Elithera®

Informiert

Gut zu wissen ...

Bindegewebe in Bestform – einfache Faszienübungen für häufig verklebte Bindegewebs- und Schmerzzonen.

Faszientraining liegt voll im Trend – fitte Faszien für mehr Schwung, Dynamik und Elastizität. Wir empfehlen Ihnen bequeme, enganliegende Sportkleidung und als Unterlage eine Yogamatte (o. ä.). Sie benötigen eine Faszienrolle und einen Faszien- oder Igelball.

Füße

Ausgangsposition stehend: rollen Sie mit der Fußsohle vor und zurück über den kleinen Faszienball (oder alternativ über einen Igelball).

Die Dehnung der Fußsohle ist auch über einen tiefen Ausfallschritt möglich.

Waden

Sitzposition auf der Matte: ein Bein ausstrecken, ein Bein anwinkeln.

Mit dem ausgestreckten Bein die Wade über die Rolle vor- und zurückrollen.

Für mehr Intensität können Sie die Beine überschlagen.

Die Übung anschließend auf den Wadenaußenseiten und Wadeninnenseiten wiederholen.

Oberschenkelrückseite

Sitzposition auf der Matte: beide Beine ausstrecken, gestreckt halten.

Mit den Oberschenkelrückseiten gleichzeitig vor- und zurückrollen.

Für mehr Intensität können Sie nur über eine Seite abwechselnd rollen (Beine überschlagen oder ein Bein gerade nach oben zur Decke strecken).

Gesäß

Sitzposition auf der Matte: beide Beine ausstrecken, gestreckt halten.

Die Faszienrolle unter das Gesäß legen und gleichmäßig langsam vor- und zurückrollen.

Anschließend die Beine überschlagen (rechter Fuß zum linken Knie und umgekehrt) damit die Intensität nur auf einer Gesäßhälfte liegt. In dieser Position über beide Gesäßhälften abwechselnd rollen.

Für mehr Intensität und um punktueller zu arbeiten, können Sie dafür den kleinen Faszienball benutzen.

Unterer Rücken

Ausgangsposition auf der Matte: In Rückenlage die Beine aufstellen und die Rolle unter den Lendenwirbelbereich legen.

Langsam vor- und zurückrollen.

Oberer Rücken

Ausgangsposition auf der Matte: In Rückenlage die Faszienrolle unter den oberen Rücken legen.

Langsam vor- und zurückrollen.

Für mehr Intensität, Arme zur Decke strecken oder Arme nach hinten strecken.

Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition auf der Matte: In Bauchlage die Rolle unter die Oberschenkelvorderseiten legen. Beine ausstrecken, gestreckt halten. Den Oberkörper mit angewinkelten Armen abstützen.

Die Oberschenkel über die Rolle vor- und zurückrollen. Fangen Sie kurz vor den Knien an und rollen Sie bis zur Beckenkammkante.

Für mehr Intensität können Sie die Beine überschlagen und einseitig abwechselnd rollen.

Oberschenkelaußenseite

Ausgangsposition auf der Matte: In Seitenlage die Rolle unter die Oberschenkelaußenseite legen. Mit den Armen und dem anderen Bein abstützen.

Vom Knie bis zum Becken vor- und zurückrollen.

Für mehr Intensität können Sie die Beine aufeinanderlegen.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera

Stand 01/2021, © Elithera