

Massagerolle Übungen

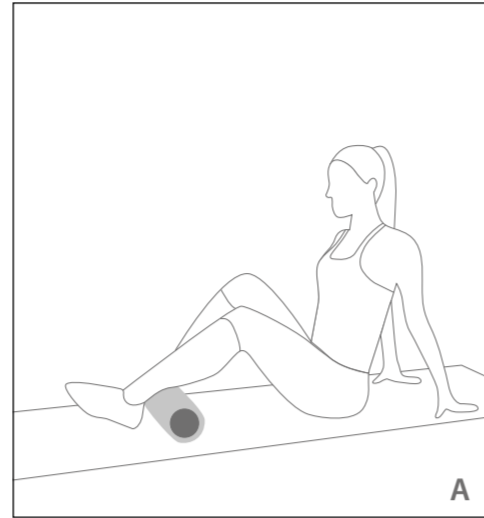
Training mit der Massagerolle

Gehen Sie achtsam vor. Es kann sein, dass die Massagebewegungen mit der Rolle spürbar sind und ein leichter Wohlschmerz entsteht. Dieser sollte abklingen und zu einem Wohlgefühl führen, sobald Sie die Massage beendet haben bzw. wenn Sie öfter Selbstmassagen mit der Rolle durchführen. Achten Sie bei allen Übungen auf einen gleichmäßigen Atemfluss.

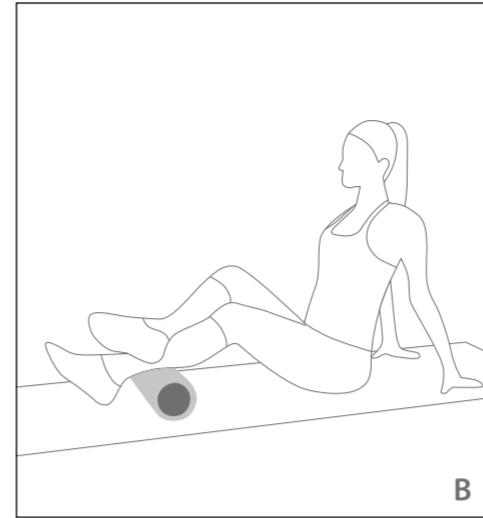
Die Massagerolle bitte nicht bei Gefäßkrankungen verwenden.

Die Selbstmassage mit der Massagerolle kann vorbereitend auf ein Training, nach einem Training oder als regenerative Maßnahme angewendet werden.

Zur Trainingsvorbereitung: zügiges großflächiges Rollen über eine Körperpartie. Nach dem Training und zur Regeneration: langsames Rollen über die beanspruchten Körperpartien. Führen Sie die Rollbewegungen langsam aus. Nicht an einer Stelle verharren. Auch wenn Sie Druckpunkte spüren, rollen Sie langsam darüber und weiter. Bei akuten Beschwerden oder Unsicherheiten sprechen Sie die Anwendung der Rolle mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten ab.



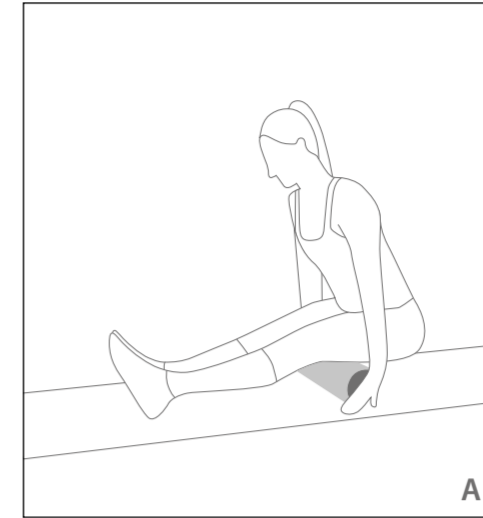
A



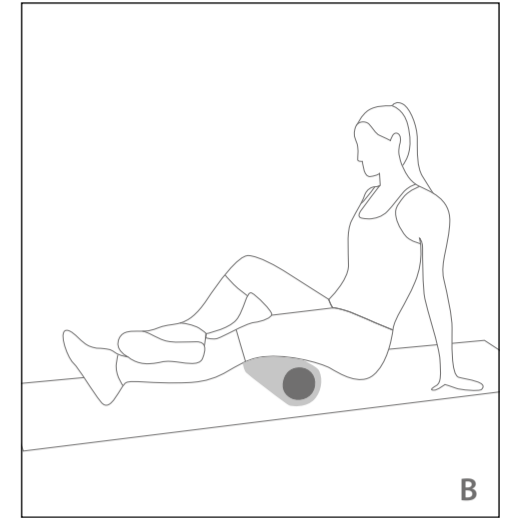
B

1. Wade

Setzen Sie sich auf den Boden, Beine aufstellen, Hände hinter dem Körper abstützen. Linke Wade auf der Rolle positionieren und von der Achillessehne bis zur Kniekehle rollen. (Bild 1A) Seite wechseln. Intensiver: rechten Fuß auf das linke Schienbein legen und nach unten drücken. (Bild 1B)



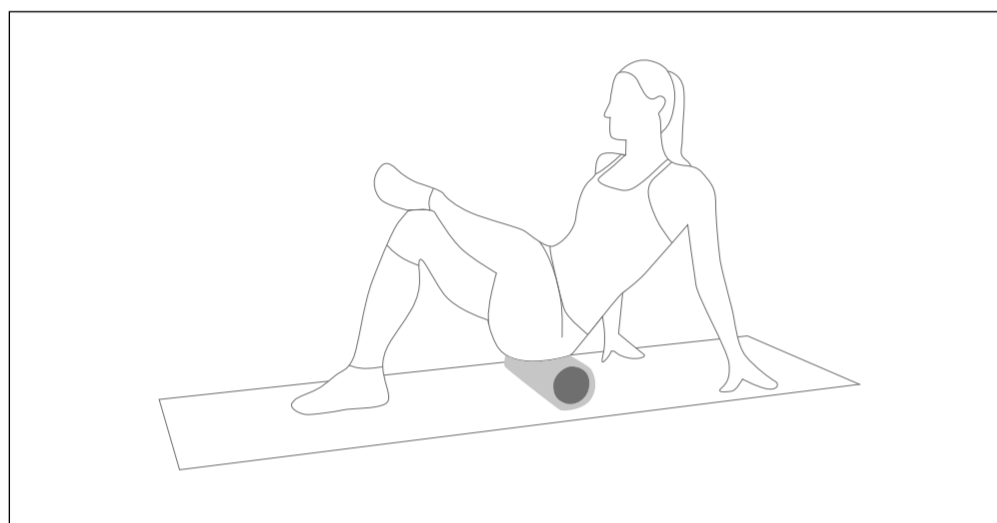
A



B

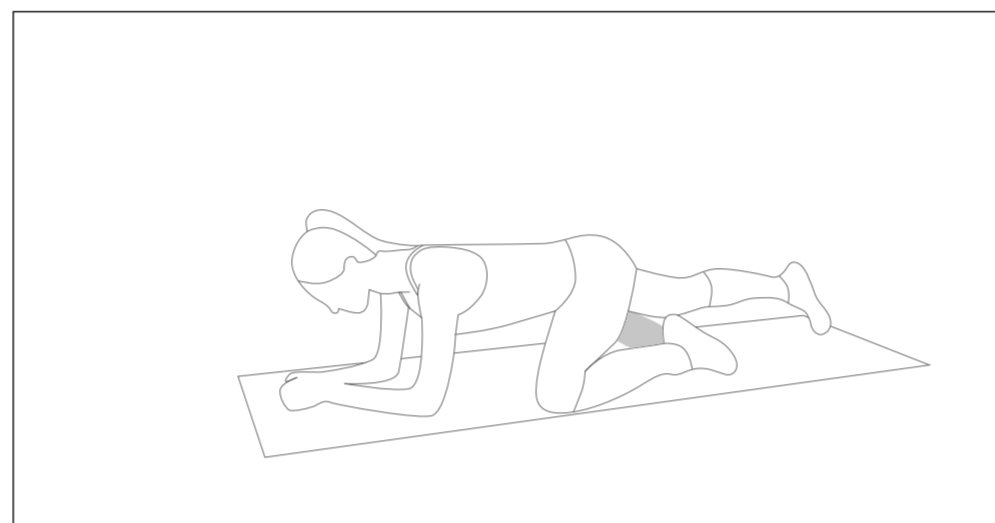
2. Oberschenkel hinten

Setzen Sie sich auf die Rolle und rollen Sie vom Becken bis oberhalb der Kniekehle über die Oberschenkelrückseite. (Bild 2A) Seite wechseln. Intensiver: den linken Oberschenkel auf der Rolle positionieren, den rechten Fuß auf das linke Schienbein legen und Druck nach unten ausüben. Über den linken Oberschenkel rollen. (Bild 2B)



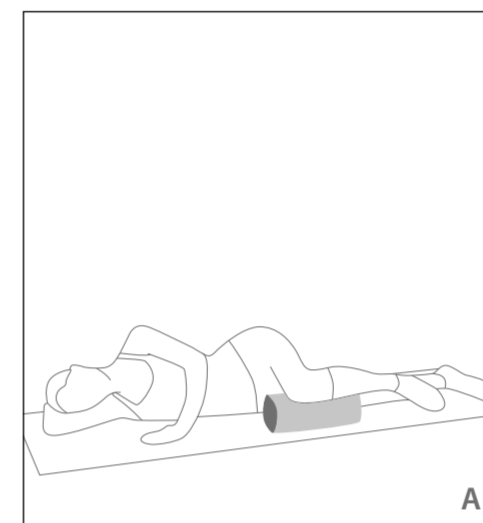
3. Gesäß

Auf die Massagerolle setzen, Beine anwinkeln. Oberkörper nach hinten lehnen und Hände am Boden aufstützen. Linkes Bein anheben und den linken Knöchel auf dem rechten Knie ablegen. Mit dem Gesäß über die Rolle bewegen. (Bild 3) Seite wechseln.

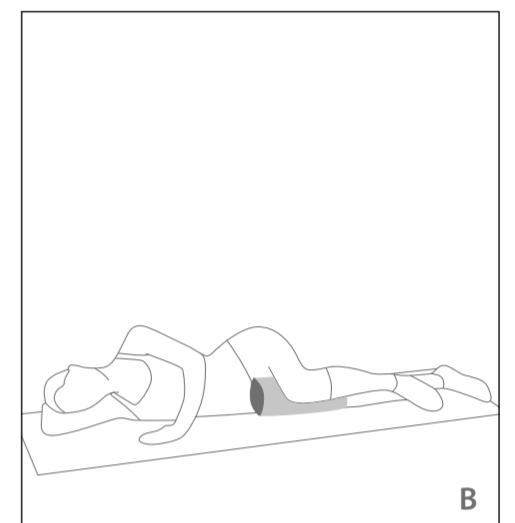


4. Oberschenkel vorne

Aus der Bauchlage in den Unterarmstütz kommen. Das linke Bein seitlich anwinkeln und nach vorne ziehen. Den rechten Oberschenkel (Vorderseite) auf der Rolle positionieren. Vom Knie bis zur Hüfte über die Rolle bewegen. (Bild 4) Seite wechseln.



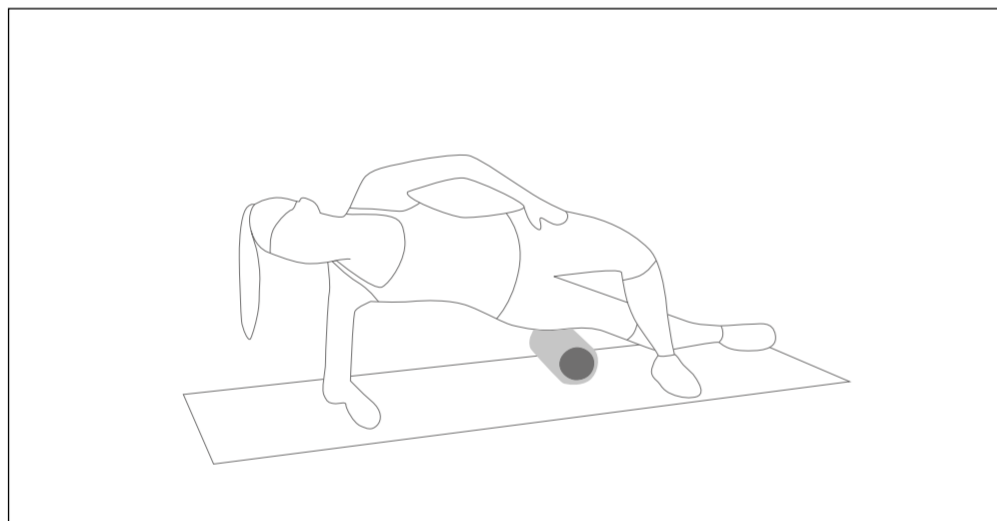
A



B

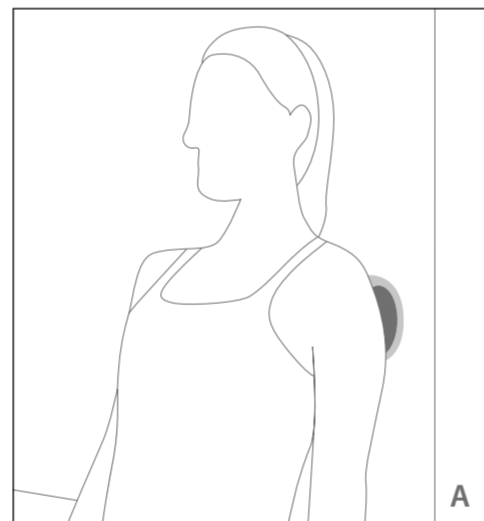
5. Schenkel innen

Legen Sie sich auf die rechte Körperseite. Den Kopf am rechten Arm ablegen, den linken Arm vor der Brust aufstützen. Linkes Bein im 90° Winkel anziehen und Innenschenkel oberhalb des Knies auf der Rolle positionieren. Den Innenschenkel über die Rolle bewegen. (Bild 5A + 5B) Seite wechseln.

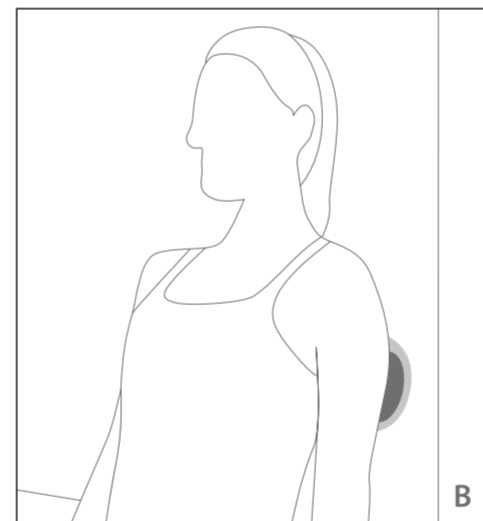


6. Schenkel außen

Kommen Sie in den Seitstütz. Die Rolle unter die Schenkel-Außenseite legen. Der stützende Ellenbogen ist direkt unter der Schulter. Aus der Schulter herausdrücken. Die Schenkel-Außenseite vom Knie bis zur Hüfte ausrollen. (Bild 6) Seite wechseln. Einfacher: Mit der oberen Hand vor der unteren am Boden abstützen und so das Gewicht bzw. den Druck regulieren.



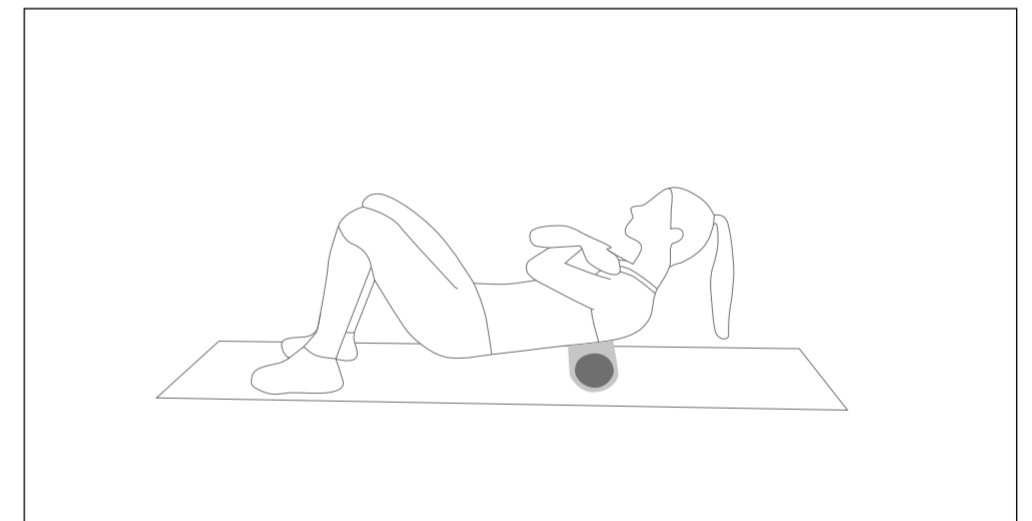
A



B

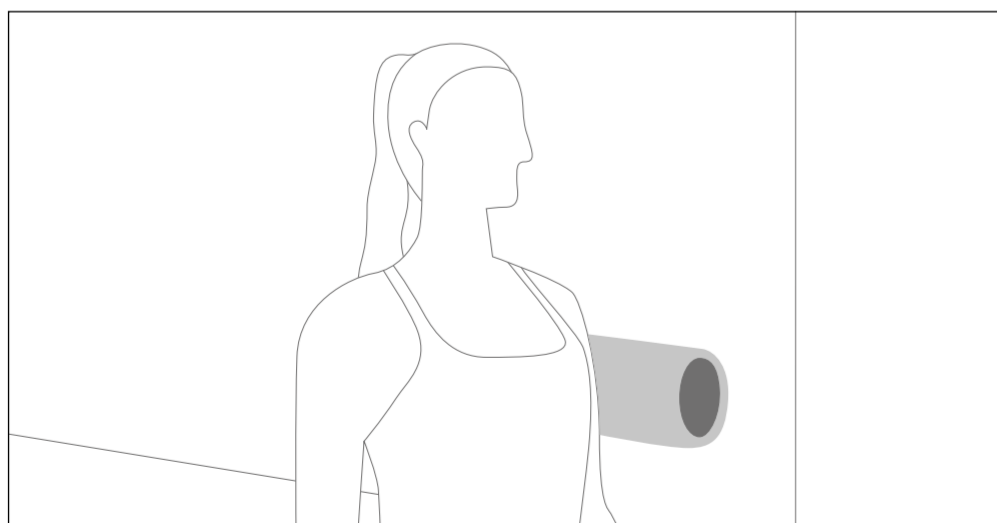
7. Rücken

Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand und klemmen Sie die Massagerolle zwischen Ihrem Rücken und der Wand ein. Durch Beugen und Strecken der Beine den Rücken über die Rolle bewegen. (Bild 7A) 6 mal hin und her rollen, dann die Position der Rolle am Rücken verändern (weiter nach unten setzen (Bild 7B)) bis Sie die gesamte Rückenfläche massiert haben. Je nachdem, wie stark Sie sich mit den Beinen gegen die Rolle Richtung Wand drücken, variiert die Intensität.



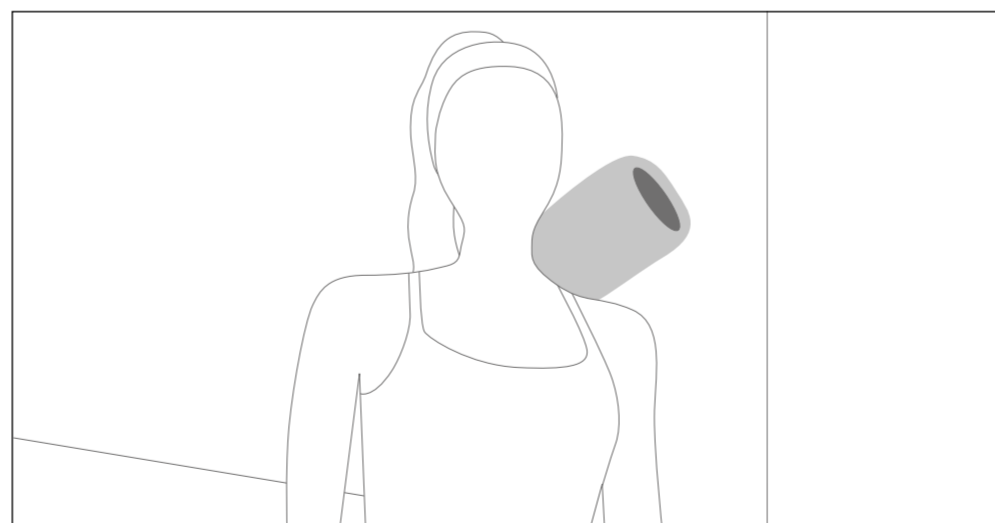
8. Rücken intensiv

Setzen Sie sich auf den Boden, Beine aufstellen. Legen Sie sich langsam mit dem Rücken auf die Rolle. Die Rolle sollte sich etwa unterhalb der Schulterblätter befinden. Arme vor der Brust kreuzen, Gesäß vom Boden abheben und den Rücken über die Rolle bewegen. (Bild 8)



9. Arme

Seitlich zur Wand stellen und die Massagerolle oberhalb des Ellenbogens positionieren. Durch Beugen und Strecken der Beine den Oberarm über die Rolle bewegen. Dann den Unterarm ausrollen. (Bild 9)



10. Nacken

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und positionieren Sie die Massagerolle diagonal zwischen Schulter und Nacken. Durch Beugen und Strecken der Beine von der Schulter Richtung Kopf rollen. Dabei können Sie sich während des Rollens leicht seitlich drehen und so die seitliche Nackenpartie ausrollen. (Bild 10) Am Nacken bitte nur leichten Druck geben und die Wirbelsäule gestreckt halten. Seite wechseln.