

Faszientraining

Unterer Rücken



Mobiles Poster

Equipment: Ball

Unterer Rücken

1

Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie den Ball zwischen die Wand und Ihren unteren Rücken neben die Wirbelsäule.

Unterer Rücken

2

Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch. 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

Unterer Rücken

1

Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie die Rolle zwischen die Wand und Ihren unteren Rücken.

Unterer Rücken

2

Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch. Kombinieren Sie diese Bewegung mit einer Rotation des Oberkörpers. Seite wechseln.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Gesäß

1

Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Legen Sie den Ball unter die rechte Gesäßhälfte. Den rechten Knöchel legen Sie auf das linke Knie.

Gesäß

2

Setzen Sie Ihre Hände und das aufgestellte Bein ein, um die Gesäßmuskulatur mit dem Ball auszurollen. Seite wechseln.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Gesäß

1

Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Legen Sie die Rolle unter die rechte Gesäßhälfte. Den rechten Knöchel legen Sie auf das linke Knie.

Gesäß

2

Setzen Sie Ihre Hände und das aufgestellte Bein ein, um die Gesäßmuskulatur mit der Rolle auszurollen. Seite wechseln.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Oberschenkel-Vorne

1

Legen Sie sich auf Ihren Bauch und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Legen Sie den Ball unter Ihren linken vorderen Oberschenkel.

Oberschenkel-Vorne

2

Setzen Sie Ihre Arme ein, um den vorderen Oberschenkel zwischen Leiste und Kniegelenk auszurollen. Seite wechseln.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Oberschenkel-Vorne

1

Legen Sie sich auf Ihren Bauch und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Legen Sie die Rolle unter Ihren linken vorderen Oberschenkel.

Oberschenkel-Vorne

2

Setzen Sie Ihre Arme ein, um den vorderen Oberschenkel zwischen Leiste und Kniegelenk auszurollen. Seite wechseln.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!