

# Faszientraining

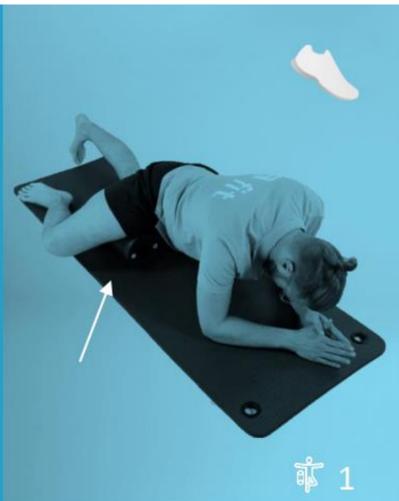
## Beine



Mobiles Poster

### Equipment: Rolle

Adduktoren



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.



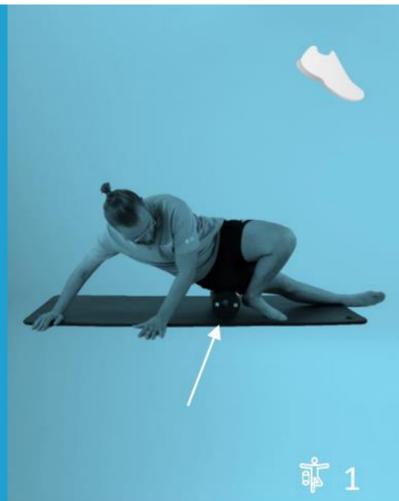
Waden



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.



Oberschenkel-Außen



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.



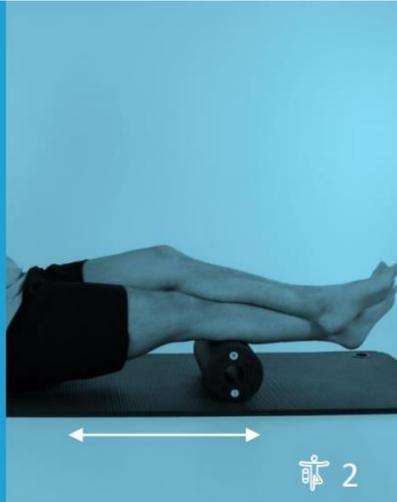
Adduktoren



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



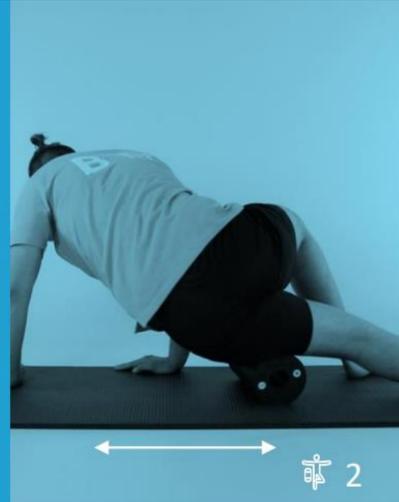
Waden



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.



Oberschenkel-Außen



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!



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.**

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com