ÜBUNGSANLEITUNG

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, einseitige Belastung, Fehl- und Überbelastungen können zu Schmerzen in den Muskeln und dem Bindegewebe (Faszien) führen und entsprechend die Bewegung beeinträchtigen.

Die **deuser matrix Rolle** ist ein ideales Sport- und Therapiegerät, das zur Entspannung der Muskulatur beiträgt.
Durch das dosierte Ausüben von Druck bei der Rollbewegung entlang der Muskeln lösen sich Verspannungen, die Durchblutung wird angeregt, Schmerzen vermindert und die Mobilität verbessert.

Für die Pflege empfehlen wir eine Reinigung mit Wasser oder einem Desinfektionsmittel.

Ideal ist ein kurzes aber regelmäßiges Training. Wenige Minuten an zwei bis drei Tagen die Woche reichen aus, um ein positives Ergebnis zu erzielen.
Empfehlung:
10 Wiederholungen à 30 sec.

Die aufgeführten Übungen zeigen die häufigsten Anwendungsmöglichkeiten und sind natürlich auch für andere Körperteile einsetzbar.

Eine muskuläre Dysfunktion, die sich meist durch einen dumpfen Schmerz äußert, ist leicht zu lokalisieren. Entlang des schmerzenden Muskels wird die Rollbewegung unter dem Druck des eigenen Körpergewichts durchgeführt, wobei man am Triggerpunkt, der eigentlichen Schmerzstelle, für einige Sekunden verharren und den Druck beibehalten sollte. Hierbei ist es wichtig, dass die zu behandelnde Muskelpartie entspannt bleibt, weil unter Anspannung die gewünschte Wirkung ausbleibt.

deusersports haftet nicht für nachteilige Auswirkungen, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit den Übungen und Anweisungen stehen.
Die Nutzung der **deuser matrix Rolle** ersetzt nicht den Besuch eines Arztes oder Physiotherapeuten.

WADEN

Übungsposition auf dem Boden sitzend

- **deuser matrix Rolle** quer unter die Wadenmitte eines Beines legen
- beide Hände nach hinten abstützen und Gesäß anheben
- Wade gleichmäßig vor und zurück bewegen
- Bauch, Rücken und Po anspannen

Wirkung:
Entspannung der Wadenmuskulatur, Stabilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur

GESÄß

Übungsposition auf dem Boden sitzend

- **deuser matrix Rolle** unter das Gesäß legen
- beide Hände nach hinten abstützen
- Gesäß gleichmäßig vor und zurück bewegen

Wirkung:
Massage der Gesäßmuskulatur zur Dehnung und Entspannung der Muskeln, regt die Durchblutung und Stoffwechsel an

FUßSOHLE

Übungsposition im Sitzen

- Fußsohle auf **deuser matrix Rolle** stellen und mit etwas Druck gleichmäßig vor und zurück bewegen

Wirkung:
Massage der Gesäßmuskulatur zur Dehnung und Entspannung der Muskeln, regt die Durchblutung und Stoffwechsel an

OBERSCHENKEL

Übungsposition im Sitzen

- **deuser matrix Rolle** auf den vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) legen und mit abgewinkeltem Unterarm unter Druck gleichmäßig vor und zurück bewegen
- Übung ist gleichzeitig mit beiden Oberschenkeln möglich
- Übung ist auch im Liegen möglich, dabei die Rolle unter den vorderen Oberschenkel legen und bewegen

Wirkung:
Vorbeugung von Muskelkrämpfen im Oberschenkel (Quadrizeps),Massage der Unterarme

RÜCKEN 1

Übungsposition im Liegen

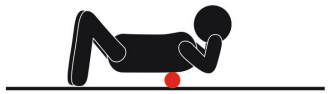
• **deuser matrix Rolle** mittig so positionieren, dass die Wirbelsäule im Hohlraum dazwischen freiliegt
• mit angewinkelten Füßen am Boden abstützen
• beide Hände auf dem Bauch verschränken
• dabei die Bauchmuskulatur entspannen
• die Massage kann an verschiedenen Stellen beginnen, je nachdem wo die Entspannung der Muskulatur stattfinden soll
• Rolle vor und zurück bewegen

RÜCKEN 2

Übungsposition im Liegen

• **deuser matrix Rolle** mittig so positionieren, dass die Wirbelsäule im Hohlraum dazwischen freiliegt
• mit angewinkelten Füßen am Boden abstützen und Gesäß anheben
• dabei den Bauch fest anspannen
• den Kopf mit beiden Händen stützen oder die Arme hinter dem Kopf verschränken
• die Massage kann an verschiedenen Stellen beginnen, je nachdem wo die Entspannung der Muskulatur stattfinden soll
• Rolle vor und zurück bewegen

Wirkung:
Je nach Bereich der Anwendung wird eine Lockerung erzielt im Bereich
• der BWS-Muskulatur (Brustwirbelsäule)
• der Schulter-Nacken-Muskulatur
• der Schulterblatt umgebenden Muskulatur
• der LWS-Muskulatur (Lendenwirbelsäule)



OBERARME

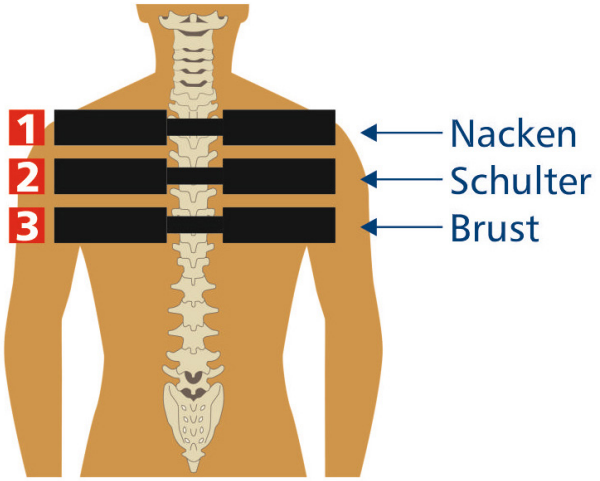
Übungsposition im Stehen

• seitlich an eine Wandfläche stellen
• Positionierung der **deuser matrix Rolle** zwischen Wand und Oberarm
• mit leichten Kniebeugen auf und ab gehen und so den Oberarm massieren

Wirkung:
Dehnung und Entspannung der Muskulatur und des Bindegewebes von Trizeps (Armstrecker) und Bizeps (Armbeuger)

UNTERARME

Übungsposition in der Hocke

• Arme abwinkeln
• **deuser matrix Rolle** unter die Unterarme legen und mit etwas Druck vor und zurück bewegen
• Von der Handwurzel bis zum Ellenbogen
• Je nach Wunsch Unterarme drehen, sodass die Muskulatur innen und außen angesprochen wird

Wirkung:
Stärkung und Dehnung der Unterarmmuskulatur