



Faszien - Training mit Ball und Rolle

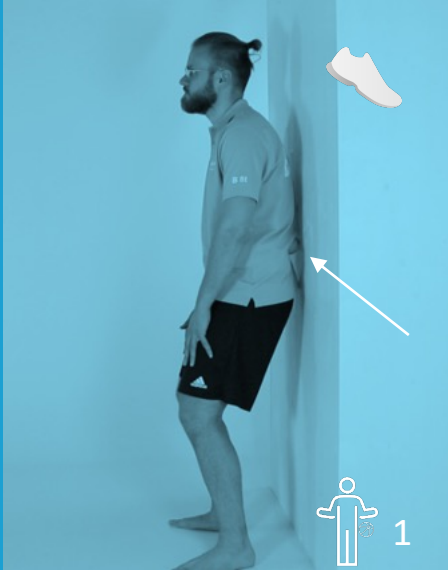




Hinweise zur Durchführung der Faszien - Übungen

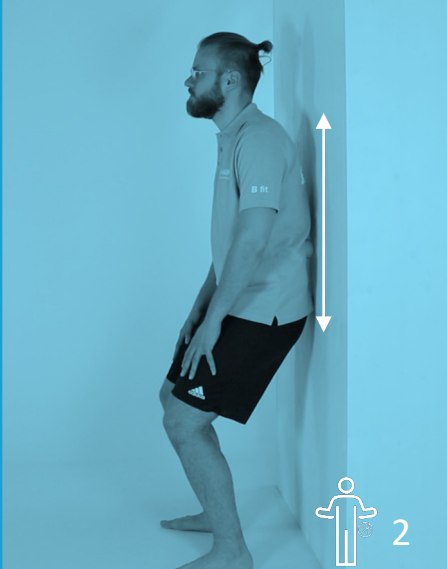
- Bewegung bewusst, langsam und kontrolliert ausführen
- Während der Übungen ruhig und kontrolliert weiteratmen
- Muskulatur möglichst entspannt lassen
- Jede Übung 1 – 3 Minuten ausführen

Unterer Rücken



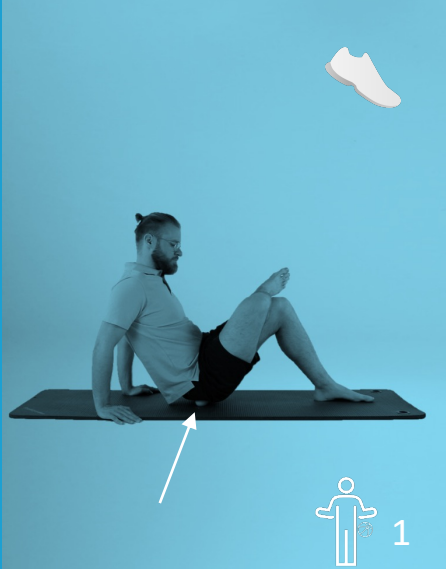
Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie den Ball zwischen die Wand und Ihren unteren Rücken neben die Wirbelsäule.

Unterer Rücken



Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch.
Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine
langsame und kontrollierte Ausführung.
Seite wechseln.

Gesäß



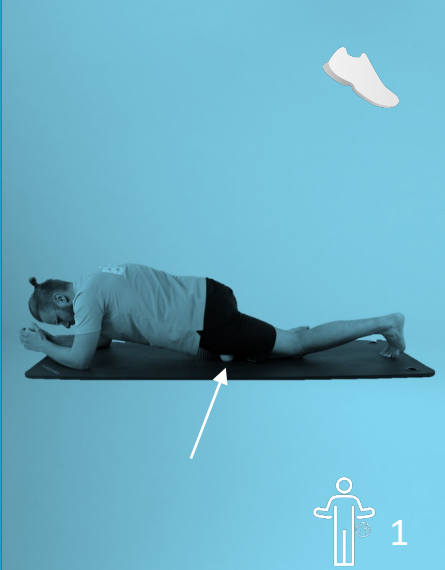
Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Legen Sie den Ball unter die rechte Gesäßhälfte. Den rechten Knöchel legen Sie auf das linke Knie.

Gesäß



Setzen Sie Ihre Hände und das aufgestellte Bein ein, um die Gesäßmuskulatur mit dem Ball auszurollen. Seite wechseln.

Oberschenkel-Vorne



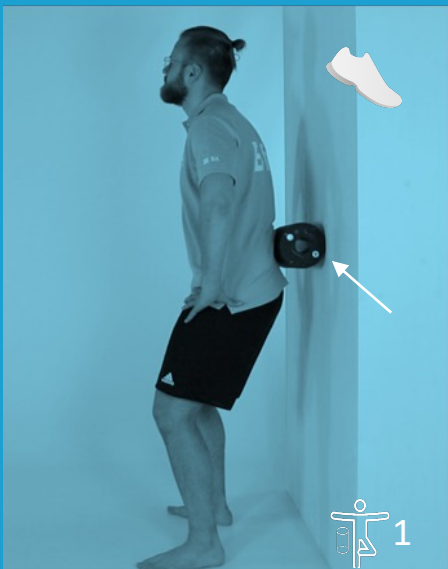
Legen Sie sich auf Ihren Bauch und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Legen Sie den Ball unter Ihren linken vorderen Oberschenkel.

Oberschenkel-Vorne



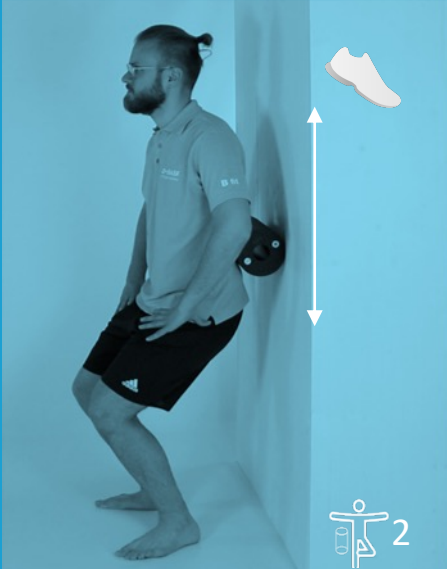
Setzen Sie Ihre Arme ein, um den vorderen Oberschenkel zwischen Leiste und Kniegelenk auszurollen. Seite wechseln.

Unterer Rücken



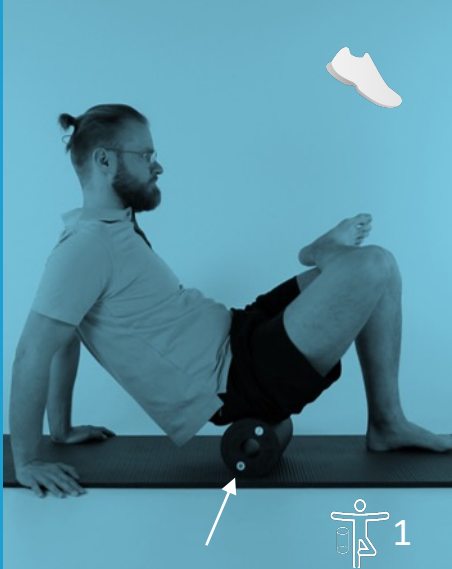
Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie die Rolle zwischen die Wand und Ihren unteren Rücken.

Unterer Rücken



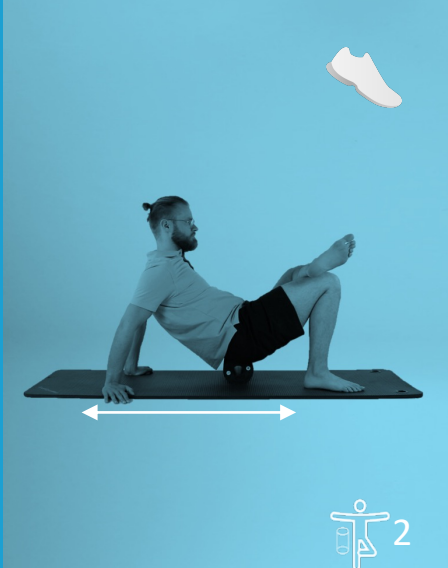
Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch. Kombinieren Sie diese Bewegung mit einer Rotation des Oberkörpers. Seite wechseln.

Gesäß



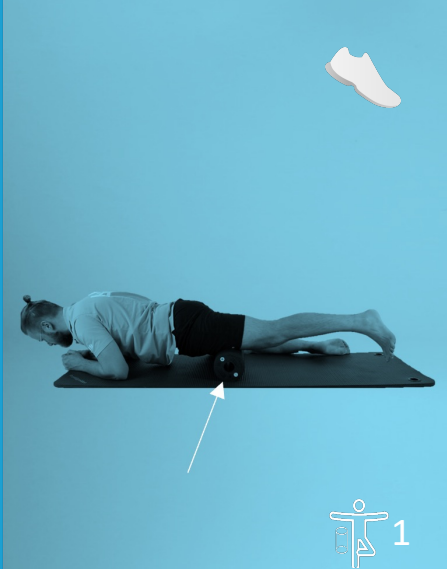
Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Legen Sie die Rolle unter die rechte Gesäßhälfte. Den rechten Knöchel legen Sie auf das linke Knie.

Gesäß



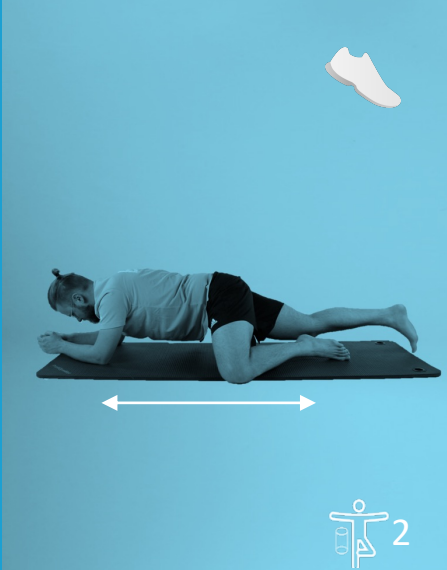
Setzen Sie Ihre Hände und das aufgestellte Bein ein, um die Gesäßmuskulatur mit der Rolle auszurollen. Seite wechseln.

Oberschenkel-Vorne



Legen Sie sich auf Ihren Bauch und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Legen Sie die Rolle unter Ihren linken vorderen Oberschenkel.

Oberschenkel-Vorne



Setzen Sie Ihre Arme ein, um den vorderen Oberschenkel zwischen Leiste und Kniegelenk auszurollen. Seite wechseln.