

# Übungen mit der Faszienrolle

# Übungen mit dem Gymnastikband



## Übung 1

**Ausgangsposition:** Stand, Knie leicht gebeugt, Becken leicht zur Nase spannen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Gesäß anspannen, Brustbein aufrichten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf gerade ausrichten, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht, Arme neben dem Körper, Faszienrolle zwischen Wand und Brustwirbelsäule/Schulterblätter

**Übung:** durch Kniebeugung und -streckung die Brustwirbelsäule abrollen  
**Ziel:** Faszientraining der oberen Rückenmuskulatur (Muskulatur im Bereich der Brustwirbelsäule und Schulterblätter)



## Übung 2

**Ausgangsposition:** Langsitz, ein Bein anwinkeln, die Wade des anderen Beins auf der Faszienrolle platzieren, mit den Händen neben dem Gesäß abstützen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Gesäß anspannen, Brustbein aufrichten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf gerade ausrichten, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht

**Übung:** Gesäß anheben, langsam die Wadenregion ausrollen, Fuß im Wechsel nach innen und außen drehen, auf den Schmerzpunkten für etwa 15 Sekunden verweilen  
**Ziel:** Faszientraining der Wadenmuskulatur



## Übung 3

**Ausgangsposition:** Seitstütz, unterer Ellenbogen unter dem Schultergelenk platzieren, aus dem Schultergelenk rausstützen, Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule ausrichten mit einem leichtem Doppelkinn, Becken leicht zur Nase spannen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Gesäß anspannen, Beine gestreckt, Faszienrolle unter dem seitlichen Rumpf

**Übung:** mit den Armen vor- und zurückschieben, sodass die seitliche Rumpfmuskulatur abgerollt wird, etwa 15 Sekunden auf Schmerzpunkten verweilen  
**Ziel:** Faszientraining der seitlichen Rumpfmuskulatur



## Übung 4

**Ausgangsposition:** Unterarmstütz, Ellbogen unter den Schultergelenken platzieren, Becken leicht zur Nase spannen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Gesäß anspannen, leichtes Doppelkinn einnehmen, Blick nach unten, Oberschenkelvorderseite auf Faszienrolle platzieren

**Übung:** mit den Armen vor- und zurückschieben, sodass die Oberschenkelvorderseite vom Hüftgelenk bis Kniegelenk über die Rolle bewegt wird, etwa 15 Sekunden auf Schmerzpunkten verweilen  
**Ziel:** Faszientraining der vorderen Oberschenkelmuskulatur



## Übung 1

**Ausgangsposition:** Stand, Zehenspitzen gerade ausrichten, Knie leicht gebeugt, Becken leicht zur Nase spannen, Gesäß anspannen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Brustbein aufrichten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf gerade ausrichten, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht, Band mittig unter den Füßen positionieren,

Enden in die Hände nehmen, wobei Band vor Körper gekreuzt, Knie gebeugt neben dem Körper

**Übung:** Arme nach oben in U-Halte ausstrecken, kurz halten und Arme langsam wieder zurück neben den Körper führen

**Ziel:** Stärkung der oberen Rücken- sowie Schultergürtelmuskulatur

**Wiederholung:** 3x10



## Übung 2

**Ausgangsposition:** Sitz, Zehenspitzen gerade ausrichten, Knie hüftbreit geöffnet, Becken leicht zur Nase spannen, Gesäß anspannen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Brustbein aufrichten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf gerade ausrichten, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht, auf

der Mitte des Bandes wird ein Fuß platziert, der das Band fixiert, die Enden mit der Hand der gleichen Seite umfassen, anderer Unterarm liegt auf dem Oberschenkel

**Übung:** Ellenbogen beugen, kurz halten und langsam wieder strecken

**Ziel:** Kräftigung Oberarmmuskulatur

**Wiederholung:** 3x15



## Übung 3

**Ausgangsposition:** Rückenlage, Füße aufgestellt, Zehenspitzen gerade ausrichten, Knie hüftbreit geöffnet, Arme liegen neben dem Körper, Becken leicht zur Nase spannen, Gesäß anspannen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf gerade ausrichten, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht,

Gymnastikband straff über die Hüfte legen, wobei die Enden durch die Handflächen neben dem Körper fixiert werden

**Übung:** Becken Richtung Decke heben, kurz halten und langsam wieder Richtung Boden senken, aber nicht ganz ablegen

**Ziel:** Kräftigung der unteren Rücken-, hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur  
**Wiederholung:** 3x15



## Übung 4

**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand, Handgelenke unter den Schultergelenken platzieren, Becken leicht zur Nase spannen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Blick nach unten, leichtes Doppelkinn einnehmen, Hüftgelenke unter Ellenbogen leicht gebeugt,

Gymnastikbandenden in den Händen fixieren, Mitte des Bandes um eine Fußsohle spannen

**Übung:** Bein strecken, kurz halten und langsam wieder anwinkeln

**Ziel:** Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie Stabilisierung des Schultergürtels

**Wiederholung:** 3x15

## Übungen mit dem Miniball



### Übung 1

#### Ausgangsposition:

Rückenlage, Arme gestreckt neben dem Körper, Kopf anheben, leichtes Doppelkinn einnehmen, Beine im 90-Grad-Winkel in den Knie- sowie Hüftgelenken anheben, Miniball zwischen den Sprunggelenken lagern

**Übung:** Beine nach rechts bewegen, kurz halten und wieder zur Mitte kommen, Beine nach links bewegen, kurz halten und langsam wieder zur Mitte kommen

**Ziel:** Kräftigung der seitlichen Bauch- und Rumpfmuskulatur

**Wiederholung:** 3x15

### Übung 2

#### Ausgangsposition:

Rückenlage, Arme gestreckt neben dem Körper, Becken leicht zur Nase spannen, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf ablegen, leichtes Doppelkinn, Beine angestellt, Ball zwischen den Kniegelenken lagern  
**Übung:** Gesäß heben, bis eine Linie von den

Schultern bis zu den Kniegelenken entsteht, Ball dabei fortwährend leicht zusammenpressen, Gesäß langsam senken, jedoch nicht ganz ablegen und wieder heben  
**Ziel:** Stärkung der Gesäß- sowie der unteren Rückenmuskulatur und der Oberschenkelinnenseiten

**Wiederholung:** 3x15

Sie erhalten alle Produkte in unseren Gesundheitsfachgeschäften.



### Übung 3

#### Ausgangsposition:

Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, Gesäß anspannen und Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Blick nach unten, leichtes Doppelkinn, Arme gestreckt nach vorn ablegen mit dem Ball zwischen den Händen

**Übung:** Arme mit dem Ball leicht anheben, Blick bleibt nach unten gerichtet, Doppelkinn halten, fortwährend leichten Druck auf den Ball geben

**Ziel:** Kräftigung der Rücken- und Schultergürtelmuskulatur

**Wiederholung:** 3x15

**Übung:** oberen Rumpf sowie die gestreckten



### Übung 4

#### Ausgangsposition:

Fersensitz, Arme gestreckt nach vorn, Ball zwischen den Händen

**Übung:** Kopf vor die Knie ablegen oder ein erhöhtes Kissen verwenden, worauf der Kopf abgelegt wird, Rücken rund machen, tief ein- und ausatmen

**Ziel:** Entspannung der Rücken- und Halsmuskulatur

**Wiederholung:** beliebig

## Übungen mit dem Gymnastikball



### Übung 1

#### Ausgangsposition:

Sitz auf Ball, Knie hüftbreit geöffnet, Zehenspitzen gerade ausrichten, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Gesäß anspannen, Brustbein aufrichten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf gerade ausrichten, sodass ein leichtes Doppelkinn entsteht

**Übung:** Becken aufrichten, demnach Becken Richtung Nasenspitze aufrollen, Bauchnabel einziehen Wechsel zum Hohlkreuz, indem das Becken auf dem Ball abgerollt wird

**Ziel:** Mobilisierung der Lendenwirbelsäule und der Hüftgelenke

**Wiederholung:** beliebig, auch als Ausgleichsübung



### Übung 2

#### Ausgangsposition:

Bauchlage auf dem Ball, Beine „hängen“ lassen, Bauchnabel leicht Richtung Wirbelsäule spannen, Gesäß anspannen, Unterarmstütz vor dem Ball, sodass Ellenbogen unter den Schultergelenken platziert sind, Brustbein aufrichten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Blick nach unten Richtung Ball, leichtes Doppelkinn

**Übung:** Beine gestreckt heben, bis eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen entsteht, und langsam wieder nach unten führen

**Ziel:** Stärkung der unteren und oberen Rücken- sowie hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

**Wiederholung:** 3x8



### Übung 3

#### Ausgangsposition:

Sitz vor dem Ball, indem Beine gestreckt auf Ball abgelegt sind, Arme stützen hinter dem Körper mit leicht gebeugten Ellenbogen, Handgelenke unter den Schultergelenken platzieren, aus dem Schultergürtel rausstützen, Brustbein aufrichten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf ausrichten, indem

leichtes Doppelkinn eingenommen wird

**Übung:** Gesäß heben und langsam wieder Richtung Boden führen, Blick geht beim Heben des Gesäßes Richtung Decke, wobei Doppelkinn bestehen bleibt

**Ziel:** Stärkung der unteren und oberen Rückenmuskulatur, sowie der hinteren Bein- und Schultergürtelmuskulatur

**Wiederholung:** 3x8



### Übung 4

#### Ausgangsposition:

Handstütz, wobei Unterschenkel auf dem Ball abgelegt werden, Becken leicht zur Nase spannen, Gesäß anspannen, Bauch anspannen, indem Bauchnabel leicht nach innen gezogen wird, Handgelenke unter Schultergelenken platzieren, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule spannen, Kopf gerade ausrichten, sodass ein

leichtes Doppelkinn entsteht, Blick Richtung Boden, kein Hohlkreuz

**Übung:** Ball heranziehen, indem Knie gebeugt werden, demnach Richtung Brust gezogen werden, danach Beine langsam wieder strecken

**Ziel:** Kräftigung der Schultergürtel- und Bauchmuskulatur sowie des Hüftbeugers

**Wiederholung:** 3x10