede Übung 1 – 3 Minuten ausführen

Fußsohlen



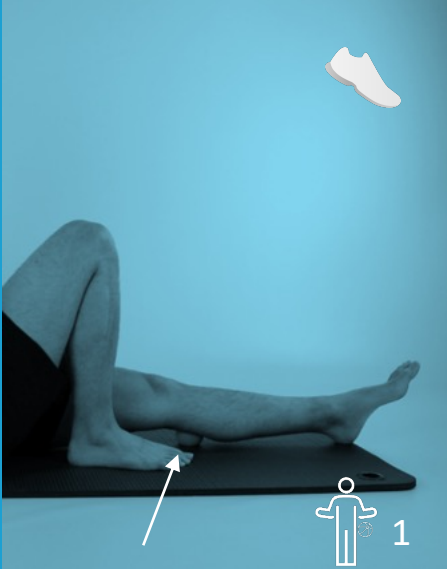
Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie den Ball unter den linken Fuß und rollen Sie nun die gesamte Fußsohle mit einem für Sie passenden Druck in alle Richtungen aus.

Fußsohlen



Alternative: Sie können die Übung auch im Sitzen durchführen. Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Ausführung. Seite wechseln.

Waden



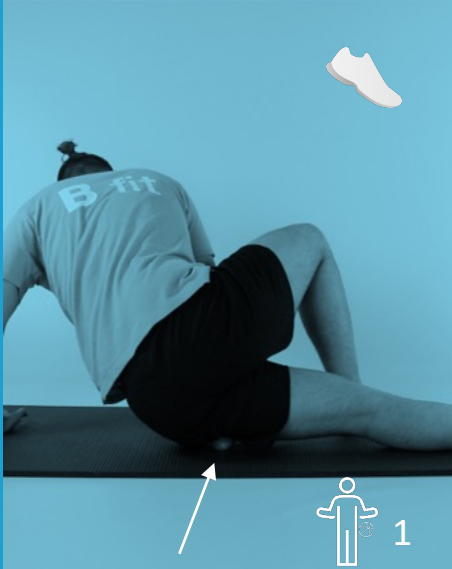
Setzen Sie sich auf Ihre Matte, strecken Sie das linke Bein aus und winkeln Sie das rechte Bein an. Den Ball legen Sie unterhalb Ihrer Kniekehle.

Waden



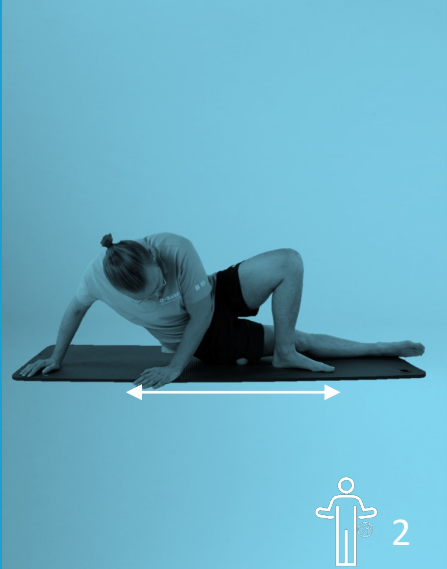
Stützen Sie sich über Ihre Arme hoch, sodass Ihr Gesäß leicht angehoben wird. Bewegen Sie sich nun etwas vor und zurück und rollen Sie so Ihre gesamte Wade aus. Seite wechseln.

Oberschenkel-Außen



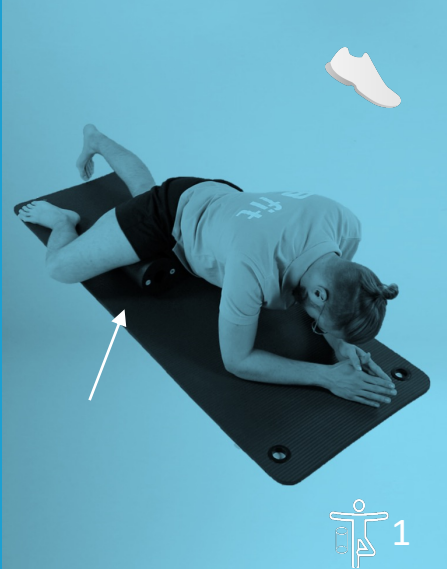
Legen Sie sich auf Ihre linke Seite auf die Matte. Legen Sie den Ball zwischen die Matte und Ihren Oberschenkel. Mit dem rechten Bein stützen Sie sich vorne ab.

Oberschenkel-Außen



Bewegen Sie sich nun auf der Matte fuß- und kopfwärts und rollen Sie den Ball von Ihrem Hüftknochen bis zum Beginn des Kniegelenks. Seite wechseln.

Adduktoren



Legen Sie sich auf den Bauch und stützen sich auf Ihre Unterarme. Winkeln Sie das rechte Bein an. Die Rolle legen Sie unter Ihren rechten inneren Oberschenkel.

Adduktoren



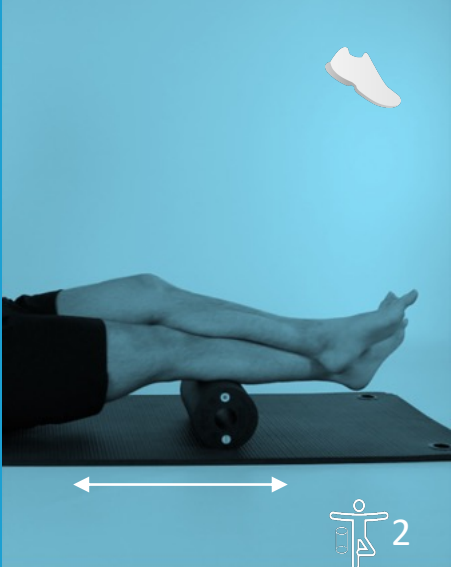
Nutzen Sie das gestreckte Bein und Ihre Arme, um Ihre inneren Oberschenkel von der Leiste bis zum Kniegelenk auszurollen. Seite wechseln.

Waden



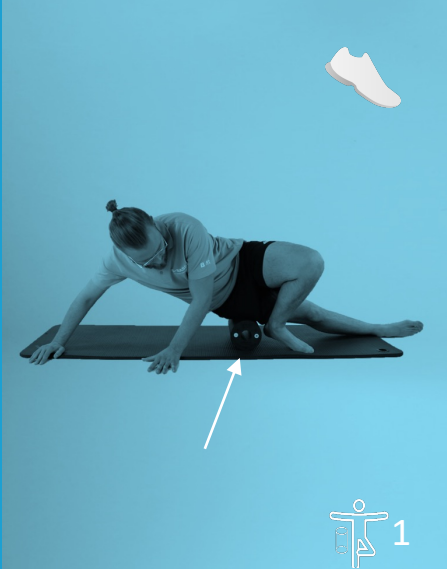
Setzen Sie sich auf Ihre Matte, strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein an. Die Rolle legen Sie unterhalb Ihrer Kniekehle.

Waden



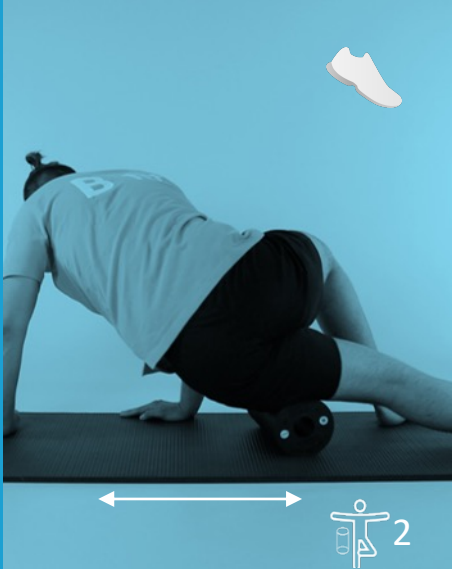
Stützen Sie sich über Ihre Arme hoch und bewegen Sie sich nun etwas vor und zurück und rollen Sie so Ihre gesamte Wade aus. Sie können den Druck verstärken, indem Sie die Beine übereinander legen. Seite wechseln.

Oberschenkel-Außen



Legen Sie sich auf Ihre rechte Seite auf die Matte. Legen Sie die Rolle zwischen die Matte und Ihren Oberschenkel. Mit dem linken Bein stützen Sie sich vorne ab.

Oberschenkel-Außen



Bewegen Sie sich nun auf der Matte fuß- und kopfwärts und rollen Sie die Rolle von Ihrem Hüftknochen bis zum Beginn des Kniegelenks. Seite wechseln.