

Übungen mit der Faszienrolle

Ausrollen der Oberschenkel:

Leg dich seitlich hin. Stütz dich mit dem Ellbogen so ab, dass der Oberkörper keinen Bodenkontakt hat. Schiebe die Faszienrolle unter den unteren Oberschenkel. Der Fuß des oberen Beins und die Hand dieser Seite sind am Boden abgestützt. Rolle vor und zurück – und variiere (etwa durch Anheben oder Umstellen des Fußes oder der Hand) den Druck. Wechsle die Seite.

Oder: Leg dich auf dem Bauch in die Unterarm-Plank-Position, schiebe die Faszienrolle unter deine Oberschenkelvorderseite. Rolle Richtung Hüfte: Den Druck kannst du durch Anheben eines Beines oder die Position der Arme variieren. Die Oberschenkelrückseite kannst du genauso massieren: Drehe dich mit dem Rücken zum Boden und stütz dich auf beiden Ellbogen ab.

Ausrollen der Waden:

Gehe in den Längssitz. Schieb die Faszienrolle unter die Waden, knapp oberhalb der Achillessehne. Stütze dich mit den Armen hinten ab, hebe den Po. Rolle die Waden zur Kniekehle hin aus. Variiere den Druck durch Anheben oder Abstellen eines Beines.

Den Fußrücken behandeln:

Liegestützposition – die Arme durchgestreckt. Platziere die Rolle unter den Fußrücken. Massiere langsam und kontrolliert – und spiele mit der Gewichtsverlagerung.

Die Hüfte mit der Rolle dehnen:

Die Rolle kommt – während du langgestreckt auf dem Rücken liegst – unter den Po. Mit den Händen ziehst du ein (!) Knie so weit zu dir, wie es die Dehnung in der Hüfte zulässt. Seitenwechsel.

Die Körpermitte kräftigen und mobilisieren:

In der Rückenlage – diesmal mit aufgestellten Füßen – hebst du den Po und schiebst die Rolle darunter (optional: unterer Rücken). Strecke abwechselnd (sehr langsam) abwechselnd je ein Bein waagrecht nach vorne, während du das andere (im Knie abgewinkelte) Bein zur Brust ziehst, bis der Oberschenkel senkrecht nach oben zeigt. Po oder unterer Rücken liegen satt auf der Rolle. Lass dich nicht in Hohlkreuz fallen – und atme gleichmäßig.

Quelle: <https://www.laufen.de/d/wie-die-faszienrolle-laeuferinnen-und-laeufers-hilft>