

FUNKTIONELLES  
GANZKÖRPERTRAINING  
MIT DER

# Faszienrolle

**Klaas Stechmann**

Theoretische und  
Praktische Grundlagen

Übungen und  
Trainingsprogramme

KVM – DER MEDIZINVERLAG

# INHALT

## 1 Theoretische Grundlagen

Warum sollte man überhaupt eine Faszienrolle benutzen? . . . . .	2
Welche Arten von Rollen gibt es? . . . . .	4
Die Faszienrolle zur Selbstmassage . . . . .	8
Die Faszienrolle als Übungsgerät . . . . .	14
Übungen zum Vorher-Nachher-Vergleich . . . . .	20

## 2 Praktische Übungen zur Selbstmassage

Hals und Nacken . . . . .	34
Brustwirbelsäule . . . . .	38
Lendenwirbelsäule . . . . .	40
Gesäß und seitliches Becken . . . . .	42
Oberschenkelaußenseite . . . . .	48
Quadrizeps . . . . .	50
Adduktoren . . . . .	52
Oberschenkelrückseite und Waden . . . . .	54
Füße . . . . .	58
Oberarme . . . . .	60
Unterarme . . . . .	62
Hand . . . . .	64

## 3 Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Rumpfstabilität

Beckenkipfung im Sitzen . . . . .	70
Sprunggelenke im Sitzen mobilisieren . . . . .	74
Gleichgewichtsübung mit den Armen in Rückenlage . . . . .	76
Gleichgewichtsübung mit den Beinen in Rückenlage . . . . .	78
Gleichgewichtsübung in Rückenlage mit Brücke und Beine abheben . . . . .	82
Gleichgewichtsübung in Bauchlage mit Schulterheben . . . . .	86
Vierfüßlerstand mit „Katzenbuckel“ . . . . .	88
Vierfüßlerstand mit Abheben der Beine und Arme . . . . .	92
Gleichgewichtsübung im Kniestand . . . . .	94
Vorwärtsrollen im Stand . . . . .	96
Der „Seiltänzer“ im Stand . . . . .	98
Einbeinstand . . . . .	100
„Seestern“ . . . . .	102
Stand und Kniebeuge auf zwei Rollen . . . . .	104

## 4 Krafttraining mit der Faszienrolle

Bankdrücken in Rückenlage	108
I- und Y-Heben in Rückenlage	110
Butterfly in Rückenlage	114
Bauchmuskeltraining in Rückenlage	116
Brücke in Rückenlage mit Ball unter den Füßen	122
Hanteltraining in Bauchlage	124
Liegestütze mit Rollenwechsel	126
Unterarmplank in Seitenlage	128
Handstützplank	130
Unterarmplank mit Beintraining	132
Trizeps-Dips	134
Kniebeuge an der Wand	136
Kniebeuge auf der Rolle	138
Ausfallschritte (Lunges) nach hinten	142
Einbeiniger Squat	144

## 5 Übungsprogramme für Sport und Alltag

Aufrechte Haltung	149
Cardio-Zirkel	151
Bauchmuskeltraining	153
Ausgleich zur Büroarbeit	155
Beinbeweglichkeit	157
Arm- und Schulterbeweglichkeit	159
Joggen	161
Radfahren	163
Schwimmen	165
Fußball	167
Hand-, Volley- und Basketball	169
Golf	171
Rudern	173
Boxen/Mixed-Martial-Arts	175

## Anhang

Index	178
Impressum	180

# WARUM SOLLTE MAN ÜBERHAUPT EINE FASZIENROLLE BENUTZEN?

Der menschliche Körper ist ein wahres Wunderwerk der Natur und im Prinzip darauf ausgelegt, lange Zeit ohne Probleme zu funktionieren – sofern wir ihm nur die richtige Pflege zukommen lassen. Leider behandeln wir unseren Körper häufig mehr schlecht als recht; sei es durch einen generellen Mangel an Bewegung, stetig wiederkehrende Routinebewegungen in der Arbeit oder eine grundsätzliche Überbelastung, die wir unserem Körper zumuten. Die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen belegen, dass Faszien bei akuten und chronischen Schmerzen eine erhebliche Rolle spielen. In der therapeutischen Anwendung sind auf das Faszienetzwerk ausgerichtete Dehnübungen und Bewegungslehre deshalb mittlerweile ein fester Bestandteil, da diese die Beschwerden der Patienten lindern können. Ein ausgewogenes und sorgfältig durchgeführtes regelmäßiges Training unter professioneller Anleitung eines ausgebil-

deten Therapeuten oder Trainers dient aber nicht nur zur Schmerzlinderung bereits bestehender Probleme, sondern ist ideal für eine allgemeine Prävention. Egal ob Sie die meiste Zeit im Sitzen verbringen oder eher ein aktiver Typ sind, egal ob Sie ein Trainingsanfänger, Freizeit- oder gar Spitzensportler sind, wir alle können von etwas mehr Entspannung, Stretching und Kräftigung profitieren, um unsere Gelenke locker und geschmeidig zu erhalten.

Vielleicht trainieren Sie ja bereits mit Hanteln, Balancebällen oder Klimmzugbändern. Faszienrollen stellen hier ein weiteres Mittel dar, Ihr Training abwechslungsreicher und intensiver zu gestalten. Die Übungen können in ihrem Schwierigkeitsgrad den jeweiligen Trainingserfahrungen und persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Durch einfache und kleine Veränderungen im Übungsaufbau lässt sich somit die

Trainingsintensität von leicht bis sehr anspruchsvoll gestalten. Übungsroutine oder gar Langeweile beim Training wird für Sie also nie ein Thema sein.

**Die Vorteile eines Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle sind:**

- größerer Bewegungsumfang
- stärkere Rumpfmuskulatur
- kräftiges Körperzentrum
- verbesserter Gleichgewichtssinn
- bessere Körperwahrnehmung
- größere Flexibilität
- zielgerichtete Koordination
- kräftigere Arm- und Beinmuskulatur
- entspanntes Körpergefühl

Die Grundidee dieses variablen Ganzkörpertrainings mit der Faszienrolle besteht darin, dass eine Übung, die auf festem Boden gelingt, sich einfach dadurch erschweren lässt, indem man diese auf einer weniger stabilen Grundlage durchführt. Dies zwingt den Körper dazu sich mehr anzustrengen und sich noch intensiver um eine korrekte Körperhaltung und einen effizienteren Einsatz der Muskulatur zu bemühen, da während der praktischen Ausübung weit mehr oberflächlich- und tiefliegende Muskeln angesprochen werden als bei den meisten anderen Trainingsmethoden. Übungen, die auf einer Faszienrolle durchgeführt werden, zielen somit nicht nur isoliert auf einzelne Muskeln, sondern sie sprechen das gesamte myofasziale System des Körpers an und tragen zu einem ganzheitlichen Trainingserfolg

bei. Als Folge hiervon profitieren Sie von einem besseren Gleichgewichtsgefühl, einer aufrechteren Körperhaltung, einer straffen wie zugleich geschmeidigen Muskulatur und ganz generell von einer besseren Fitness.

Faszienrollen sind außerdem leicht im Gewicht, einfach im Gebrauch, günstig in der Anschaffung und benötigen wenig Platz – schnell sind sie unter dem Bett oder im Schrank verstaut. Um die Übungen auszuführen, brauchen Sie nicht mal spezielle Sportkleidung. Lediglich ein Plätzchen, das groß genug ist, damit Sie sich hinlegen und Arme sowie Beine ausbreiten können – mehr ist nicht nötig, um mit einem Ganzkörpertraining mit der Faszienrolle zu beginnen.

# WELCHE ARTEN VON ROLLEN GIBT ES?



*Übersicht der gängigsten Faszirollen*

Mittlerweile gibt es eine fast unüberschaubare Vielfalt an Faszienrollen, die sich hinsichtlich Form, Größe, Oberflächenstruktur, Materialbeschaffenheit und letztlich Härtegrad unterscheiden. Die gesamte Auswahl der Produkte ist über einschlägige Onlineportale oder im Fachhandel für Sportartikel erhältlich. Für welche Art Rolle Sie sich dabei letztlich entscheiden, ist nicht zuletzt auch eine Frage der persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse, zum Teil aber auch abhängig von Körpergröße und -gewicht, angestrebten Übungszielen und der eigenen Trainingserfahrung. Gerade Anfängern eines Faszienrollentrainings möchten wir deswegen ans Herz legen, die Möglichkeit einer individuellen Beratung im Fachhandel oder bei einem Sportphysiotherapeuten in Anspruch zu nehmen, um in Erfahrung zu bringen, welche Rolle für sie am geeignetsten wäre.

Damit Sie sich in der Vielfalt der möglichen Angebote und deren Alternative besser zurecht finden können, wollen wir Ihnen im Folgenden kurz die wichtigsten, gängigsten und effektivsten Modelle an Faszienrollen vorstellen, die zudem auch im weiteren Verlauf der in diesem Buch enthaltenen Übungen Anwendung finden.



## Standard-Faszienrolle

Der am häufigsten anzutreffende Rollentyp ist sicherlich die aus Polypropylen bestehende Standard-Faszienrolle, die in unterschiedlichen Härtegraden erhältlich ist. Für gewöhnlich ist die Rolle 30 cm lang und hat einen Durchmesser von 15 cm. Sie verfügt über eine glatte Oberfläche. Gerade für Anfänger – aber auch bei einem begleitenden Faszientraining während Warm-ups oder Cool-downs – bietet sich die Verwendung gerade dieser Rollen mit mittlerem Härtegrad an. Einige Rollen sind besonders hart und unnachgiebig, wenn Sie also die Wirbelsäule oder die Beine abrollen wollen, sollten Sie die Rolle nach Möglichkeit einmal ausprobieren.

*Neben der üblicherweise glatten Oberfläche der Faszienrolle gibt es auch Modell mit profilierten Oberflächen (Zacken, Noppen oder Rillen) für spezifischere Anwendungen.*

# DIE FASZIENROLLE ALS ÜBUNGSGERÄT

Der Einsatz einer Faszienrolle zur Selbstmassage scheint den meisten logisch und evident; dass Faszienrollen sich aber auch hervorragend als Trainingsgerät einsetzen lassen, ist weit weniger Menschen bewusst. Auch hier machen sich die unzähligen Vorteile eines Trainings mit der Faszienrolle bemerkbar: aufwendige Trainingsgerätschaften, teure Sportausrüstung oder gar langfristige Mitgliedschaften in Fitnessclubs sind hierfür nicht vonnöten. Lediglich ein wenig Platz, die passende Faszienrolle und Spaß an der Sache braucht es, um ein erfolgreiches Training zu gestalten. Auf diesem Weg möchte ich Sie mit diesem Übungsbuch gerne begleiten.

Zu oft liegt der Fokus von Trainingsratgebern hierbei aber leider auf reinem Muskelaufbau oder einer spezifischen Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit für eine bestimmte Sportart.

Etwas subtilere Aspekte der Fitness, wie beispielsweise eine allgemeine Flexibilität des Körpers und speziell der Gelenke, werden dabei allerdings häufig vernachlässigt. Sich lediglich auf einen spezifischen Muskel zu fokussieren, führt allerdings oft dazu, dass die Umgebung um diesen Muskel herum letztlich weniger flexibel wird und kann damit den ganzen Körper aus seinem Gleichgewicht bringen. Dieser Problematik habe ich bei der Konzeption der Übungen zu diesem Buch Rechnung getragen und präsentiere Ihnen somit ein ausgewogenes und ganzheitliches Trainingsprogramm, das Sie sich individuell nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammenstellen können. In diesem Zusammenhang spielen aber vor allem auch die Vorher-Nachher-Übungen im anschließenden Kapitel eine entscheidende Rolle, mittels derer Sie eine effektive Routine beim Training mit der Faszienrolle entwickeln

werden, die Ihnen ganz allgemein dabei hilft eine bessere Körperhaltung und somit zugleich ein ganzheitlicheres Körpergefühl zu erreichen.

## Wie oft und wie lang sollte ich üben?

Wie die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System für spezifische Fortschritte trainiert werden müssen, ist bereits seit langem erforscht. Dies gilt nicht für die Behandlung und das Training von Faszien. Keine Studie gibt bisher darüber

Auskunft, wie lange, wie oft und mit welcher Intensität geübt werden muss.

Wir wissen allerdings, dass sich die kollagenen Bestandteile unseres Bindegewebes über einen Zeitraum von mehreren Monaten bis hin zu über einem Jahr verändern und Trainingsreizen anpassen. Ein konsequentes Faszientraining muss daher über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, auch wenn sich frühzeitig positive Veränderungen zeigen.

### SO SOLLTEN SIE BITTE VORGEHEN:

- Üben Sie mindestens dreimal wöchentlich über 15 Minuten. Natürlich können Sie auch öfter und in verschiedenen Variationen arbeiten, um den Effekt zu steigern.
- Haben Sie Ihre Selbstbehandlung übertrieben und spüren einen „Faszienkater“, dann reduzieren Sie einfach beim nächsten Mal die Intensität der ausgeführten Übungen.
- Intensivieren Sie die Übungen mit zunehmender Erfahrung und Belastbarkeit.
- Dehnungen sind besonders wirksam, wenn sie morgens ausgeführt werden. Sie werden sich zwar nicht so geschmeidig anfühlen wie am Tagesende, der Trainingseffekt ist jedoch prägnanter.
- Sinnvoll ist ein spezielles Faszien-Übungsprogramm in Kombination mit einer anderen Hobby- oder Breitensportart.
- Vergessen Sie nie die Vorher-Nachher-Übungen durchzuführen, um Ihren Trainingsfortschritt spürbar und erfahrbar zu machen.

**HINWEIS:** Führen Sie bei jeder Selbstbehandlung unbedingt die Vorher-Nachher-Übungen aus! Diese Wiederholung ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings und Grund für eine langanhaltende Wirkung.

## Safety first – Was es bei der Verwendung von Fasziensrolle zu bedenken gilt

Braucht es neben den eigentlichen Übungen wirklich eine Anleitung, wie man eine Fasziensrolle korrekt benutzt? Für viele mag die Nutzung auf den ersten Blick sehr einfach erscheinen, allerdings ist der korrekte Einsatz nicht unbedingt ein Kinderspiel. Bevor Sie also anfangen zu rollen, um eine bessere Haltung, mehr Flexibilität und eine lockerere Muskulatur zu bekommen, sollten Sie sicher sein, die Handhabung der Rolle wirklich so zu beherrschen, dass Sie die Übungen richtig ausführen können. Denn schließlich sollen Sie und Ihre Gesundheit von den Übungen ja profitieren und etwaige körperliche Probleme nicht noch verschlimmern.

**HINWEIS:** Achten Sie stets auf Ihr Körpergefühl und brechen Sie eine Übung ab, wenn es sich nicht richtig anfühlt oder sogar Schmerzen verursacht!

Fasziensrollen können grundsätzlich zunächst einmal von jedermann benutzt werden. Falls Sie aber an einer bereits diagnostizierten Krankheit leiden, müssen Sie auf jeden Fall Ihren Therapeuten oder Arzt konsultieren, bevor Sie mit den Übungen anfangen. Besonders wichtig ist, dass die Übungen stets sorgfältig, sanft und mit weichen, lockeren Bewegungen ausgeführt werden. Sie sollten sich niemals in eine Übung oder Position zwingen müssen. Falls Sie das Training therapeutisch zur

### **Kontraindikationen:**

starke Schmerzen, sehr schlechte Bewegung/Flexibilität, sehr schlechte Balance, Koordinationschwierigkeiten, und/oder wenn Sie nicht ohne Hilfe auf den Boden und wieder hochkommen.

Behandlung einer schmerzhaften Stelle anwenden, seien Sie sich bitte stets bewusst, dass viele unserer Beschwerden sehr lange Zeit gebraucht haben, um sich zu manifestieren. Manche chronischen Erkrankungen, wie z. B. Arthrose können zwar nicht geheilt werden, aber entsprechende Übungen wie ein Training mit der Fasziensrolle ermöglichen eine Linderung der Symptome. Seien Sie also geduldig und erwarten Sie bitte keine Wunder. Geben Sie sich ausreichend Zeit, bis Sie nachhaltige, positive Resultate erwarten können. Sorgen Sie für ein effektives Training, für einen ruhigen, aufgeräumten Platz, der Ihnen genügend Raum zur Ausführung der Übungen lässt. Stellen Sie sicher, dass die Trainingsumgebung dabei frei von Hindernissen jeglicher Art ist. Der Untergrund Ihres Übungsplatzes sollte dabei so hart wie möglich und vor allem aber rutschfest und stabil sein.

Gerade Anfängern mag es scheinen, dass die Bewegungen unkomfortabel seien. Lassen Sie sich hiervon aber bitte nicht entmutigen und achten Sie einfach verstärkt darauf, dass sich Ihre Muskeln während der Ausführung der Übungen nicht verspannen oder verkrampfen. Es lohnt sich! Schon nach wenigen

Trainingseinheiten werden Sie sich viel wohler im Übungsablauf fühlen und die positiven Effekte eines Trainings mit der Faszienrolle wahrnehmen.

Trainieren Sie so intensiv wie möglich, aber überstrapazieren Sie sich nicht. Es ist besser, klein zu beginnen und dann langsam aufzubauen. Mit der Zeit wird sich Ihr Bewegungsradius verbessern.

**ACHTUNG!** Benutzen Sie die Faszienrolle nur auf dem zu trainierenden Muskel. Vermeiden Sie es dabei bitte, über bzw. auf Gelenken oder Knochen zu rollen!



## Vom richtigen Gebrauch der Faszienrolle

Jetzt werden Sie sich vielleicht fragen, ob Sie tatsächlich eine Gebrauchsanweisung für so ein simples Gerät wie die Faszienrolle benötigen. Allerdings ist es ja nicht einfach damit getan, die zu trainierende Körperstelle einfach abzurollen. Es gibt nämlich eine sehr große Bandbreite, wie eine solche Faszienrolle genutzt werden kann: liegend auf Bauch oder Rücken, sitzend, kniend und sogar stehend. Schauen wir uns daher doch die wichtigsten Aspekte beim Gebrauch der Faszienrolle in den unterschiedlichen Körperhaltungen nachfolgend etwas genauer an:

### Sitzen

Um die Rolle im Sitzen zu benutzen, legen Sie sie am besten auf einen Stuhl. Setzen Sie sich mittig mit Ihrem Gesäß darauf und stellen Sie Ihre Füße fest auf dem Boden ab. Ihr Becken sollte dabei weder nach vorne noch nach hinten wackeln. Achten Sie stets auf eine entsprechende Körperspannung für eine ruhende und stabile Position.

### Liegen

Um sich *rücklings* auf die Rolle zu legen, beginnen Sie damit, sich am einen Ende der Rolle auf diese hinsetzen. Halten Sie Ihre Knie gebeugt und die Füße fest auf dem Boden. Legen Sie sich langsam hin, indem Sie Ihr Rückgrat auf der Rolle ausrollen, bis Ihr Hinterkopf auf dem anderen Ende der Rolle ruht. Benutzen Sie Ihre Hände, falls Sie Unterstützung beim Halten des Gleichgewichts benöti-

# BRUSTWIRBELSÄULE

Ziel der Übung ist eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit sowie Lockerung des Muskel- und Faszien Gewebes entlang der Brustwirbelsäule.

**STARTPOSITION:** Legen Sie sich mit der Brustwirbelsäule, etwas unterhalb der Schulterblätter, quer auf die Faszienrolle. Heben Sie nun Ihr Gesäß bei angestellten Beinen an und halten Sie Ihre Arme locker über Kreuz auf dem Brustkorb verschränkt.

- 1.** Durch den Schub der Beine können Sie sich auf der Rolle vor- und zurückbewegen. Somit wird einerseits die Bewegung der Brustwirbelsäule und der Rippen gefördert, während andererseits die Muskelfaszien abgerollt werden.
- 2.** Rollen Sie Ihre Brustwirbelsäule in verschiedenen Variationen über die Rolle und wechseln Sie in regelmäßigen Abständen dabei die Armhaltung, wodurch die gesamten Wirbel und Rippen umfassend mobilisiert werden. Um die seitlich der Wirbelsäule gelegenen Muskelpartien besser zu erreichen, verlagern Sie Ihren Körper auf der Rolle leicht zur jeweiligen Seite hin.

**ACHTUNG:** Schmerzen im Brustkorb und Atemprobleme müssen vor jeder Selbstbehandlung auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden!

**HINWEIS:** Während einer intensiven Mobilisation hören Sie vielleicht ein Knackgeräusch. Bewegungseingeschränkte Wirbel- oder Rippengelenke lösen sich auf diese Weise. Bisher ist nicht genau geklärt, was dieses Geräusch auslöst. Allerdings konnte auch die Hypothese, dass zu häufiges Knacken die Gelenkkapseln ausleierte und schlecht für die Gelenke sei, bisher nicht nachgewiesen werden.

**VARIATION:** Indem Sie die Arme hinter dem Kopf verschränken anstatt diese auf dem Brustkorb zu halten, können Sie den Hebel vergrößern und somit eine intensivere Streckung bewirken.



STARTPOSITION



# ADDUKTOREN

Ziel der Übung ist eine Lockerung des Muskel- und Faszien Gewebes entlang der Oberschenkelinnenseite. Dies kann z. B. nach dem Fußballtraining oder bei Leistenzerrungen angewendet werden.

**STARTPOSITION:** Spreizen Sie in Bauchlage ein Bein zur Seite ab und legen es auf die Rolle. Halten Sie das Knie dabei 90° angewinkelt und stützen Sie sich mit Ihren Unterarmen auf dem Boden ab.

1. Indem Sie Ihren Körper mit Hilfe Ihrer Arme langsam nach rechts und links verlagern, lassen sich die Muskeln der Innenseite gezielt ausrollen.
2. Führen Sie die Übung ca. 1–2 Minuten lang aus. Wechseln Sie sodann und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

**VARIATION 1:** Sie können den Druck auf die zu behandelnde Stelle erhöhen bzw. genauer regulieren, indem Sie zum Abstützen nicht den Unterarm, sondern die Hand des Arms benutzen, der sich auf der Behandlungsseite befindet.

**VARIATION 2:** Anstatt das Bein während der Übung im Knie gebeugt zu halten, können Sie zudem das abzurollende Bein auch ausstrecken, um die Arbeit am Faszien Gewebe weiter zu intensivieren.



STARTPOSITION



VARIATION

# GLEICHGEWICHTS- ÜBUNG IN BAUCHLAGE MIT SCHULTERHEBEN

Ziel der Übung ist eine Stärkung des Oberkörpers und des Schulterbereichs.

**STARTPOSITION:** Platzieren Sie eine extralange Faszienrolle auf den Boden und legen Sie sich mit dem Oberkörper darauf. Stellen Sie die Zehenspitzen auf den Boden und heben Sie Ihre Arme schulterhoch in einem 90°-Winkel an. Ihre Nasenspitze zeigt während der ganzen Übung immer Richtung Boden.

- 1.** Strecken Sie nun Ihre Arme langsam nach vorne, bis Ihre Arme und Beine eine gerade Linie mit Ihrem Oberkörper bilden.
- 2.** Kehren Sie in die Startposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 15 bis 30-mal.

**VARIATION:** Sollten Sie größere Probleme damit haben, die korrekte Körperbalance auf der Faszienrolle halten zu können, hilft der Einsatz einer extralangen halben Faszienrolle.

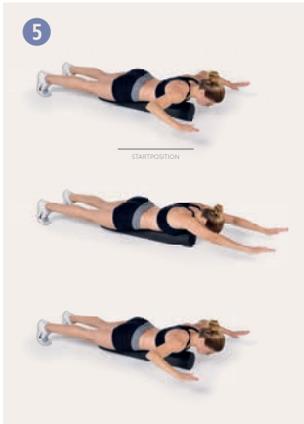
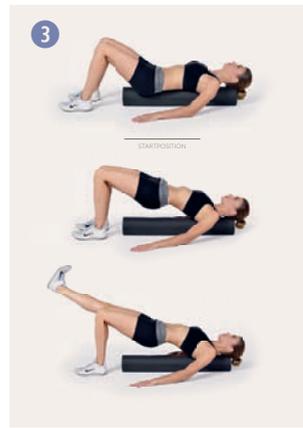
Legen Sie die halbe Faszienrolle mit der ebenen Seite auf den Boden, um die Stabilität der Übungsunterlage zu erhöhen.

Ebenso können Sie ein Vielzahl an Bewegungen mit den Armen machen, indem Sie z. B. abwechselnd jeweils nur einen Arm nach vorne strecken oder Schwimmbewegungen.



STARTPOSITION





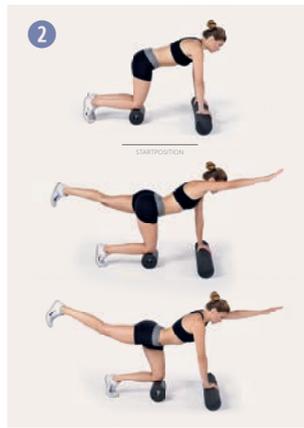
# CARDIO-ZIRKEL

Der Cardio-Zirkel ist zu Recht eines der beliebtesten Fitnessprogramme. Der ganzheitliche Ansatz, der dem Cardio-Zirkel zugrunde liegt, führt zu einer allgemeinen körperlichen Fitness, ohne dass dabei ein bestimmter Fitnessaspekt oder eine bestimmte Körperregion übermäßig in den Vordergrund gestellt würde. Aber selbst, wenn Sie bereits ein so anspruchsvolles Programm wie Cardio-Zirkel absolvieren, können Sie von einem entsprechend hierfür ausgelegten zusätzlichen Training mit der Faszienrolle nur

profitieren. Das hier vorgestellte Programm enthält sowohl den Cardio-Zirkel vorbereitende Übungen zur Stärkung der Muskulatur, besonders der Rumpfmuskulatur, als auch Cool-down-Übungen zum Dehnen und Lockern. Entgegen der bei den einzelnen Übungen angegebenen Wiederholungszahlen können Sie die hier gezeigten Übungen bis zur submaximalen Erschöpfung ausführen, um den Ausdauererfolg zu erhöhen. Im Anschluss wechseln Sie dann zur nächsten Übung.

## Übungsprogramm für Cardio-Zirkel

<b>ÜBUNGEN FÜR DAS WARM-UP</b>		<b>SEITE</b>
1	Vorwärtsrollen im Stand	96
2	Der „Seiltänzer“ im Stand	98
3	Gleichgewichtsübung in Rückenlage mit Brücke und Beine abheben	82
<b>ÜBUNGEN FÜR DAS TRAINING</b>		<b>SEITE</b>
4	Kombinationsübung mit Armen und Beinen	80
5	Gleichgewichtsübung in Bauchlage mit Schulterheben	86
6	Bauchmuskeltraining in Rückenlage	116
7	Vierfüßlerstand mit Abheben der Beine und Arme	92
8	Unterarmplank mit Beintraining	132
9	Ausfallschritte nach hinten	142
10	Unterarmplank in Seitenlage	128
11	Kniebeuge auf der Rolle (inkl. Variation mit Gewichten)	138
<b>ÜBUNGEN FÜR DAS COOL-DOWN</b>		<b>SEITE</b>
12	Brustwirbelsäule	38
13	Gesäß und seitliches Becken	42
14	Quadrizeps	50



# BAUCHMUSKEL- TRAINING

Kaum einer anderen Körperregion widmen wir ähnlich viel Aufmerksamkeit wie unserem Bauch. Möglichst flach soll er sein und, wenn möglich, unter Umständen noch muskulär gut modelliert. Jedoch lassen sich unsere Bauchmuskeln nicht auf das „Sixpack“ reduzieren. Insbesondere die tiefen und seitlichen Rumpfmuskeln sind wichtig für die Stabilität der Wirbelsäule, die

Atmung sowie die Verdauung.

Um diesem Ziel einen Schritt näher zu kommen, wurde dieses speziell auf die Bauchmuskulatur zugeschnittene Training konzipiert, das neben einer Stärkung der Rumpfmuskulatur auch die nötigen Dehnungselemente als Warm-up und Cool-down für eine ausgewogenes Trainingsprogramm enthält.

## Übungsprogramm für ein Bauchmuskeltraining

<u>ÜBUNG</u>	<u>SEITE</u>
1 Vierfüßlerstand mit „Katzenbuckel“	88
2 Vierfüßlerstand mit Abheben der Beine und Arme	92
3 Beckenkipfung im Sitzen	70
4 Einbeinstand und „Seestern“	100
5 Brücke in Rückenlage mit Ball unter den Füßen	122
6 Unterarmplank in Seitenlage	128
7 Unterarmplank mit Beintraining	132
8 Bauchmuskeltraining in Rückenlage	116
9 Lendenwirbelsäule	40