

Faszientraining

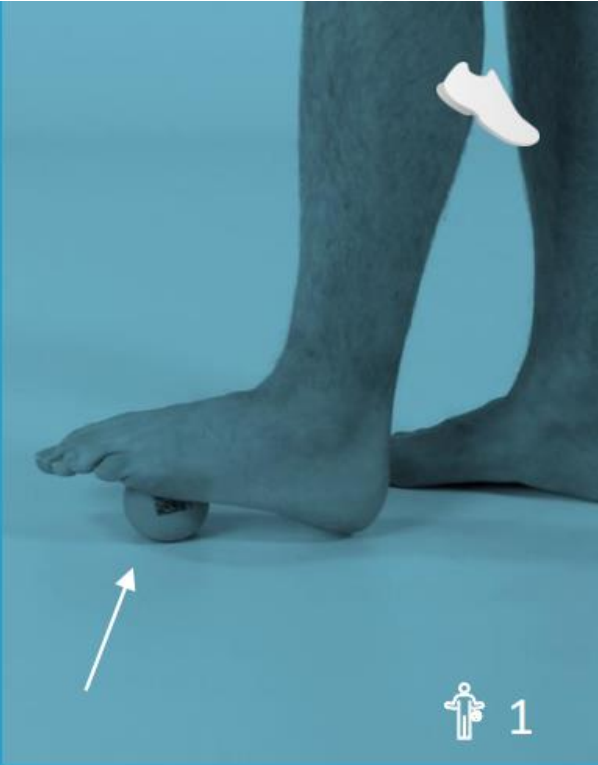
Beine



Mobiles Poster

Equipment: Ball

Fußsohlen



1

Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie den Ball unter den linken Fuß und rollen Sie nun die gesamte Fußsohle mit einem für Sie passenden Druck in alle Richtungen aus.

Fußsohlen



2

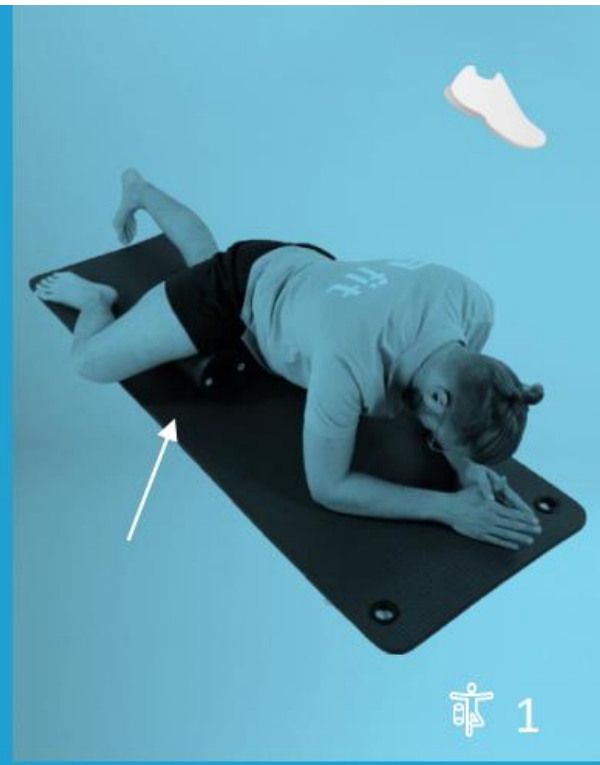
Alternative: Sie können die Übung auch im Sitzen durchführen. Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Ausführung. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Equipment: Rolle

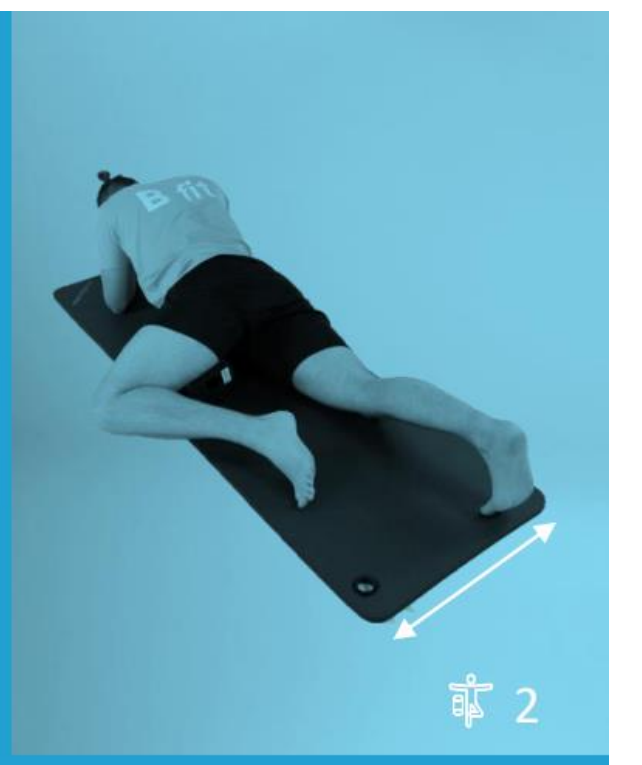
Adduktoren



1

Legen Sie sich auf den Bauch und stützen sich auf Ihre Unterarme. Winkeln Sie das rechte Bein an. Die Rolle legen Sie unter Ihren rechten inneren Oberschenkel.

Adduktoren



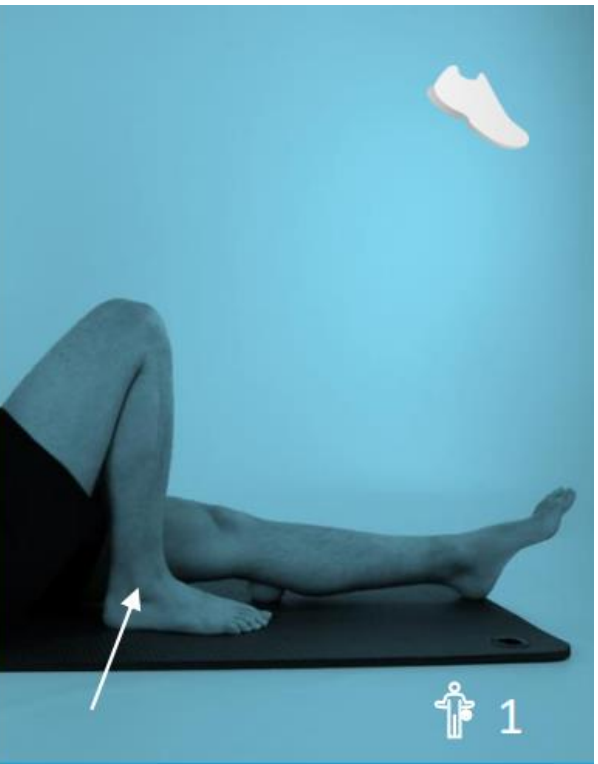
2

Nutzen Sie das gestreckte Bein und Ihre Arme, um Ihre inneren Oberschenkel von der Leiste bis zum Kniegelenk auszurollen. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

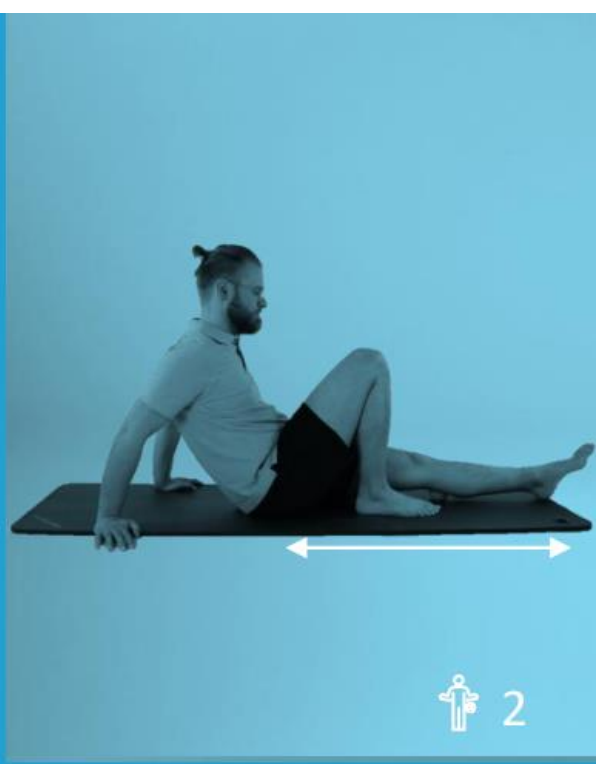
Waden



1

Setzen Sie sich auf Ihre Matte, strecken Sie das linke Bein aus und winkeln Sie das rechte Bein an. Den Ball legen Sie unterhalb Ihrer Kniekehle.

Waden



2

Stützen Sie sich über Ihre Arme hoch, sodass Ihr Gesäß leicht angehoben wird. Bewegen Sie sich nun etwas vor und zurück und rollen Sie so Ihre gesamte Wade aus. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

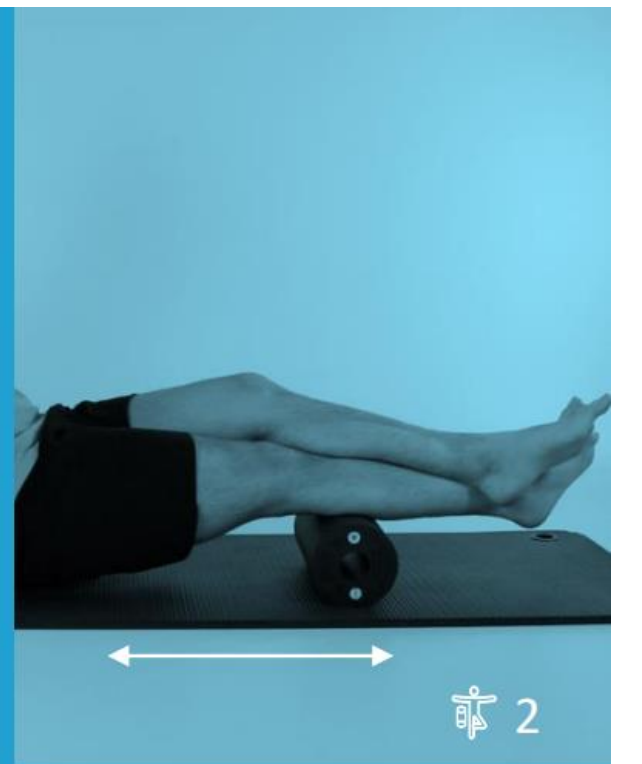
Waden



1

Setzen Sie sich auf Ihre Matte, strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein an. Die Rolle legen Sie unterhalb Ihrer Kniekehle.

Waden



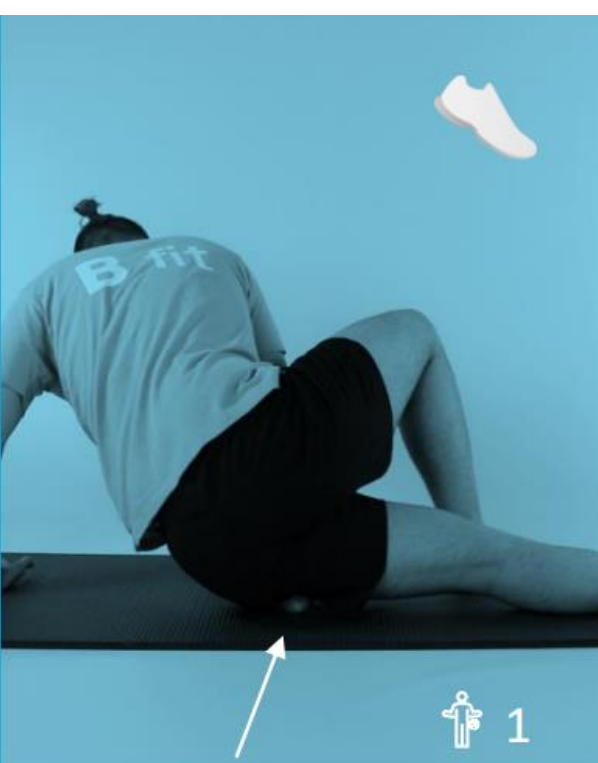
2

Stützen Sie sich über Ihre Arme hoch und bewegen Sie sich nun etwas vor und zurück und rollen Sie so Ihre gesamte Wade aus. Sie können den Druck verstärken, indem Sie die Beine übereinander legen. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

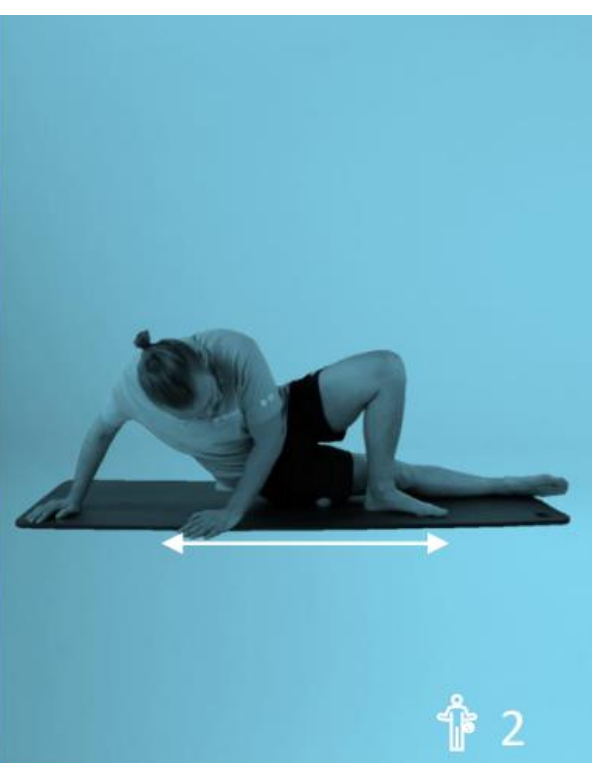
Oberschenkel-Außen



1

Legen Sie sich auf Ihre linke Seite auf die Matte. Legen Sie den Ball zwischen die Matte und Ihren Oberschenkel. Mit dem rechten Bein stützen Sie sich vorne ab.

Oberschenkel-Außen



2

Bewegen Sie sich nun auf der Matte fuß- und kopfwärts und rollen Sie den Ball von Ihrem Hüftknochen bis zum Beginn des Kniegelenks. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

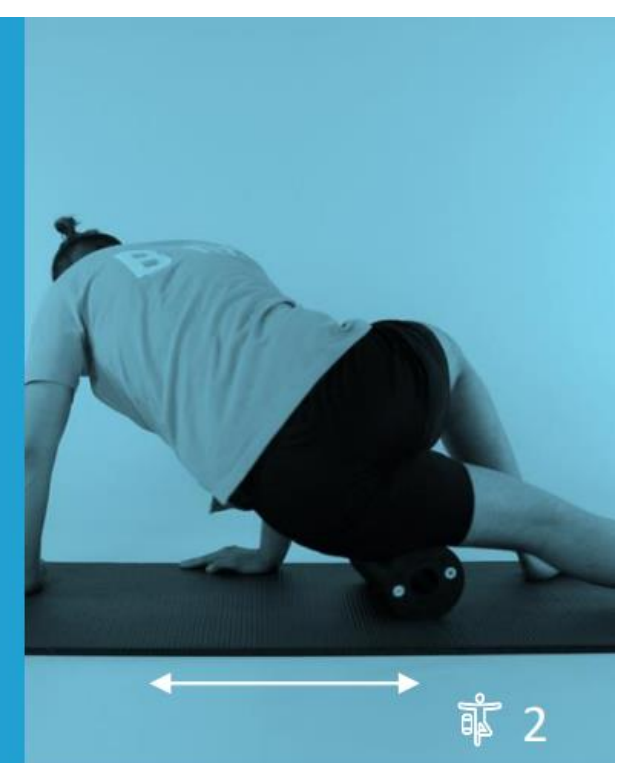
Oberschenkel-Außen



1

Legen Sie sich auf Ihre rechte Seite auf die Matte. Legen Sie die Rolle zwischen die Matte und Ihren Oberschenkel. Mit dem linken Bein stützen Sie sich vorne ab.

Oberschenkel-Außen



2

Bewegen Sie sich nun auf der Matte fuß- und kopfwärts und rollen Sie die Rolle von Ihrem Hüftknochen bis zum Beginn des Kniegelenks. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!