

DEIN HOMEWORKOUT

Faszientraining mit Ball und Rolle



- **Übung 1: Schulter**
- 3 Sätze; 60 Sek.; 30 Sek. pro Seite
- aufrechter Stand, Rücken zur Wand
- Ball zwischen Körper und Wand einklemmen
- etwas unterhalb des großen Schultermuskels hin und her rollen
- ggf. Position verändern



- **Übung 2: Rumpf**
- 3 Sätze; 60 Sekunden
- Rückenlage, Füße aufgestellt
- Rolle knapp punter den Schulterblättern
- Hände liegen an den Schläfen
- einatmen, Brustkorb heben
- ausatmen, Brustkorb senken



- **Übung 3: unterer Rücken I**
- 4 Sätze; 60 Sek.; 30 Sek. pro Seite
- Rolle in den unteren Rücken, Gesäß heben
- Arme unter der Schulter, Beine aufstellen
- abwechselnd neben der Wirbelsäule hin und her bewegen
- Oberkörper mitnehmen



Faszientraining mit Ball und Rolle

• Übung 4: unterer Rücken II

- 3 Sätze; 45 Sekunden
- unterer Rücken auf der Rolle
- Knie 90° anwinkeln und anheben
- Arme lang neben den Körper legen
- Achtung: KEIN Hohlkreuz
- dynamisch nach rechts und links bewegen



• Übung 5: Oberschenkel und Gesäß

- 3 Sätze; 60 Sek.; 30 Sek. pro Seite
- Sitz auf der Rolle, Gesäß (re.)
- rechte Hand unter der Schulter abstützen
- li. Hand in Hüfte stützen, li. Bein aufstellen
- re. Bein leicht anwinkeln, abgelegen
- über Gesäß und Hüfte rollen



• Übung 6: Oberschenkel Vorderseite

- 3 Sätze; 60 Sek.; 30 Sek. pro Seite
- Unterarmstütz, Unterarme flach ablegen
- Rolle unter einem Oberschenkel platzieren
- Halswirbelsäule gerade, Hüfte anheben
- Bauchspannung halten,
- vor und zurück bewegen



Faszientraining mit Ball und Rolle



- **Übung 7: hinterer Oberschenkel**
- 3 Sätze; 120 Sek.; 60 Sek. pro Seite
- Sitz auf der Rolle, Rolle unter Oberschenkeln
- Hände unter den Schultern abstützen
- Oberschenkel über die Rolle bewegen, erst zur Kniekehle, dann zurück
- Beine dabei nach innen/außen drehen



- **Übung 8: Wade**
- 3 Sätze; 60 Sek.; 30 Sek. pro Seite
- Sitz auf dem Boden
- Hände unter den Schultern
- re. Bein ausstrecken, Wade ablegen
- linkes Bein aufstellen
- Gesäß anheben, hin und her rollen

