

Übungen mit Faszienball/duoball/rolle

Tipps zur richtigen Anwendung:

- Nur über den Muskel rollen
- Langsam in Faserrichtung des Muskels rollen
- 1-2 min je Bereich rollen
- Nach eigenem Ermessen/Empfinden mehrere Durchgänge, maximal 10min

(Zum momentanen Zeitpunkt kann noch keine wissenschaftlich fundierte Dosierungsempfehlung abgegeben werden. Da die Studienlage sehr dürftig ist)

Übungen mit Faszienball

1. Brustmuskulatur
2. Schulterblattmuskulatur
3. Seitliche Schultermuskulatur
4. Gesäßmuskulatur



5. Unterarmmuskulatur (Strecker)



6. Rückenmuskulatur

- a. Hierzu kann auch der Faszienball verwendet werden



Übungen mit Faszienrolle (groß)

1. Wade



2. Oberschenkelrückseite



3. Oberschenkelvorderseite



4. Gesäß



Übungen mit Faszienrolle klein

1. Fußsohle



2. Unterarmmuskulatur(Beuger)

