
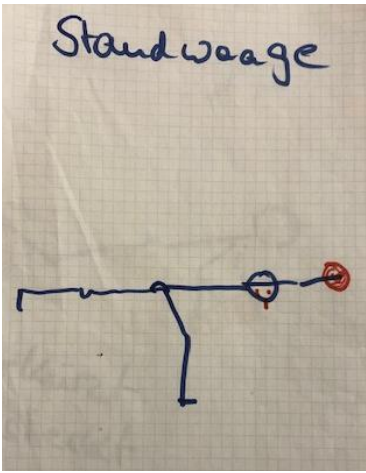
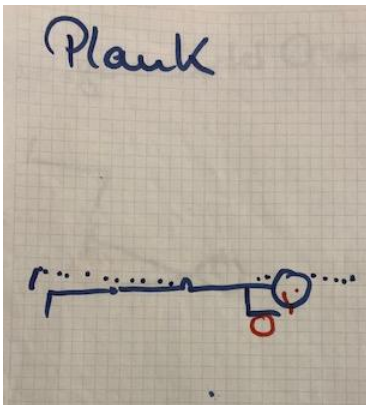


Krafttraining mit der Faszienrolle

 <p>Kniebeuge</p>	<p>Faszienrolle längs aufgestellt Aus dem hüftbreiten Stand Kniebeugen bis zum Kontakt, Arme in Vorhalte, Oberkörper aufrecht, Knie nicht über Fußspitzen hinaus schieben</p> <p>Verstärkung: einbeinig</p> <p>Faszienrolle in Hochhalte Kniebeugen bis Oberschenkel in parallelen zum Boden sind</p> <p>Verstärkung: mit großen Wasserflaschen über Kopf beidhändig oder zwei kleinen auch in U-Halte dynamisch bewegt mitführen</p> <p>Jeweils 2X15 oder 3X10 Wdh. je Übung, Pausen 8-10 Atemzüge</p>
 <p>Standwaage</p>	<p>Faszienrolle quer halten</p> <p>Pendeln aus der Grundstellung in die Standwaage, Standbein leicht gebeugt re, li im Wechsel (kein Hüftknick und offener Arm – Rumpf – Winkel)</p> <p>Verstärkung: Ausführung mit Wdh. re bzw. li oder Wasserflaschen wie vorherige Übung</p> <p>Jeweils 2X16(re, li im Wechsel) oder 2X10 Wdh (erst re, dann li), Pausen 8-10 Atemzüge</p>
 <p>Plank</p>	<p>Faszienrolle quer Unterarme auf der Rolle</p> <ul style="list-style-type: none">a) abwechselnd Arme re, li vorstrecken neben dem Ohr, dann Beine gestreckt heben re, lib) diagonal anheben re Arm und li Bein und umgedreht <ul style="list-style-type: none">a) 4-6 Wdh. - jeweils Hälfte von re bzw. li begonnenb) 6-8 Wdh. – entweder diagonale wechselnd oder hintereinander eine Seite <p>Pausen beachten!</p>

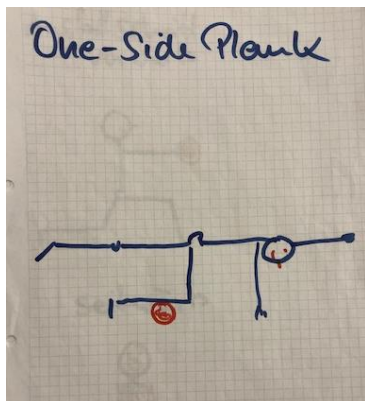


Faszienrolle längs liegend
 halber Liegestütz, drehen nach re, li
 statisch: in gedrehter Position halten
 dynamisch: mit Ausatmung aufdrehen re, li im Wechsel

Verstärkung: Liegestütz gestreckt oder Hände auf dem Boden und große Wasserflaschen in die freie Hand nehmen

Statisch: 5 - 8 Wdh. pro Seite, 5 Atemzüge halten
 Dynamisch: 8 - 10 Wdh. pro Seite, beim Öffnen ausatmen

Hinweis: Handstütz erfolgt senkrecht unter der Schulter, aus dieser rausdrücken, Arm oben senkrecht, kein Hüftknick



Faszienrolle quer unterhalb der Kniescheibe
 Bankstellung (Hände unter Schultern, Knie hüftbreit und Hüfte) ,diagonal heben
 Statisch: haltend
 Dynamisch: Knie und Ellenbogen werden zusammengeführt und strecken sich wieder

Verstärkung: Kombination aus beiden

Wdh. siehe vorherige Übung

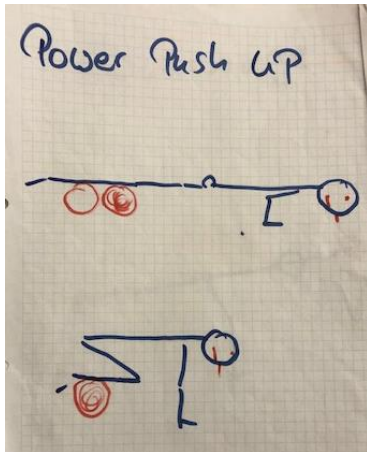


Faszienrolle quer unterhalb der Schulterblätter
 Hände hinterm Kopf, Ellbogen seitwärts, Beine hüftbreit im Kniewinkel minimal 90° mit Fersen aufgestellt
 Beide Beine heben und senken
 abwechselnd re, li

Verstärkung: Kniewinkel vergrößern oder Fersen berühren nicht den Boden

2X15 Wdh. beidbeinig, abwechseln 30 Wdh.
 Atmung beachten

Hinweis: kein Hohlkreuz, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen – auch bei Grundposition Bauchmuskeln gespannt halten



Faszienrolle unter den Schienbeinen
 Liegestütz gebeugte Arme, Ellbogen am Körper, Hände neben Brust
 Beine ran ziehen, Arme strecken

Verstärkung: nur ein Bein zieht, anderes nach hinten gestreckt gehalten, dabei Arme gestreckt lassen

2X15 oder 3X10 Wdh.

Hinweis: nicht im Rumpf durchhängen oder Po nach oben



Faszienrolle längs am Boden halten, beidhändig gefasst
 halber Liegestütz
 Re, li Bein leicht gebeugt anheben

Verstärkung: gestrecktes Bein heben und senken ohne abzusetzen

2X16 oder je Seite 3X10 Wdh.

Hinweis: kein Hüftknick (Po hochziehen)

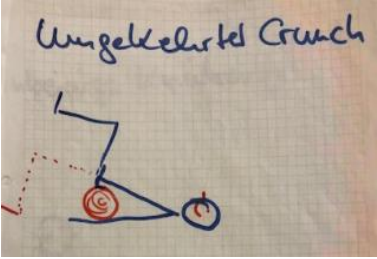




Faszienrolle quer am Boden, Füße aufgestellt, Becken angehoben
 re, li Bein abwechselnd heben und senken

Verstärkung:
 Arme in Vor-Hochhalte – ggf. mit Wasserflaschen mit Grundübung
 Bein re heben, seitwärts bis zu 90° seitwärts senken, dann li

1x30 re, li wechseln oder 2X15Wdh. erst re, dann li
 Zweite Verstärkung 10 Wdh. je Seite

Hinweis: Becken oben halten, Gesäß gespannt

	<p>Faszienrolle querunter Gesäß/Hüfte und mit Händen festhalten, Bein-Rump- und Kniewinkel 90° Beine senken und heben bis Fersen den Boden berühren</p> <p>Verstärkung: ohne Bodenberührung</p> <p>2X15 oder 3X10 Wdh. , Atmung beachten</p> <p>Hinweis: beim Senken nicht ins Hohlkreuz sacken</p>
	<p>Faszienrolle quer gehalten</p> <p>Großer Vorausfallschritt, hinteres Bein im stumpfen Winkel gebeugt, aufrechter Oberkörper, Arme lang gestreckt Seitwärts im Rumpf nach re, li drehen</p> <p>Großer Seitenauswärtsschritt, Füße leicht auswärts Ausführung analog vorheriger</p> <p>Verstärkung: mit großer Wasserflasche</p> <p>1X30 abwechselnd re, li oder 3x10Wd. zu jeder Seite ohne Wechsel</p> <p>Hinweis: Vorausfall – gebeugtes Knie im Vorderbein über Ferse/ Seitenausfall – gebeugte Knie über Fußspitze ausrichten, nicht darüber hinaus</p>
	<p>Faszienrolle quer am Boden Aus Liegestütz re, li Bein abwechselnd vorziehen, Knie bis zur Brust</p> <p>Verstärkung: seitwärts re, li ziehen</p> <p>2X30 Wdh. (15re, 15li)</p> <p>Hinweis: Schultern über den Händen, Po nicht nach oben ziehen</p>

Hinweis: nach einem Krafttraining Dehnung nicht vergessen bzw. nach diesem Programm Rücken entlasten, aufdehnen – Übungen aus dem Yoga: Rückenrolle (klein, Knie öffnend, Knie neben Ohren ablegen, zurückrollen), Krokodil, Kind, Hand-Fuß-Stellung aus dem Sonnengruß

Zusammengestellt Silke Hilprecht