

## **WotM November – Faszienrolle - Übungen für den Unterkörper**

Durch die Verwendung einer Faszienrolle können Muskelverspannungen gelöst, die Regeneration nach dem Training gefördert und die Flexibilität verbessert werden.

### **Übung 1: Aktivierung der Unterschenkelaußenseite**

- Stütze dich auf deinen Händen ab. Lege deine Unterschenkelaußenseite auf die Faszienrolle und stelle das andere Bein lang auf.
- Rolle zügig deinen Unterschenkel aus.
- Drehe dich beim Ausrollen zu beiden Seiten.
- Dauer: ca. 30 Sekunden pro Seite.

### **Übung 2: Wadenmassage**

- Winkel im Sitzen ein Bein an und lege es auf dem Unterschenkel des anderen Beines ab. Platziere die Wade des gestreckten Beins auf der Faszienrolle. Hebe dein Gesäß vom Boden ab.
- Rolle deine Wade langsam über die Faszienrolle.
- Drehe beim Ausrollen langsam deinen Fuß nach rechts und links.
- Dauer: ca. 60 Sekunden pro Seite.

### **Übung 3: Massage der Oberschenkelrückseite**

- Lege in Sitzposition beide Oberschenkel auf die Faszienrolle. Stütze dich mit den Händen hinter deinem Rücken ab. Hebe das Gesäß.
- Rolle langsam die Rückseite deiner Oberschenkel aus.
- Dauer: ca. 60 Sekunden pro Seite.

### **Übung 4: Gesäßmassage**

- Setze dich mit einer Gesäßhälfte auf die Faszienrolle. Stelle das gegenüberliegende Bein auf. Lege den Fuß der zu bearbeitenden Seite auf das aufgestellte Knie. Stütze dich mit den Händen hinter deinem Rücken ab.
- Rolle langsam vor und zurück und drehe dich etwas zu den Seiten.
- Dauer: ca. 60 Sekunden pro Seite.

### **Übung 5: Reverse Crunch**

- Starte in Rückenlage mit der Faszienrolle knapp oberhalb des Gesäßes. Stelle deine Beine angewinkelt auf.
- Ziehe ein Bein mit dem Knie über den Bauch an und strecke es bis kurz über den Boden.
- Wiederholungszahl: 10 Mal pro Bein.