

Baden-Baden, Januar 2019

## **Training mit dem Massageroller („Nudelholz“), dem Foam-Roller und der kleinen Massagerolle im STEHEN**

Die meisten Übungen im Bereich Faszienfitnesstraining mit dem Roller finden am Boden statt. Eine Übungen sind allerdings auch im Stehen möglich. Hier eine Auswahl.

### **Ausrollen der Oberschenkelinnenseite im Grätschstand:**

Material: kleiner Foam-Roller, Massageroller (Nudelholz ähnlich), Massageball

- Ausgangsposition: In einem leichten Grätschstand drehst du die Beine so nach außen, dass die Knie Richtung Zehenspitzen zeigen.
- Lege die Rolle an die Oberschenkelinnenseite an.
- Massiere und rolle mit Druck in Richtung Knie und wieder.
- ca. 1 Minute pro Bein.

### **Ausrollen der Oberschenkelvorderseite im Stehen:**

Material: kleiner Foam-Roller, Massageroller (Nudelholz ähnlich), Massageball

- Ausgangsposition: Stelle das rechte Bein auf der Ferse locker nach vorne
- Lege die Rolle an die Oberschenkelvorderseite an.
- Massiere und rolle mit Druck in Richtung Knie und wieder zurück.
- ca. 1 Minute pro Bein.

### **Ausrollen des Oberarmes im Stehen an der Wand:**

Material: Foam-Roller

- Ausgangsposition: Stelle dich mit der rechten Körperseite direkt an die Wand
- Lege und fixiere die Rolle zwischen Arm und Wand (unterhalb der Schulter)
- Massiere deinen Oberarm (Außenseite) in dem du Druck ausübst und dich leicht auf und ab bewegst.
- ca. 1 Minute pro Arm.

### **Ausrollen des oberen Rückens im Stehen an der Wand:**

Material: Foam-Roller

- Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Rücken zur Wand (oder zur Tür etc....)
- Lege und fixiere die Rolle zwischen Rücken und Wand (auf Höhe der Schulterblätter)
- Massiere deinen oberen Rücken, in dem du Druck ausübst und dich leicht auf und ab bewegst.
- ca. 1 Minute pro Rollvorgang

### **Selbstmassage der Gesäßmuskulatur im Stehen an der Wand:**

Material: Massageball

- Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Rücken zur Wand (oder zur Tür etc....)
- Hebe das rechte Bein bis auf Hüfthöhe und lege und fixiere einen Massageball zwischen rechter Pobacke und Wand
- Bringe den Ball in Bewegung, in dem du das Standbein beugst und streckst. .
- ca. 1 Minute pro Seite
-

## **Selbstmassage des vorderen Oberschenkels im Stehen an der Wand mit Massageball:**

Material: Massageball

- Ausgangsposition: Stelle dich mit dem Gesicht eng zur Wand (oder zur Tür etc....)
- Bringe deinen rechten Oberschenkel in Dehnposition (indem du ihn mit der rechten Hand hinten oben festhältst).
- Fixiere den Ball zwischen rechtem Oberschenkel und Wand.
- Strecke anschließend den linken Arm nach oben aus.
- Bringe den Ball in Bewegung, in dem du das Standbein beugst und streckst.
- Du kannst dich auch nach links und rechts drehen, um die Oberschenkelvorderseite großflächiger zu „bearbeiten.“
- ca. 1 Minute pro Seite

Autor: Jörg Linder / [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)