



## 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

## Brustwirbelsäule



Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie den Ball zwischen die Wand und Ihren mittleren Rücken. Der Ball liegt zwischen Brustwirbelsäule und Schulterblatt.

## Brustwirbelsäule



Greifen Sie mit Ihren Armen über Ihre Körpermitte bis zu Ihrem gegenüberliegenden Schulterblatt.

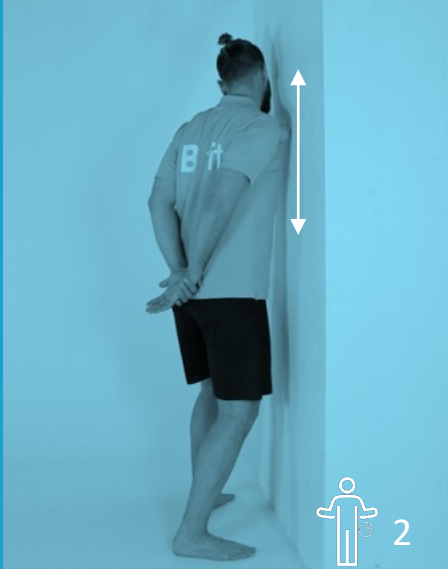
Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch. Seite wechseln.

## Brust



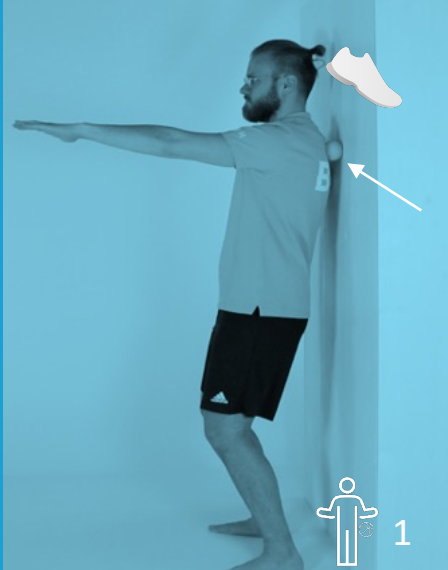
Stellen Sie sich frontal an eine Wand. Legen Sie den Ball zwischen Ihren rechten Brustmuskel und der Wand.

## Brust



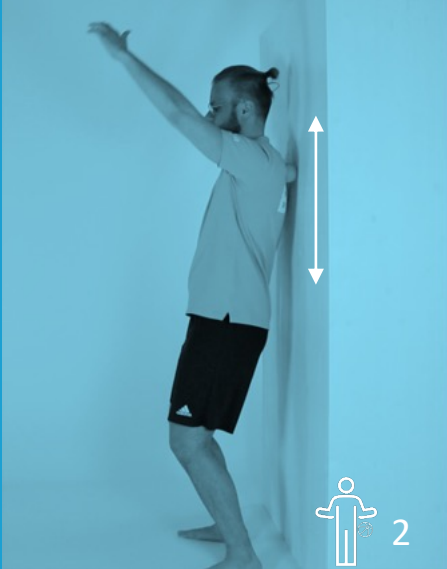
Durch Bewegung des Oberkörpers und der Beine können Sie den Bereich nun ausrollen. Intensivieren Sie die Übung, indem Sie die Arme nach hinten ziehen und somit die Brustmuskulatur zusätzlich dehnen. Seite wechseln.

# Nacken



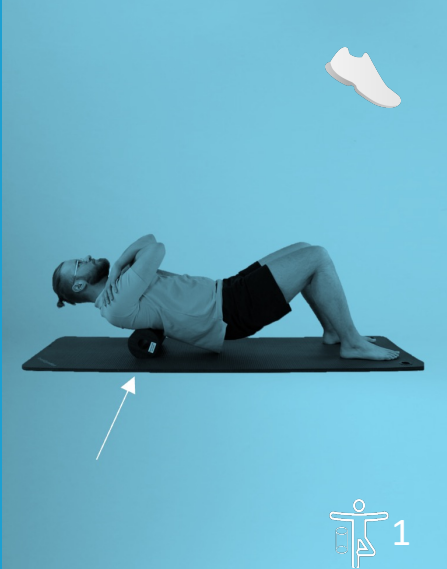
Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Legen Sie den Ball zwischen Wand und dem linken Schulterblatt.

# Nacken



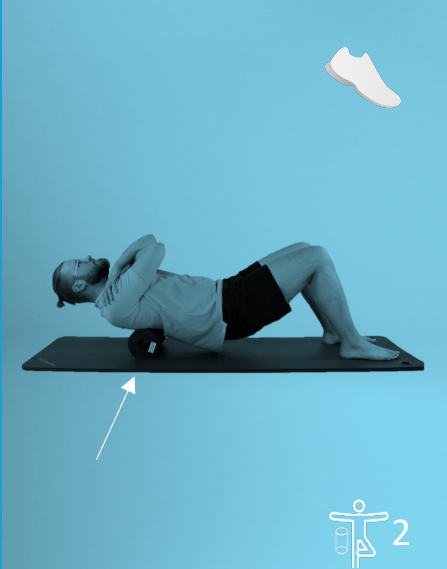
Bewegen Sie nun Ihren linken Arm langsam hoch und runter. Seite wechseln.

## Brustwirbelsäule



Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf die Matte. Die Rolle legen Sie unter Ihre Brustwirbelsäule. Greifen Sie mit Ihren Armen über die Körpermitte bis seitlich zu Ihren Schulterblättern.

## Brustwirbelsäule



Heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab und rollen Sie nun fuß- und kopfwärts über die Rolle. Intensivieren Sie die Übung, indem Sie die Arme über den Kopf nehmen.

## Brust



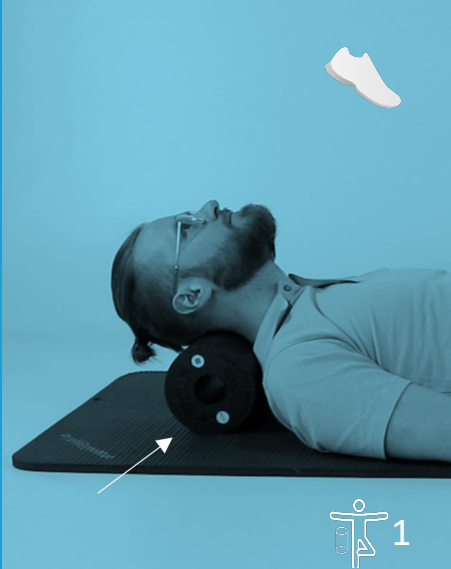
Legen Sie sich auf den Bauch und stützen sich mit dem linken Arm vorne ab. Legen Sie die Rolle zwischen Ihre rechte Brustmuskulatur und die Matte. Strecken Sie den rechten Arm nach vorne.

# Brust



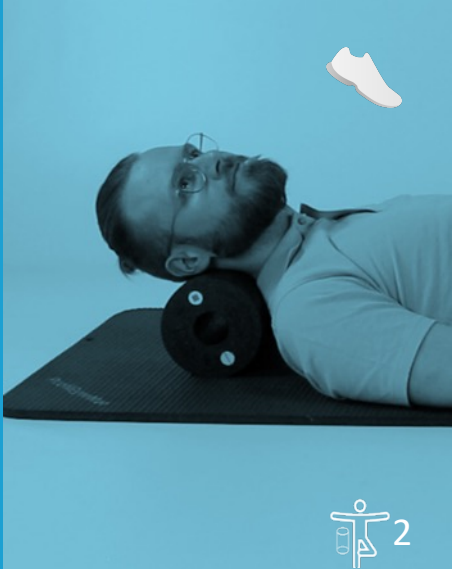
Rollen Sie nun mit Ihrem Oberkörper vor und zurück. Seite wechseln

# Nacken



Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf Ihre Matte. Legen Sie die Rolle in Ihren Nacken.

# Nacken



Machen Sie nun zunächst leichte „Ja“-Kopfbewegungen. Verändern Sie die Kopfbewegung und machen Sie leichte „Nein“-Kopfbewegungen.