



Diedrich Filmer GmbH  
Jeringhaver Gast 5  
D - 26316 Varel  
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0  
www.filmer.de

# Faszienrolle / Massagerolle

## Art.-Nr. 22.060

### **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.



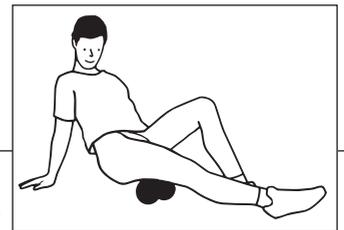
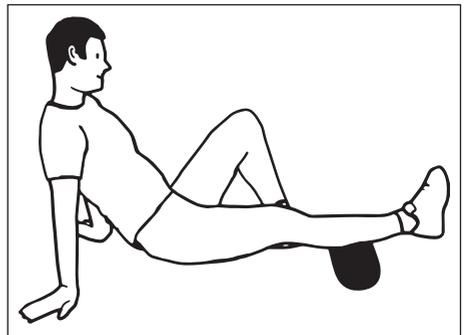
## Faszienrolle / Massagerolle:

- Steigert die Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur.
- Beugt Muskelverspannungen vor und kann typische Verletzungen wie Muskel-schäden, die durch Überbeanspruchung auftreten, verhindern.
- Gezielte Regeneration der Muskeln und Steigerung der Blutzirkulation.
- Verbesserung der Körperhaltung durch Balancearbeit und Stärkung der Körpermitte.
- Fördert die Zirkulation von nährstoffreichem Blut, für ein schönes Hautbild und Reduzierung von Cellulite.
- Die Faszienrolle/Massagerolle ist wasserfest, kompakt, einfach zu reinigen und kann leicht auf Reisen mitgenommen werden.
- Mit wenig Aufwand kann die Faszienrolle/Massagerolle aktiv zur Fitness, Leistungsfähigkeit und zum Wohlbefinden beitragen sowie Schmerzen und typische (Sport-) Verletzungen vermeiden.
- Probieren Sie die Faszienrolle/Massagerolle einfach aus und merken Sie, wie sich Ihre Fitness, Leistung und Ihr allgemeines Wohlbefinden durch eine kleine Übungseinheit verbessern.

## Übungen:

### Waden:

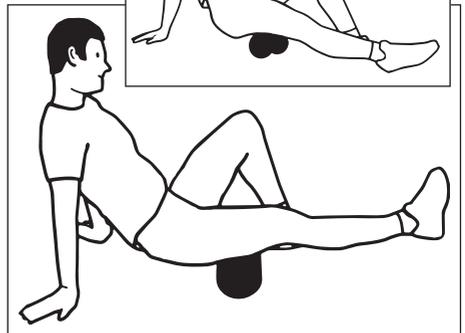
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und legen Sie die Blackroll quer unter eine Wade. Stellen Sie nun das freie Bein auf. Stützen Sie sich mit Ihren Händen und Ihrem freien aufgestellten Bein am Boden ab. Ihr Gewicht lastet dabei auf Ihren Armen. Rollen Sie nun ca. 5-8 Mal Ihre Wade langsam über die Massagerolle. Halten Sie bei Durchführung der Übung Körperspannung. Wechseln Sie danach das Bein. Geübte können auch beide Waden gleichzeitig auf der Rolle ablegen oder ein Bein auf das andere legen und dann die Übung durchführen. Durch den höheren Druck auf die Wadenmuskulatur wird die Massagewirkung verstärkt.



### Hinterer Oberschenkel

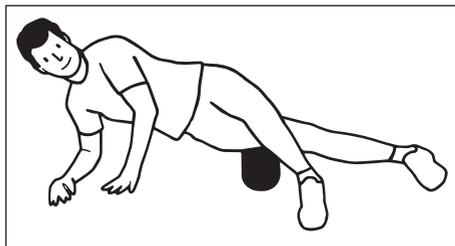
Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und legen Sie die Blackroll quer unter Ihren Oberschenkel. Stellen Sie nun das freie Bein auf. Stützen Sie sich mit Ihren Händen und dem freien aufgestellten Bein am Boden ab. Ihr Gewicht lastet dabei auf Ihren Armen. Rollen Sie nun ca. 5-8 Mal Ihren Oberschenkel langsam über die Massagerolle. Halten Sie bei Durchführung der Übung Körperspannung. Wechseln Sie danach das Bein.

Geübte können auch ein Bein über das andere legen und somit die Massageintensität der Oberschenkelmuskulatur erhöhen.



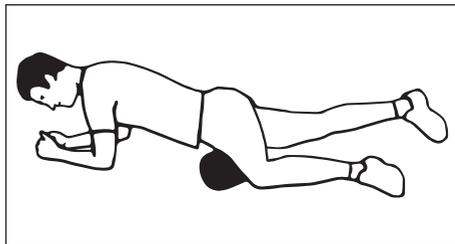
### **Äußerer seitlicher Oberschenkel:**

Stützen Sie sich in den Seitstütz und positionieren Sie die Massagerolle unter Ihrem Oberschenkel. Stellen Sie nun das freie Bein vor sich auf den Boden. Den freien Arm können Sie vor Ihrem Körper positionieren, um besser das Gleichgewicht zu halten. Rollen Sie nun ca. 5-8 Mal mit Ihrem kompletten seitlichen Oberschenkel über die Massagerolle bis zum Knie und wieder zurück. Achten Sie dabei auf Körperspannung. Wechseln Sie danach das Bein.



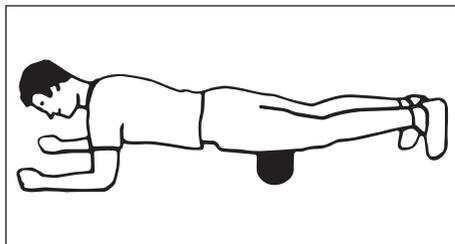
### **Oberschenkel Innenseite:**

Legen Sie sich auf den Bauch und kommen Sie in den Unterarmstütz. Winkeln Sie das zu massierende Bein im 90° Winkel Richtung Hüfte an und platzieren Sie die Massagerolle unter der Innenseite Ihres Oberschenkels. Rollen Sie nun ca. 5-8 Mal mit der Oberschenkelinnenseite über die Massagerolle. Wechseln Sie danach das Bein. Halten Sie bei Durchführung der Übung Körperspannung.



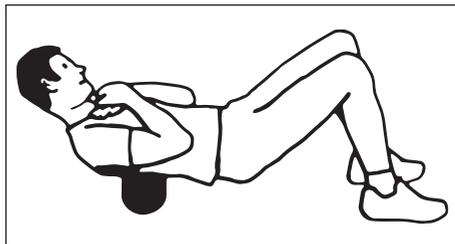
### **Vorderer Oberschenkel:**

Legen Sie sich auf den Bauch und kommen Sie in den Unterarmstütz. Die Massagerolle liegt dabei quer unter einem Ihrer Oberschenkel. Halten Sie Körperspannung und rollen Sie nun ca. 5-8 Mal von der Hüfte bis zum Knie. Wechseln Sie danach das Bein.



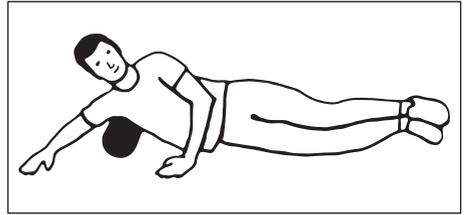
### **Oberer Rücken:**

Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie sich mit beiden Armen am Boden ab. Rollen Sie nun Ihren Rücken ca. 5-8 Mal langsam über die Massagerolle. Lösen Sie dabei Ihre Arme vom Boden und verschränken Sie diese vor Ihrer Brust. Halten Sie bei Durchführung der Übung Körperspannung.



### **Seitlicher Rücken:**

Legen Sie sich auf die Seite und positionieren Sie die Massagerolle auf Brusthöhe unter Ihrem Oberkörper. Legen Sie den unteren Arm als Verlängerung Ihres Körpers der Länge nach ab. Stützen Sie Ihren oberen Arm vor Ihrem Körper ab. So können Sie leichter das Gleichgewicht halten. Rollen Sie nun ca. 5-8 Mal von der Achsel bis zum Rippenansatz. Wechseln Sie danach die Seite. Achten Sie bei Durchführung der Übung auf Körperspannung.



### **Gesäß:**

Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf die Massagerolle und stützen Sie sich mit beiden Händen am Boden ab. Rollen Sie nun mit Ihrem Gesäß langsam ca. 5-8 Mal über die Massagerolle. Halten Sie bei Ausführung der Übung Ihren Bauch angespannt.



### **Tipp:**

Den Härtegrad der Faszienrolle/Massagerolle ändern Sie durch Entfernung des Rollenkerns.

### **Warnung:**

Konsultieren Sie wie bei jedem Trainingsprogramm immer eine medizinische Fachkraft, bevor Sie mit regelmäßigen Übungen beginnen. Alle Trainingsprogramme setzen die Beteiligten damit verbundenen Gefahren aus. Setzen Sie geeignete Techniken und Ihren gesunden Menschenverstand ein, um Verletzungen zu vermeiden. Beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie eine medizinische Fachkraft, wenn Sie Kopf- oder Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder ähnliche Symptome erleben.