

# Faszienrolle

Faszien brauchen Bewegung. Mit der Faszien-Rollmassage können Sie die faszialen Verklebungen von Kopf bis Fuß lösen und Ihr Bindegewebe geschmeidig halten.

Die Übung mit der Faszienrolle verstärkt den entspannenden Effekt. Was vorher verfilzt, verklebt und unnachgiebig war, erhält seine natürliche Geschmeidigkeit zurück.

Das bedeutet: weniger Spannung und somit weniger Schmerzen.

## Die Entspannung der Nackenmuskulatur



Rückenlage (Beine ca. hüftbreit aufgestellt). Legen Sie die Rolle unter Ihren Nacken und rollen Sie ihren Kopf langsam von links nach rechts und umgekehrt.

☑ Variante: Sie können auch eine kleine Nickbewegung mit Ihrem Kopf auf der Rolle machen.

## Die Entspannung der Glutealmuskulatur

Setzen Sie sich auf die Rolle. Halten Sie Ihre Beine aufgestellt. Lassen Sie Ihre Arme locker auf den Knien ruhen oder legen Sie die Arme seitlich neben dem Körper auf der Rolle ab. Das Becken bewegen Sie schaukelnd auf und ab oder Sie machen eine kreisende Bewegung.



### Variante

Sie drehen sich auf die Seite und stützen sich hinter der Rolle auf Ihren gestreckten Arm. Massieren Sie so eine Gesäßhälfte in kreisenden Bewegungen auf und ab in Richtung Beckenkante, Hüfte und Sitzknochen. Wechseln Sie zur anderen Seite und wiederholen Sie die gleiche Bewegung.

# Die Entspannung der Oberschenkelmuskulatur



## Die Entspannung der hinteren Seite der Oberschenkelmuskulatur:

Nehmen Sie eine sitzende Position ein. Stützen Sie sich hinten auf Ihre Arme. Platzieren Sie die Rolle unter den Oberschenkeln, heben Sie das Becken etwas hoch und rollen Sie Ihre Oberschenkel von der Kniekehle in Richtung Gesäß und zurück über die Faszienrolle. Sie können entweder beide Beine gleichzeitig rollen, oder Sie konzentrieren sich auf eine Seite und dann auf das andere Bein.



## Die Entspannung der vorderen Seite der Oberschenkelmuskulatur:

Legen Sie sich auf den Bauch. Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. (Die Position sieht aus wie eine Liegestütze). Platzieren Sie die Rolle im Schambeinbereich und rollen Sie langsam und gleichmäßig in Richtung Knie und zurück.



## Die Entspannung der Außenseite der Oberschenkelmuskulatur:

Legen Sie sich auf die Seite, stützen Sie sich auf ihren Unterarm. Positionieren Sie die Rolle unter die Außenseite des Oberschenkels. Stellen Sie das obere Bein davor auf dem Boden ab um etwas Stabilität zu erlangen. Langsam entlang der Oberschenkelaußenkante vom Knie bis zum Hüftgelenk rollen. Dasselbe dann auch auf der zweiten Seite durchführen.

## Die Entspannung der Wadenmuskulatur

Setzen Sie sich ganz entspannt auf den Boden und legen Sie Ihre Unterschenkel auf die Faszienrolle. Sie können entweder beide Waden gleichzeitig oder jede Wade einzeln massieren. Versuchen Sie im Sitzen einfach die gesamte Wade abzurollen, von der Kniekehle bis zur Achillessehne. Sie können dabei selbstständig den Druck auf die Rolle variieren.



### Variante

Falls Ihnen der Druck des Beines alleine zu gering ist, können Sie Ihre Beine auf der Rolle überkreuzen. Somit ist mehr Gewicht auf dem unterliegenden Bein und auch mehr Druck auf die Faszienrolle.



### Variante

Sollte dies jemandem immer noch zu wenig spürbar sein, gibt es immer noch die Möglichkeit sich hinter dem Körper abzustützen und das Gesäß hochzuheben. Somit kommt noch mehr Gewicht auf die Unterschenkel.



Unterschenkel.

WICHTIG (gilt für alle Positionen):

Sie kontrollieren selbst, welches Körpergewicht Sie auf die Rolle legen!



Vergessen Sie nicht zu atmen - Spannung und Schmerzen aus dem Muskel atmen.

Überschreiten Sie nicht Ihre Schmerzgrenze - zu viele Reize sind auch nicht gut.

Langsames rollen ist sehr wichtig.