

Übungen mit der Faszienrolle

Übung 1: Wadenmuskulatur

Ausgangsposition:

- Langsitz, die Faszienrolle liegt unterhalb beider Unterschenkel
- Langsam von der Kniekehle bis zur Ferse rollen

Variante

- Auch einbeinig möglich
- In der Seitlage entlang der Wadeninnenseite und -außenseite rollen



Übung 2: Oberschenkel

Ausgangsposition:

- Langsitz mit der Oberschenkelrückseite auf der Faszienrolle
- Langsam von der Kniekehle bis zum Gesäß rollen

Variante

- Auch einbeinig möglich
- Im Seitstütz entlang der Oberschenkelaußenseite
- In der Bauchlage entlang der Oberschenkelvorderseite (auch einbeinig möglich)



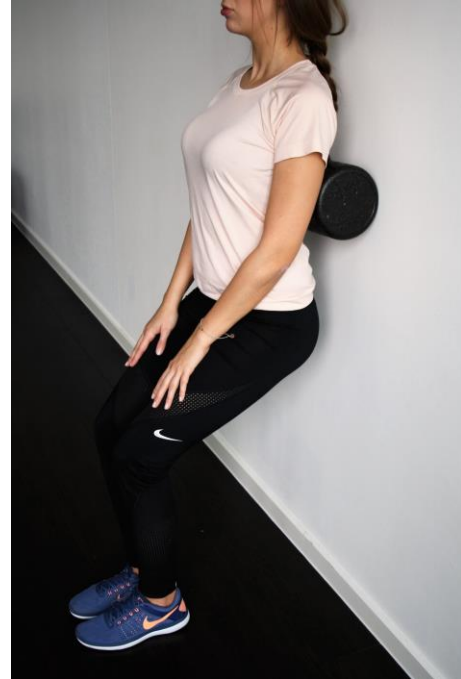
Übung 3: unterer Rücken

Ausgangsposition:

- Rückenlage auf der Faszienrolle (auf angemessene Rumpfspannung (Anspannung der Bauchmuskulatur!) achten und Hohlkreuz vermeiden)
- Arme vor der Brust verschränkt

Variante

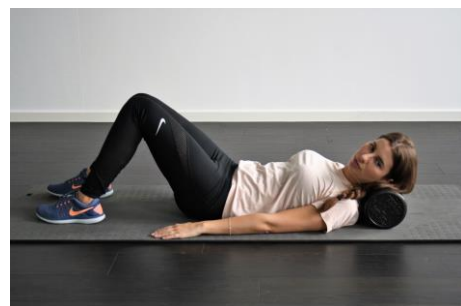
- Auch im Stand an der Wand möglich



Übung 4: Nackenmuskulatur

Ausgangsposition:

- Rückenlage mit der Faszienrolle im Nacken
- Langsam den Kopf von rechts nach links schwenken und zurück



Übung 5: Plantarfaszie

Ausgangsposition:

- Auf einem Stuhl sitzend
- Barfuß mit der Fußsohle über eine kleine Faszienrolle / einen Tennisball/ einen Golfball rollen

