

Faszientraining

Unterer Rücken



Mobiles Poster

Equipment: Ball

Equipment: Rolle

Unterer Rücken

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.

1

Unterer Rücken

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.

2

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Unterer Rücken

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.

1

Unterer Rücken

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

2

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Gesäß

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.

1

Gesäß

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

2

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Gesäß

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.

1

Gesäß

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

2

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Oberschenkel-Vorne

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

1

Oberschenkel-Vorne

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

2

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Oberschenkel-Vorne

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

1

Oberschenkel-Vorne

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

2

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!