

INHALT

1 Theoretische Grundlagen

Warum sollte man überhaupt eine Faszienrolle benutzen?	2
Welche Arten von Rollen gibt es?	4
Die Faszienrolle zur Selbstmassage	8
Die Faszienrolle als Übungsgerät	14
Übungen zum Vorher-Nachher-Vergleich	20

2 Praktische Übungen zur Selbstmassage

Hals und Nacken	34
Brustwirbelsäule	38
Lendenwirbelsäule	40
Gesäß und seitliches Becken	42
Oberschenkelaußenseite	48
Quadrizeps	50
Adduktoren	52
Oberschenkelrückseite und Waden	54
Füße	58
Oberarme	60
Unterarme	62
Hand	64

3 Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Rumpfstabilität

Beckenkipfung im Sitzen	70
Sprunggelenke im Sitzen mobilisieren	74
Gleichgewichtsübung mit den Armen in Rückenlage	76
Gleichgewichtsübung mit den Beinen in Rückenlage	78
Gleichgewichtsübung in Rückenlage mit Brücke und Beine abheben	82
Gleichgewichtsübung in Bauchlage mit Schulterheben	86
Vierfüßlerstand mit „Katzenbuckel“	88
Vierfüßlerstand mit Abheben der Beine und Arme	92
Gleichgewichtsübung im Kniestand	94
Vorwärtsrollen im Stand	96
Der „Seiltänzer“ im Stand	98
Einbeinstand	100
„Seestern“	102
Stand und Kniebeuge auf zwei Rollen	104

4 Krafttraining mit der Faszienrolle

Bankdrücken in Rückenlage . . .	108
I- und Y-Heben in Rückenlage	110
Butterfly in Rückenlage	114
Bauchmuskeltraining in Rückenlage	116
Brücke in Rückenlage mit Ball unter den Füßen	122
Hanteltraining in Bauchlage . . .	124
Liegestütze mit Rollenwechsel	126
Unterarmplank in Seitenlage . . .	128
Handstützplank	130
Unterarmplank mit Beintraining	132
Trizeps-Dips	134
Kniebeuge an der Wand	136
Kniebeuge auf der Rolle	138
Ausfallschritte (Lunges) nach hinten	142
Einbeiniger Squat	144

5 Übungsprogramme für Sport und Alltag

Aufrechte Haltung	149
Cardio-Zirkel	151
Bauchmuskeltraining	153
Ausgleich zur Büroarbeit	155
Beinbeweglichkeit	157
Arm- und Schulterbeweglichkeit	159
Joggen	161
Radfahren	163
Schwimmen	165
Fußball	167
Hand-, Volley- und Basketball . .	169
Golf	171
Rudern	173
Boxen/Mixed-Martial-Arts	175

Anhang

Index	178
Impressum	180