

Die Faszienrolle als Trainingsgerät

Referentin: Marion Neubauer

Marion
Neubauer Trainingskonzepte

Bein- und Balancetraining

Außenrotation



Innenrotation



Marion
Neubauer Trainingskonzepte

Beinhalbkreise



Marion
Neubauer Trainingskonzepte

Ausfallschritt



Marion
Neubauer Trainingskonzepte

Bein- und Rückentraining

Standbein bleibt gestreckt



Ausfallschritt zur Seite

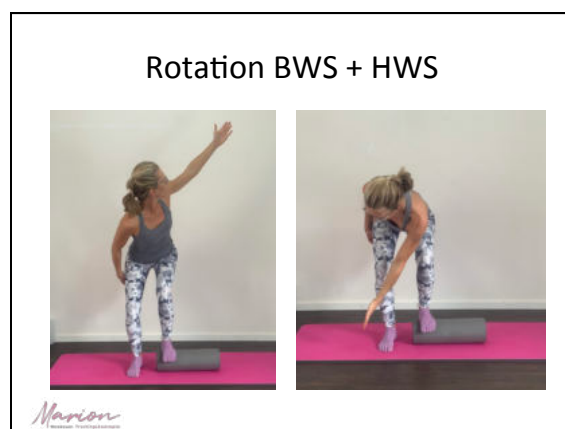
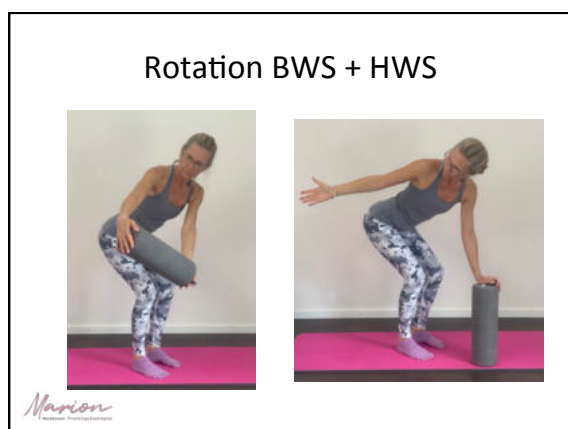
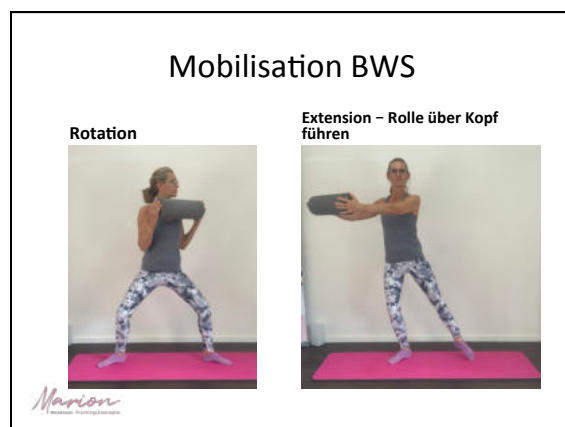


Marion
Neubauer Trainingskonzepte

Rumpftraining - Stabilisation



Marion
Neubauer Trainingskonzepte



Mobilisation BWS – liegende 8 schwingen-

Marion

Seitneigung

Marion

Entspannung

WS Rückenstrecker **Nacken, Schultergürtel**

Marion

Unterarmstützübungen – Rumpftraining

Beckenboden und Bauchnabel nach innen und oben ziehen
Unterarme und Fußrücken in die Matte bzw Rolle drücken Unterarme + Rumpf schieben nach vorne

Marion

Variationen

Ein Bein anheben **Bein kreuzen**

Marion

Variationen

Fußballen aufstellen, Knie anheben **Becken kippen, rechts-links anheben**

Marion

Handstützübungen

Beckenboden und Bauchnabel nach innen und oben ziehen

Ellbogen leicht nach außen drehen, Schultergürtel fixieren, Fußrücken in den Boden drücken Knie anheben und senken



Marion
Rehabilitation Physiotherapie

Variationen

Schultergürtel stabilisieren **Schultergürtel lösen**



Marion
Rehabilitation Physiotherapie

Handstützübungen auf der Rolle längs

Fußrücken in den Boden drücken **Trizepsdips**



Marion
Rehabilitation Physiotherapie

Unterarmstütz

Rolle unter Schienbein Nähe Knie – Bauchnabel und Beckenboden einziehen **Knie unter den Bauch ziehen und wieder strecken**

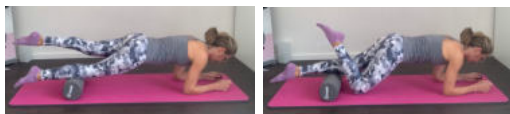
Variation: Knie nach rechts und nach links ziehen



Marion
Rehabilitation Physiotherapie

Variationen

Bein anheben **Knie auftippen**

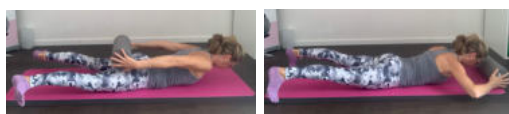


Marion
Rehabilitation Physiotherapie

Rücken

Bauchnabel nach innen und oben ziehen

Bauchnabel einziehen **Arme abheben und senken**
Beine gegrätscht abheben und senken



Marion
Rehabilitation Physiotherapie

Variationen

Seitneigung mit gegrätschten ..mit geschlossenen Beinen

Marion

Bein und Becken

Unteres Bein anheben - Adduktoren Oben liegende Beckenschaufel nach vorne schieben und zurück ziehen

Marion

Mobilisation WS

Arm öffnen – Rumpf aufdrehen – Beckenschaufel nach vorne schieben Arm nach vorne schieben und Beckenschaufel nach hinten ziehen

Marion

Rumpfttraining

Oberes Bein nach vorne Unteres Bein nach vorne

Marion

Rumpfttraining

WS aufrichten – Bauch- und Beckenboden aktivieren Langsam zur Seite neigen und wieder zurück

Marion

Variation

Marion

Seitstütz – Rumpf- und Beintraining

Bein ausdrehen, evtl Rolle vor und zurück schieben Bein eindrehen



Marion

Bauchtraining

Bauchnabel und Beckenboden bleiben nach innen und oben aktiviert


Beine abwechselnd vor und zurück schieben Knie in der 90 Gradposition halten



Marion

Variationen

Beine drehen Beine kippen



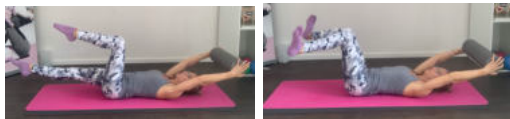
Variationen

Arme zurückführen Arme zurück und Fußspitzen auftippen



Variationen

Beine abwechselnd strecken Beine (HG) ein- und ausdrehen



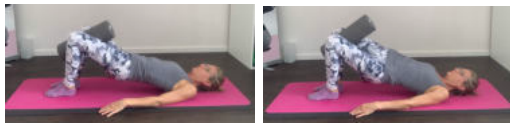
Variationen

Rolle am Oberschenkel zwischen Vorder- und Rückseite Bein absenken und anheben

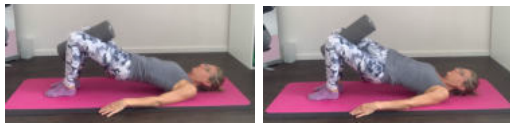


Rücken und Beine

Becken anheben und senken



Becken anheben und WS langsam auf einer Seite oben beginnend absenken




Umkehrposition

WS ist frei, Rolle liegt quer unter dem Becken
Beckenboden ist entlastet
Bauchnabel und Beckenboden nach innen und oben aktivieren





Variationen


Der Frosch: Knie öffnen und schließen



Beingrätsche



Variationen





Dehnung Hüftbeuger

Bein langsam absenken lassen, Knie am Bauch halten



Bein nach außen und innen drehen



Unterer Rücken und Becken

**Becken hin und her rollen
Rolle liegt längs unter dem Becken**



Knie öffnen und nach außen ziehen, Rolle liegt quer



Wichtige Tipps zur Regeneration der faszialen Strukturen mit Faszientools

- Tief ein- und ausatmen, der Körper sollte entspannt sein!
- Die Ausatmung sollte länger als die Einatmung sein!
- Öffne deinen Brustkorb!
- Richte dich auf, aktiviere die Schulterblätter nach hinten unten!
- Pro Muskelgruppe rolle 30-40 Sek.!
- Rolle langsam, ca. 10 Sek. hin und her!
- Genieße den Wohl-Weh-Schmerz☺, das „Weh“ wird mit der Zeit weniger!

Oberschenkel Vorderseite

Längsmassage
langsam vor und zurück rollen

Kompression und Dehnung
an einer Stelle (Hotspot) bleiben und Muskel unter Dehnung bringen: Ferse zum Gesäß ziehen



Oberschenkel Innenseite lösen

Längsmassage
Bein langsam vor und zurück schieben

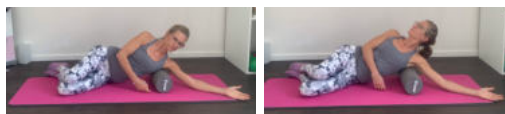
Kompression und Mobilisieren
auf einer Stelle (Hotspot) bleiben und HG ein- und ausdrehen



Latissimus

Längsmassage
langsam vor und zurück rollen

Kompression und Mobilisation
Rumpf vor und zurück drehen, Arm ein- und ausdrehen



Gesäß

Längsmassage
gleichseitiges Bein überschlagen, langsam mit dem Gesäß vor und zurück rollen

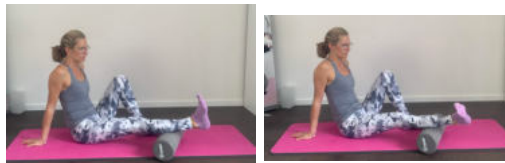
Kompression und Dehnung
An einer Stelle (Hotspot) bleiben und Knie langsam in Adduktion und Innenrotation führen



Wade

Längsmassage
langsam vor und zurück rollen + Kompression und Dehnung – an einer Stelle (Hotspot) bleiben und Sprunggelenk beugen und strecken

Kompression und Mobilisation
An einer Stelle bleiben (Hotspot) und Bein ein- und ausdrehen oder/und Fuß kreisen



Hals-Nacken und Kiefergelenk

Kiefer öffnen und schließen



**Kinn anheben und senken
Kopf nach rechts und links drehen**



Marion
Neubauer Trainingskonzepte

www.marion-neubauer.de