

# Regeneration mit der Faszienrolle

Diese Übungen dienen der Regeneration nach dem Training, können aber auch in das Warm Up integriert werden.

## Regeneration im Cool Down

Ziel ist es nach dem Training die angespannten Strukturen zu schnellerer Regeneration anzuregen. Das Ausrollen der beanspruchten Muskelgruppen wird dabei mit langsamen und kontrollierten Bewegungen mit Hilfe einer Faszienrolle durchgeführt. Jede Muskelgruppe sollte dabei bis zu einer Minute ausgerollt werden. Dabei darf in den Schmerz hineingerollt werden, wobei die Bewegung ohne Unterbrechung erfolgen sollte. Treten Schmerzpunkte auf, so sollten diese langsam und kurz anhaltend in beide Richtungen ausgerollt werden.

## Trainingsvorbereitung der Muskulatur im Warm Up

Die Übungen mit der Faszienrolle können zusätzlich auch ins Aufwärmprogramm integriert werden. Im Gegensatz zum Cool Down erfolgt das Ausrollen der entsprechenden Muskelgruppen im Warm Up etwas zügiger und über einen kürzeren Zeitraum (10 bis 15 Sekunden). Die Übungen können ergänzend zu den bisherigen Inhalten der VBG-Aufwärmroutine durchgeführt werden.

---

## 1.1 Fußsohle 1

1. Es empfiehlt sich diese Übung mit einem Tennis- oder Golfball oder einer kleinen Faszienrolle durchzuführen.
2. Dadurch ist es möglich einen Fuß fest auf dem Boden stehen zu lassen, während der andere Fuß auf der Rolle oder dem Ball steht und ausgerollt wird.
3. Dies geschieht durch langsames Vor- und Zurückrollen von der Ferse bis zum Großzehenballen. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

### Darauf sollten sie achten:

Rollen Sie die gesamte Fußsohle aus.



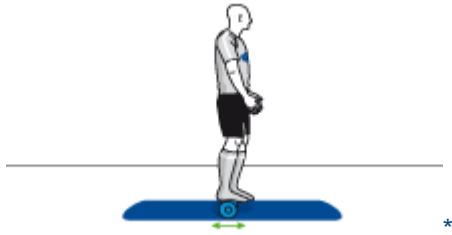
---

## 1.2 Fußsohle 2

1. Durch beidfüßiges Stehen auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt.
  2. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult.
- Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

### Darauf sollten sie achten:

Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung eines Partners oder mit leichtem Festhalten ausführen.



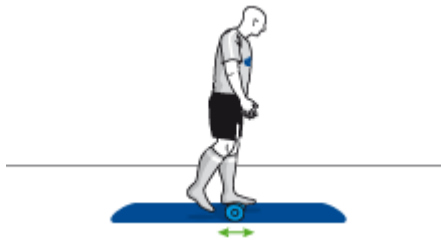
### 1.3 Fußsohle 3

1. Einbeinig stehend auf der Faszienrolle wird das Ausrollen durch eine gleichzeitige Verlagerung des Körpergewichts (vorwärts und rückwärts) durchgeführt.
2. Das Standbein bleibt im Kniegelenk leicht gebeugt. Dabei wird zusätzlich das Gleichgewicht geschult.

Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

#### Darauf sollten Sie achten:

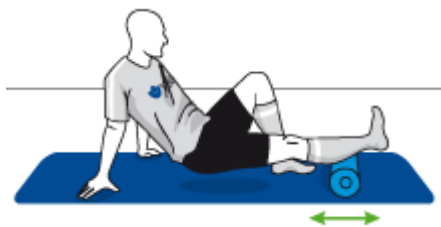
Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht. Die Übung lässt sich auch mit Hilfestellung eines Partners oder mit leichtem Festhalten ausführen.



### 2.1 Wadenmuskulatur 1

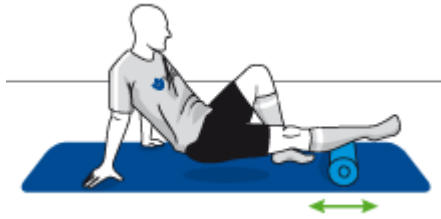
1. Ein Unterschenkel wird auf der Faszienrolle abgelegt während das andere Bein im Knie angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
2. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur von der Achillessehne bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



#### Variation: Außenrotation des aufgelegten Beines

Ein Unterschenkel wird auf der Faszienrolle abgelegt während das andere Bein im Knie angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Das Bein auf der Faszienrolle wird leicht nach außen gedreht. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die äußere Unterschenkelmuskulatur vom Fuß bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück). Im Anschluss wird die Seite gewechselt.



---

## 2.2 Wadenmuskulatur 2

1. Beide Unterschenkel werden nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
2. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur von der Achillessehne bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



---

## 2.3 Wadenmuskulatur 3

1. Die Beine werden überschlagen auf der Faszien Rolle abgelegt, so dass ein Unterschenkel auf der Faszienrolle liegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
2. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Wadenmuskulatur von der Achillessehne bis zur Kniekehle ausgerollt (hin und zurück). Im Anschluss wird die Seite gewechselt.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

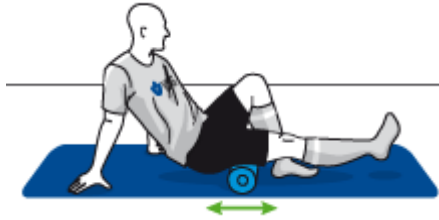


---

## 3.1 Hintere Oberschenkelmuskulatur 1

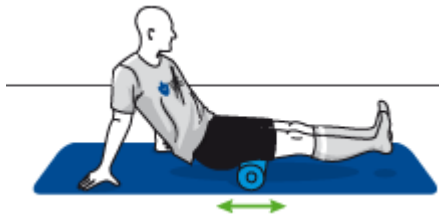
1. Die Faszienrolle wird einseitig unter die Oberschenkelmuskulatur gelegt, während das andere Bein angewinkelt neben der Rolle aufgesetzt wird. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.

2. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).  
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



### 3.2 Hintere Oberschenkelmuskulatur 2

1. Beide Beine werden auf der Oberschenkelrückseite gleichzeitig nebeneinander auf der Faszienrolle abgelegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
2. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).  
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



### 3.3 Hintere Oberschenkelmuskulatur 3

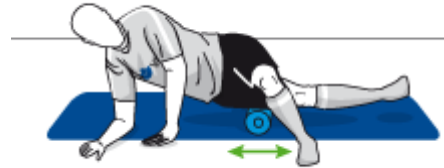
1. Die Beine werden überschlagen auf der Faszienrolle abgelegt, so dass eine Oberschenkelrückseite auf der Faszienrolle liegt. Die Hände werden in der Sitzposition unterhalb der Schulter auf dem Boden abgestützt.
2. Aus dieser Position heraus wird das Gesäß leicht angehoben und die Oberschenkelrückseite oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß hin ausgerollt (hin und zurück).  
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



#### 4.1 Oberschenkelaußenseite 1

1. Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
2. Dabei ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

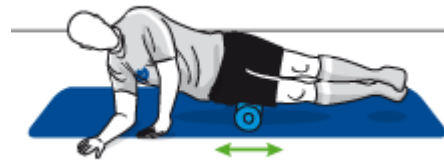
Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



#### 4.2 Oberschenkelaußenseite 2

1. Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein liegt auf dem unteren auf. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
2. Dabei ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



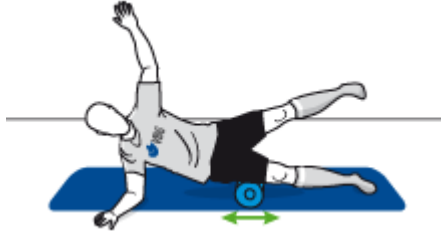
#### 4.3 Oberschenkelaußenseite III

1. Im Seitstütz wird das untere Bein mit der Oberschenkelaußenseite auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein liegt auf dem unteren auf. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
2. Dabei ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun von der Hüfte bis oberhalb der Kniekehle die Oberschenkelaußenseite ausgerollt (hin und zurück).
3. Das obere Bein wird beim Rollen nach oben abgespreizt. Der obere Arm wird ebenfalls in Richtung Decke angehoben.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

**Darauf sollten Sie achten:**

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



---

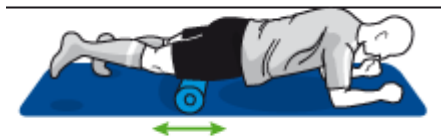
**5.1 vordere Oberschenkelmuskulatur 1**

1. Im Unterarmstütz werden beide Beine mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
2. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück).

Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

**Darauf sollten Sie achten:**

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



---

**5.2 vordere Oberschenkelmuskulatur 2**

1. Im Unterarmstütz wird ein Bein mit der Oberschenkelvorderseite auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
2. Das andere Bein wird vom Boden leicht angehoben und in der Luft gehalten.
3. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

**Darauf sollten Sie achten:**

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



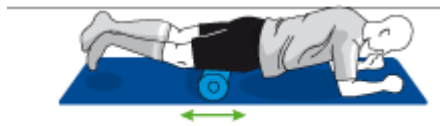
### 5.3 vordere Oberschenkelmuskulatur 3

1. Im Unterarmstütz werden beide Beine überschlagen und auf der Faszienrolle abgelegt. Dabei wird eine gerade Körperhaltung eingenommen und sich auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
2. Aus dieser Position heraus wird eine Oberschenkelvorderseite zwischen Knie und Hüfte ausgerollt (hin und zurück).

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

#### Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



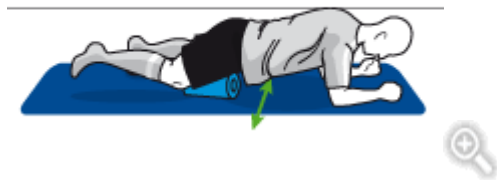
### 6.1 Oberschenkelinnenseite 1

1. Im Unterarmstütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Unterarmen (und Händen) abgestützt.
2. Das andere Bein wird mit angewinkeltem Knie (etwa 90 Grad) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt.
3. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

#### Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



### 6.2 Oberschenkelinnenseite 2

1. Im Unterarmstütz wird sich in gerader Körperhaltung auf einem Fußballen und auf den Handflächen abgestützt.
2. Das andere Bein wird mit angewinkeltem Knie (etwa 90 Grad) zur Seite abgespreizt und mit der Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle abgelegt.
3. Aus dieser Position heraus wird die Oberschenkelinnenseite vom Knie bis zum Becken ausgerollt.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

**Darauf sollten Sie achten:**

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



---

**7.1 Rückenmuskulatur 1**

1. Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.
2. Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken vom Gesäß bis zu den Schulterblättern (hin und zurück) ausgerollt.

Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.



Ausgangsposition



Endposition

---

**7.2 Rückenmuskulatur 2**

1. Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Arme werden vor dem Oberkörper verschränkt. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.
2. Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken ausgerollt vom Gesäß bis zu den Schulterblättern ausgerollt.

Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

**Darauf sollten Sie achten:**

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.





---

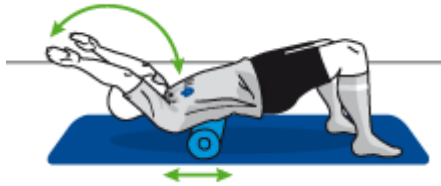
### 7.3 Rückenmuskulatur 3

1. Der Oberkörper wird mit dem unteren Rücken auf der Faszienrolle abgelegt. Die Handflächen stützen den Oberkörper neben der Faszienrolle auf dem Boden ab. Beide Beine sind im Kniegelenk angewinkelt auf dem Boden aufgestellt.
2. Aus dieser Position heraus wird der untere Rücken ausgerollt vom Gesäß bis zu den Schulterblättern ausgerollt. Während der Ausrollbewegung werden die Arme nach hinten in Richtung Kopf mitgeführt.

Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

#### **Darauf sollten Sie achten:**

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



---

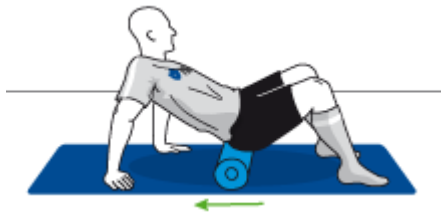
### 8.1 Hüft- und Gesäßmuskulatur 1

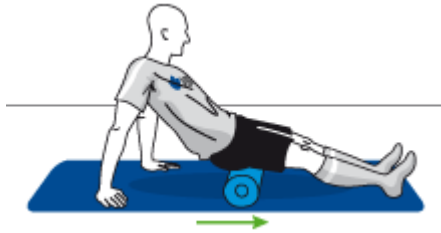
1. Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Füßen und Handflächen auf dem Boden abgestützt. Die Knie sind angewinkelt.
2. Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Beim nach hinten Rollen werden die Beine im Kniegelenk gestreckt und beim nach vorn Rollen gebeugt.

Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

#### **Darauf sollten Sie achten:**

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.





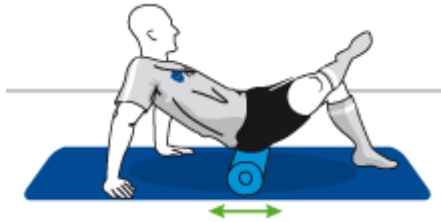
## 8.2 Hüft- und Gesäßmuskulatur 2

1. Mit dem Gesäß wird sich auf die Rolle gesetzt. Dabei wird sich mit beiden Handflächen auf dem Boden abgestützt.
2. Ein Bein wird mit gebeugtem Knie (90°) überschlagen, während das andere Bein ebenfalls mit gebeugtem Knie auf dem Boden aufsetzt.
3. Aus dieser Position heraus wird langsam die Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Durch seitliche Gewichtsverlagerung zur Seite des überschlagenen Beines wird die Übung intensiviert.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

### Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.



## 8.3 Hüft- und Gesäßmuskulatur 3

1. Im Seitstütz wird der Körper auf der der seitlichen Gesäßmuskulatur auf der Faszienrolle abgelegt. Das obere Bein wird vor dem anderen Bein angewinkelt aufgesetzt. Der Oberkörper wird auf dem Unterarm (und der Hand) abgestützt.
2. Dabei ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten. Seitlich auf der Faszienrolle liegend wird nun die seitliche Gesäßmuskulatur ausgerollt (hin und zurück). Im Anschluss wird die Seite gewechselt.

Im Anschluss wird die Seite gewechselt. Die Übung langsam und kontrolliert etwa eine Minute durchführen.

### Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Körperhaltung zu achten.

