

ÜBUNGSANLEITUNG

Faszientraining für ein geschmeidiges Bindegewebe

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 Roll** 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.

Die Übungen sollten für die verschiedenen Körperregionen immer auf mehrere Tage verteilt werden.

Empfehlung:

8 - 10 Wiederholungen langsam und kontrolliert durchführen.

Wichtig: Solltest du starke Schmerzen verspüren, höre sofort mit der Übung auf oder senke die Intensität!

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 Roll** ersetzt nicht den Besuch eines Arztes oder Physiotherapeuten.

OBERSCHENKEL INNEN

- Lege dich bäuchlings auf den Boden und positioniere die **deuser Roll** unter deinem inneren Oberschenkel
- Stütze dich mit dem Unterarm auf dem Boden ab und winkle dein Bein in Richtung deiner Schulter an
- Rolle nun stetig und kontrolliert über den inneren Oberschenkel vom Becken bis zum Kniebereich ab
- Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln



OBERSCHENKEL VORNE

- Lege dich bäuchlings auf den Boden und positioniere die **deuser Roll** unter deinem vorderen Oberschenkel
- Stütze dich mit deinem Oberarm auf dem Boden ab
- Die Fußspitzen berühren hierbei den Boden, um zusätzlich Stabilität zu erlangen und die Intensität zu kontrollieren
- Rolle nun stetig und kontrolliert über den vorderen Oberschenkel von der Hüfte bis zum Kniebereich ab



OBERSCHENKEL HINTEN

- Aufrecht hinsetzen und mit den Händen abstützen
- **deuser Roll** unter dem Oberschenkel positionieren
- Mit dem inaktiven Bein kannst du die Stabilität durch Aufstellen auf den Boden erhöhen
- Rolle nun stetig und kontrolliert über den hinteren Oberschenkel bis zum Kniebereich ab
- Möchtest du die Intensität steigern, kannst du zusätzlich ein Bein über das andere legen und so den Druck erhöhen
- Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln



WADE

- Aufrecht hinsetzen und mit den Händen abstützen
- **deuser Roll** unter der Wade positionieren
- Mit dem inaktiven Bein kannst du die Stabilität durch Aufstellen auf den Boden erhöhen
- Rolle nun stetig und kontrolliert über die Wade bis zur Achillessehne ab
- Möchtest du die Intensität steigern, kannst du zusätzlich ein Bein über das andere legen und so den Druck erhöhen
- Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln



GESÄß

- Setze dich auf den Boden und positioniere die **deuser Roll** unter einer Gesäßhälfte
- Das Bein der gleichen Seite wird über das andere Bein auf dem Boden aufgestellt. Die Hände stützen dich hinter dem Gesäß auf dem Boden
- Rolle nun durch Anwinkeln und Strecken des aufgestellten Beines über die deuser Roll
- Die Arme unterstützen dich bei dieser Bewegung
- Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln



OBERARM AUßEN

- Stelle dich seitlich zu einer freien Wand und positioniere die **deuser Roll** zwischen deinem Oberarm und der Wand
- Rolle nun stetig und kontrolliert vom Ellenbogen bis zur Schulter ab. Dies lässt sich durch leichte Kniebeugen gut durchführen
- Möchtest du die Intensität steigern, kannst du den Winkel vom Körper zur Wand vergrößern
- Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln



RÜCKEN

- Auf den Boden setzen und die Knie im 90-Grad Winkel beugen
- **deuser Roll** unter dem Rücken auf Höhe der Schulterblätter positionieren und das Gesäß anheben
- Rolle nun stetig und kontrolliert von den Schulterblättern bis zum mittleren Rücken ab
- Diese Übung kann auch an der Wand ausgeführt werden



UNTERER RÜCKEN

- Stelle dich mit dem Rücken zu einer freien Wand und positioniere die **deuser Roll** zwischen deinem Rücken und der Wand
- Rolle nun stetig und kontrolliert vom mittleren Rücken bis zum unteren Rücken ab



UNTERARM

- Lege die **deuser Roll** vor dich auf den Tisch
- Rolle nun stetig und kontrolliert von der Handwurzel bis zum Ellenbogen über die **deuser Roll**
- Übe dabei leichten Druck aus
- Um die Muskulatur im gesamten Unterarm zu massieren, kannst du den Arm nach jedem Rollvorgang etwas drehen
- Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln



OBERSCHENKEL AUßEN

- Lege dich in die Seitenlage und positioniere die **deuser Roll** unter dem äußeren Oberschenkel
- Stütze dich mit dem Unterarm und dem obenliegenden Bein auf dem Boden ab
- Rolle nun stetig und kontrolliert über den äußeren Oberschenkel bis kurz vor den Kniebereich ab
- Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln

