



Faszienball Double

Art.-Nr. 22.039



Zu Ihrer Sicherheit:

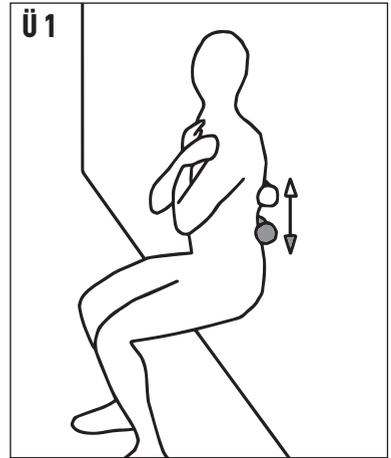
Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Übungsbeispiele

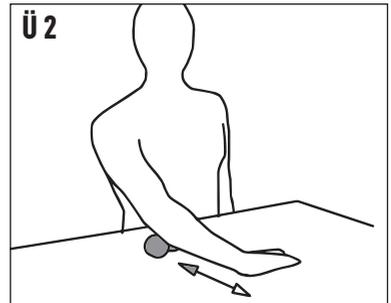
Übung Nummer 1: Rücken

Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Positionieren Sie den Faszienball Double zwischen Wand und Rücken oberhalb der Hüfte. Verschränken Sie Ihre Arme kreuzförmig vor Ihre Brust. Rollen Sie den Faszienball Double durch langsame Auf- und Abbewegungen des Körpers am Rücken zwischen oberer Hüfte und Schulter entlang. Mit Gewichtsverlagerung zu je einer Seite kann der Druck auf den Faszienball Double auf die gewünschte Stelle variiert werden. Wenn der höchste/niedrigste Punkt am Rücken erreicht ist, kehren Sie jeweils langsam zur Ausgangsposition zurück.



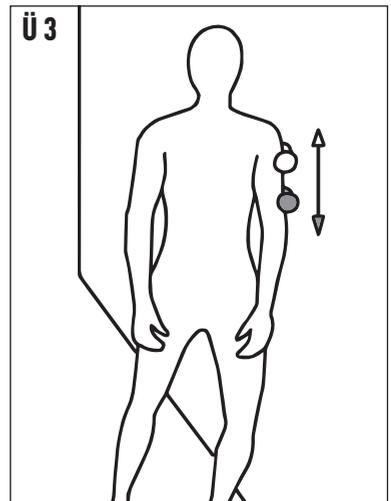
Übung Nummer 2: Unterarm

Setzen Sie sich aufrecht an einen Tisch. Platzieren Sie den Faszienball Double unter den Unterarm am Handgelenk. Rollen Sie den Faszienball Double durch Vorstrecken des Armes vom Handgelenk ausgehend langsam zum Ellenbogen. Wenn der Ellenbogen erreicht ist, rollen Sie wieder langsam zurück bis zum Handgelenk.



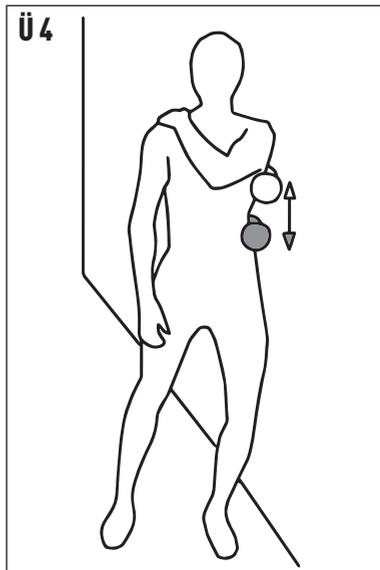
Übung Nummer 3: Oberarm

Stellen Sie sich aufrecht mit einer Seite des Körpers vor eine Wand. Positionieren Sie den Faszienball Double zwischen Wand und Oberarm im Schulterbereich. Rollen Sie den Faszienball Double durch langsame Auf- und Abbewegungen des Körpers am Oberarm zwischen Ellenbogen und Schulter entlang. Mit Gewichtsverlagerung, Körper leicht nach vorne beugen oder zurück, kann der Druck auf den Faszienball Double auf die gewünschte Stelle variiert werden. Wenn der höchste/niedrigste Punkt am Oberarm erreicht ist, kehren Sie jeweils langsam zur Ausgangsposition zurück. Nach Beendigung der Übung, Seite wechseln und die Übung neu beginnen.



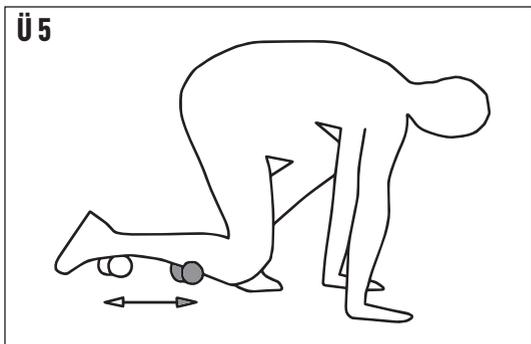
Übung Nummer 4: Seitlicher Rumpf

Stellen Sie sich aufrecht mit einer Seite des Körpers vor eine Wand. Den zur Wand zeigenden Arm vor die Brust und die Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen. Positionieren Sie den Faszienball Double zwischen Wand und Brustkorb unterhalb der Achsel. Rollen Sie den Faszienball Double durch langsame Auf- und Abbewegungen des Körpers seitlich zwischen Hüfte und Achsel entlang. Mit Gewichtsverlagerung, Körper leicht nach vorne beugen oder zurück, kann der Druck auf den Faszienball Double auf die gewünschte Stelle variiert werden. Wenn der höchste/niedrigste Punkt an der Körperseite erreicht ist, kehren Sie jeweils langsam zur Ausgangsposition zurück. Nach Beendigung der Übung, Seite wechseln und die Übung neu beginnen.



Übung Nummer 5: Schienbein

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich mit den Zehenspitzen ab, die Arme sind leicht angewinkelt. Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Ein Bein wieder in den gebeugten Stand bringen. Heben Sie das Knie leicht vom Boden ab und positionieren Sie den Faszienball Double unterhalb des Knies. Rollen Sie, durch Vor- und Zurückstrecken des Beines, den Faszienball Double zwischen Knie und Fußgelenk langsam hin und her. Halten Sie das Bein während dieser Übung gerade und weichen Sie nicht zur Seite aus. Führen Sie diese Übung nur mit so viel Druck aus, wie für Sie verträglich ist. Nach Beendigung der Übung, das Bein wechseln und die Übung neu beginnen.



Übung Nummer 6: Wade und Achillessehne

Setzen Sie sich aufrecht, mit ausgestreckten Beinen, auf den Boden. Platzieren Sie den Faszienball Double unter einer Wade. Das andere Bein auf den Boden aufstellen. Stützen Sie sich mit beiden Händen nach hinten ab. Rollen Sie den Faszienball Double durch Vor- und Zurückbewegungen Ihres Körpers langsam über die Wadenregion. Heben Sie dabei das Gesäß leicht an. Das aufgestellte Bein trägt zur kontrollierten Ausführung der Rollbewegungen und das Anheben des Gesäßes bei. Um eine vollflächige Massage der Wade zu gewährleisten ist ein Rotieren des Beines nach rechts und links in fließenden Bewegungen notwendig. Nach Beendigung der Übung, das Bein wechseln und die Übung neu beginnen.

