

# Wirbelrollen

## Ablauf

1. Beine aufgestellt (90°)
2. Faszienrolle eine große Handbreite hinter dem Rücken plazieren
3. Langsam auf die Faszienrolle ablegen
4. Hände auf die Brust ablegen oder Kopf unterstützen
5. Ausatmen und eine öffnende Bewegung ausführen (Augen bleiben immer auf den Knien)
6. Einatmen und zur Ausgangsposition zurückkommen
7. Nach 3 Wiederholungen Gesäß anheben und 2-3 cm versetzen
8. Gesäß absetzen und wieder 3 Wiederholungen wie oben beschrieben
9. Diesen Ablauf durchführen bis Du zu den Schulterblätter ankommst
10. Ellenbogen berühren sich, Gesäß anheben und BWS abrollen

## Häufigsten Fehler

- Der Kopf bewegt sich bei der öffnenden Bewegung
- Einatmen beim hochkommen
- Gesäß ist dauerhaft in der Luft



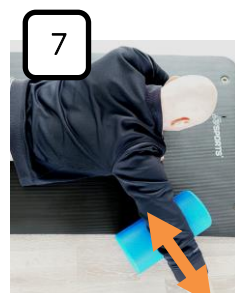
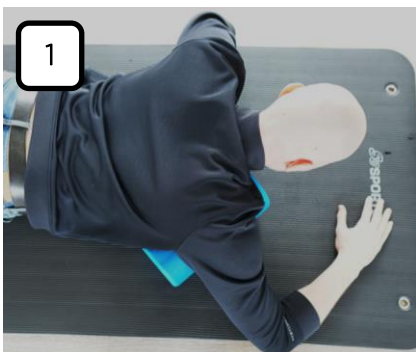
# Armlinien Rollen

## Ablauf

- Auf den Bauch legen
- Faszienrolle wie auf den Bildern Plazieren. (Frauen nicht auf Drüsengewebe)
- Kopf ablegen (Auf flache Hand oder Faust)
- Den Arm wie auf den Bildern bewegen 7x
- Arm ausstrecken (ca. 45°), Daumen zeigt auf den Boden
- Langsam den Oberkörper hin und her bewegen 7x
- Faszienrolle zur Schulter versetzen und 7x Rollen
- Faszienrolle zwischen Schulter und Ellenbogen versetzten und 7x Rollen
- Faszienrolle kurz vor den Ellenbogen versetzten und 7x Rollen

## Häufigsten Fehler

- Der Unterarm bewegt sich statt des Oberarmes
- Daumen zeigt nicht zum Boden



# Rückenrollen

## Ablauf

- Auf den Rücken legen
- Linkes Knie aufstellen
- Linken Arm zur rechten Schulter ablegen
- Ball neben der Wirbelsäule platzieren (suche einen Punkt der dir im Alltag schmerzt)
- Mit dem Knie das Gewicht Variieren
- Auf dem Ball einsinken, loslassen und mit atmen 30-40sec.
- Langsam kleine Schulterkreis ausführen
- Danach den gleichen Ablauf auf der anderen Seite durchführen

## Häufigsten Fehler

- Zu schmerzhaft auf dem Punkt
- Atem anhalten



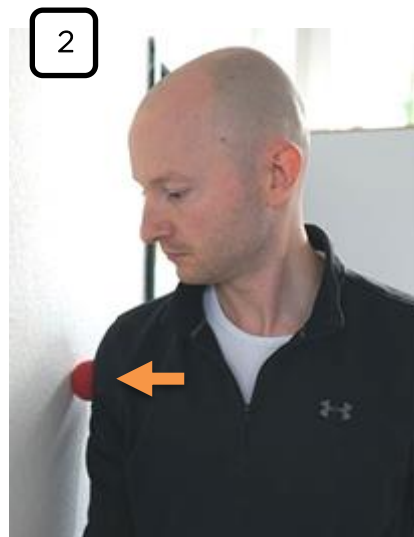
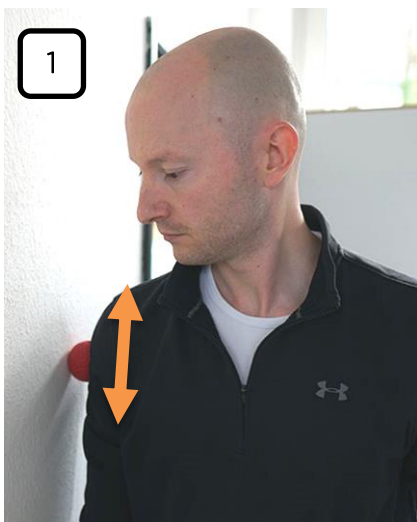
# Schulter Rollen

## Ablauf

- Im Stehen Ball an der Wand platzieren
- Im 90° Winkel zu Wand stehend mit der Schulter gegen den Ball lehnen
- Dynamisch Schultermuskel ausrollen 7-10x
- Mit dem eigenen Gewicht gegen die Wand stemmen und langsam durch den Muskel rollen 2x
- Punkt suchen und 30-40 sec. Halten
- Dynamisch ausrollen
- Den gleichen Ablauf mit der hinteren Schulter durchführen dabei 45° mit dem Rücken zur Wand stehen und Ellenbogen leicht anwinkeln ( wie auf den Bildern)

## Häufigsten Fehler

- Schulter bewegt sich beim Rollen anstatt Oberkörper oder Beine
- Oberkörper wird gegen Wand gedrückt anstatt des eigenen Körpergewichts



## Prinzipien beim Faszientraining

### 1. Was ist Dein Ziel?

Was möchtest Du genau mit einem Faszientraining verbessern? Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Knieschmerzen oder Beweglichkeit in einem Bereich (Hüfte, Sprunggelenk usw.)

### 2. Mach es greifbar

Bevor Du Dein Faszientraining startest, solltest Du Deinem Schmerz oder Beweglichkeit eine Nummer von 1-10 vergeben.

1 = kein Schmerz /wenig Beweglichkeit | 10 = extremer Schmerz / sehr Beweglich

### 3. Step by Step

Jetzt wählst du eine Zone/Muskel aus den Du mit der Faszienrolle mobilisierst oder Dehnst. Danach machst du ein Re-Test und vergibst wieder eine Nummer wie bei Punkt 2 (Test 1). Das gibt Dir die Chance die Muskeln zu finden die Dein Problem verbessern. Zusätzlich bekommst Du Mental etwas was Dich dran bleiben lässt.

### 4. Prinzipien der Faszienrolle

Rolle einen Muskel immer von einem Muskelanfang bis Ende ab.

### 5. KISS – Keep it short and simple

Mache **nur** die Übungen die Dich wirklich weiter bringen. Teste immer wieder nach.

### 6. Schmerzskala

Gehe nie über die Schmerzskala hinaus. **Maximal 7**. Studien haben gezeigt das bei Zuviel Schmerzen Stresshormone ausgeschüttet werden, die unsere Faszien zusammenziehen lassen.

Schmerzskala: 1 = kein Schmerz | 10 = extremer Schmerz

### 7. Dynamisch – Intensiv – Dynamisch

Fang immer leicht über Deine Muskulatur zu Rollen. Wähle danach eine Intensivtechnik und werde danach wieder dynamisch (leicht mit wenig Druck)

### 8. Der Schmerzpunkt ist oft nicht die Ursache?

Bei Rücken- / Nackenschmerzen ist oft die Brust- und Halsmuskulatur verspannt. Dies lässt Deine Nackenmuskulatur anspannen. Teste daher auch immer den Gegenspieler ob beim Lösen dieses Muskels eine Verbesserung eintritt.

### 9. Gewohnheit

Gibt es eine Gewohnheit die Du ganz natürlich, ohne daran zu denken, tust? Hänge Dein Faszientraining an diese Gewohnheit dran und mach es Dir dadurch leichter dran zu bleiben.

### 10. Bequem

Mach es Dir bequem beim Faszientraining. Handtuch unters Knie beim Dehnen. Kopf ablegen beim Rollen. Lasse Dein Gewicht für Dich arbeiten. Dann wird Dir das Faszientraining leichter fallen und Dir Freude bereiten.

Ich wünsch dir von ganzem Herzen einen entspannten  
Körper, Geist & Seele  
für mehr Gelassenheit und Lebensfreude