Rückenzentrum
Diagnostik | Therapie | Prävention
HAMBURG | BERLIN | BONN | BREMEN

Erfahre mehr über Faszientraining auf:

http://www.ruecken-zentrum.de/blog/

1. MASSAGE DER OBEREN RÜCKENFASZIE

Auf Höhe der Brustwirbelsäule bringen Sie sich in Ausgangsposition.

Dann heben Sie das Becken auf Schulterhöhe an und rollen langsam – von der Mitte der Brustwirbelsäule hin zum Schultergürtel – auf und ab.

Um die Brustwirbelsäule zu mobilisieren und die Brustmuskulatur zu dehnen, können Sie sich auch über die Rolle legen und den Kopf so weit wie möglich sinken lassen. Dabei ruhig ein und ausatmen.

2. MASSAGE DER UNTEREN RÜCKENFASZIE/ LENDENFASZIE

Für eine Massage des Gewebes rund um den unteren Rücken, legen Sie die Rolle auf Höhe der Lendenwirbelsäule. Nachdem Sie den Bauch angespannt haben, heben Sie die Beine und ziehen diese Richtung Bauch.

Das Becken ruht nun auf der Rolle. Neigen Sie die Beine langsam zu einer Seite, halten Sie die Spannung im Unterbauch und beginnen Sie, kleine Kreisbewegungen auf der Rolle durchzuführen. Dann wechseln Sie langsam auf die andere Seite.
Diese Übung führen Sie einige Male und sehr bedächtig aus.

3. MASSAGE DER ÄUSSEREN OBERSCHENKELFASZIE

Indem Sie die gezeigte Position auf der Rolle einnehmen, wandern Sie langsam auf der Außenseite des Oberschenkels bis zum Knie 1-2 Minuten auf und ab. Danach die Seite wechseln. Diese Übung ist für viele Menschen zu Beginn recht schmerzhaft. Ein „Wohlweh-Schmerz" ist aber durchaus erlaubt.

4. MASSAGE DER VORDEREN OBERSCHENKELFASZIE

Mit dieser Übung lassen sich die Vorderseiten der Oberschenkel massieren. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen, halten Sie die Spannung während Sie langsam auf- und ab rollen.

5. DEHNUNG DER VORDEREN UND HINTEREN SCHULTERFASZIE

Diese Übung tut ihrem Schultergürtel gut: Legen Sie sich der Länge nach auf die Rolle und strecken Sie die Arme nach oben. Nun ziehen Sie die Schulterblätter bewusst nach unten, als wollten Sie damit die Rolle umarmen. Machen Sie mehrere Wiederholungen. Achten Sie auf den weiten Abstand von Ohren und Schultern. Atmen Sie aus, wenn Sie die Schultern sinken lassen.

6. DEHNUNG DER VORDEREN RUMPFFASZIE

Foto 1 zeigt die Ausgangsposition. Der Armrumpf-Winkel ist weit geöffnet, das Becken steht circa über den Knien.

Nun initiiert die Bauchdecke die Bewegung und saugt den Rücken förmlich nach oben in den Katzenbuckel. Das Becken soll dabei immer ungefähr über den Knien bleiben. Die Hände stützen auf die Rolle, die tiefen Bauchmuskeln halten den unteren Rücken. Das Brustbein schiebt zwischen die Schulterblätter. Rollen Sie langsam wieder bis zur Ausgangsstellung zurück und wiederholen Sie die Übung einige Male.