

Arme

Oberarm außen

- ▶ Stelle dich seitlich zu einer freien Wand und positioniere den TwoBall oder die Small Roll (Achillesfreund) 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.
- ▶ Rolle nun stetig und kontrolliert vom Ellenbogen bis zur Schulter ab. Dies lässt sich durch leichte Kniebeugen gut durchführen.
- ▶ Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln.

Tipp: Hierfür eignen sich unsere Small Roll (Achillesfreund) und der TwoBall bestens! Auch die Boden- und Wandhalterung unterstützt dich perfekt bei dieser Übung!

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

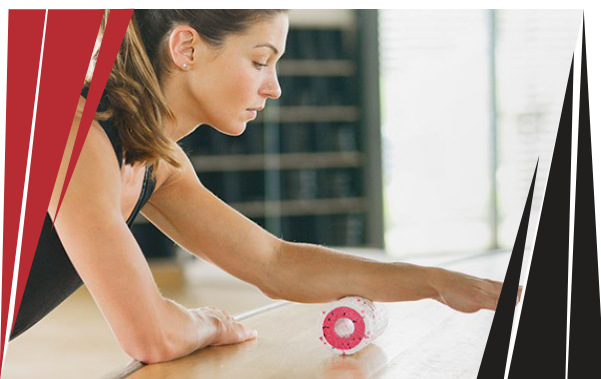


Unterarm

- ▶ Lege unsere Small Roll (Achillesfreund) vor dich auf den Tisch. Rolle nun stetig und kontrolliert von der Handwurzel bis zum Ellenbogen über die Small Roll (Achillesfreund) oder den TwoBall.
- ▶ 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.

Tipp: Hierfür eignen sich unsere Small Roll (Achillesfreund) und der TwoBall bestens!

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

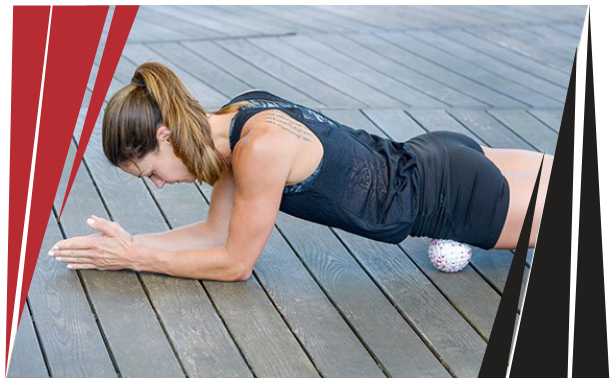


Brust & Leiste

Leiste

- ▶ Lege dich bäuchlings auf den Boden und positioniere den Small Reflexer / Big Reflexer unter deinem Leistenbereich.
- ▶ Stütze dich mit den Unterarmen und den Zehenspitzen auf dem Boden ab.
- ▶ Kreise nun unter Druck mit dem Small Reflexer / Big Reflexer über den gesamten Leistenbereich.
- ▶ Wenn du diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal wiederholt hast, kannst du die Seite wechseln.

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



Brustbereich

- ▶ Stelle dich mit der Brust zu einer freien Wand und positioniere den Small Reflexer / Big Reflexer unterhalb des Schlüsselbeins, neben der Achselhöhle.
- ▶ Kreise nun unter Druck mit dem Small Reflexer / Big Reflexer über den gesamten Brustbereich.
- ▶ Auf den Hauptpunkten verweilst du ca. 8 - 10 Sekunden.
- ▶ Wenn du diese Bewegung ca. 15 - 20 Sekunden durchgeführt hast, kannst du die Seite wechseln.

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



Anwendungstipps:

- Die Intensität des Druckschmerzes sollte ein „Wohlfühlschmerz“ sein. Sobald es zu einer reaktiven „Anspannung“ kommt, wird das Therapieziel verfehlt.
- Beim therapeutischen Rollen muss betont langsam mit der Faszienrolle gearbeitet werden, damit sich die Verklebungen lösen.
- Jede ausgewählte Muskelgruppe 8-10 mal durchwalken.
- Knöchelne Vorsprünge vermeiden.
- Sobald Du Schmerzen verspürst höre mit der Übung auf.

⚠ Hinweis

Bei intensiver Nutzung empfehlen wir die Anleitung durch einen Physiotherapeuten.

Bei körperlichen Einschränkungen oder Beschwerden bitte vor der Anwendung einen Arzt oder Physiotherapeuten konsultieren.

Unterer Rücken

- Stelle dich mit dem Rücken zu einer freien Wand und positioniere den TwoBall oder die Small Roll (Achillesfreund) zwischen deinem Rücken und der Wand.
- Rolle nun stetig und kontrolliert vom mittleren Rücken bis zum unteren Rücken ab.
- Wiederhole diese Bewegung ca. 8 - 10 Mal.

Tipp: Die Anwendung funktioniert noch einfacher mit unserer Boden- und Wandhalterung.

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



i Praxis-Tipp

Diese Übungen kannst du auch mit der Wand- und Bodenhalterung ausführen. Sie möchten die Halterung haben, schreiben Sie uns an über service@activevikings.com



Rücken

Rücken

- Befestige die Big Roll oder den Two Ball an der Halterung, oder lege die Elemente auf den Boden und rolle direkt darüber.
- Setze dich auf den Boden, beuge die Knie im 90-Grad Winkel, hebe dein Gesäß an und rolle kontrolliert von den Schulterblättern bis zum unteren Rücken.



Nacken

- Befestige den Two Ball oder den Achillesfreund an der Halterung oder positioniere die Elemente direkt zwischen Nacken und Wand.
- Stelle dich davor und rolle kontrolliert den Nacken ab.

Gesäß

- Setze dich auf den Boden und positioniere den Smart oder Big Reflexer unter einer Gesäßhälfte.
- Stütze die Hände auf und rolle mit kreisenden Bewegungen über die Gesäßhälfte.
- Du kannst entweder ein Bein über das andere aufstellen oder, für eine höhere Intensität, das eine auf das andere Bein legen.



Beine

Oberschenkel außen

- Begib dich in die Seitenlage und positioniere die Big Roll unter dem Oberschenkel.
- Stütze dich mit dem Unterarm und dem oberliegenden Bein ab, oder lege für eine höhere Intensität das eine auf das andere Bein. Dann rolle dich kontrolliert über den Oberschenkel bis kurz vor den Kniebereich.



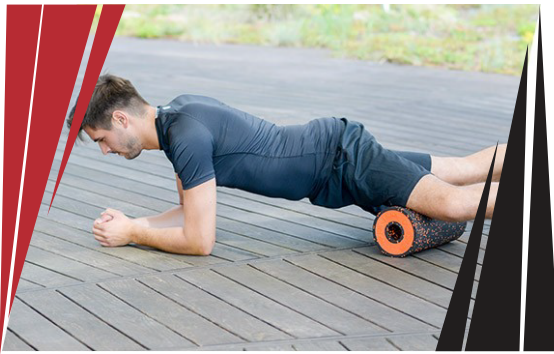
Oberschenkel vorne

- Lege Dich bäuchlings auf den Boden und positioniere die Big Roll unter Deinem vorderen Oberschenkel.
- Stütze Dich mit den Unterarmen ab und rolle kontrolliert über den vorderen Oberschenkel vom Becken bis zum Kniebereich.



Oberschenkel innen

- Lege dich bäuchlings auf den Boden und positioniere die Big Roll unter deinem inneren Oberschenkel.
- Stütze dich mit den Unterarmen ab, winkle dein Bein ab und rolle kontrolliert über den inneren Oberschenkel von der Hüfte bis zum Kniebereich.



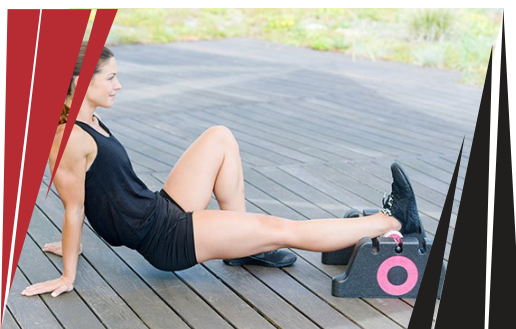
Oberschenkel hinten

- Setze dich aufrecht hin und stütze dich mit den Händen ab.
- Positioniere die Big Roll unter dem hinteren Oberschenkel und rolle kontrolliert über den hinteren Oberschenkel bis zum Kniebereich.
- Du kannst entweder ein Bein aufstellen oder, für eine höhere Intensität, das eine über das andere Bein legen.



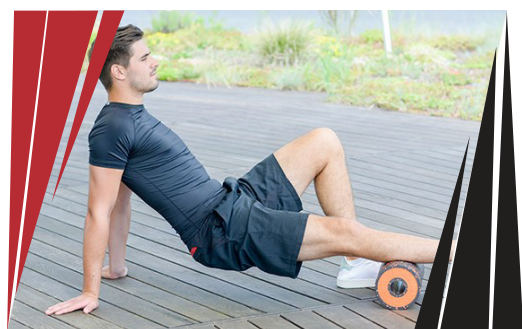
Achillessehne

- Setze dich aufrecht hin und stütze dich mit den Händen ab.
- Positioniere die Big Roll, den Two Ball oder den Achillesfreund unter der Achillessehne und rolle kontrolliert.
- Du kannst entweder ein Bein aufstellen oder, für eine höhere Intensität, das eine über das andere Bein legen.



Wade

- Setze dich aufrecht hin und stütze dich mit den Händen ab.
- Positioniere die Big Roll unter der Wade und rolle kontrolliert vom Kniebereich bis zur Achillessehne.
- Du kannst entweder ein Bein aufstellen oder, für eine höhere Intensität, das eine über das andere Bein legen.



ActiveVikings will DANKE sagen!

Wir sagen VIELEN DANK für dein Vertrauen in unsere ActiveVikings Faszienrollen und Bälle!
Deine Zufriedenheit liegt uns am Herzen, daher arbeiten wir jeden Tag daran, unsere Produktqualität und unseren Service, für dich weiter zu verbessern.

Unterstütze uns, indem du deine Käuferfahrung mit anderen Käufern teilst!

Wenn du mit unserem Service und unseren Produkten zufrieden bist, würden wir uns über eine positive Bewertung, unserer Faszienrollen und Bällen sehr freuen.

Impressum

ActiveVikings

Kunz, Born, Pipper GbR

Arkenstr.40

56575 Weißenthurm

Wo Ihr uns findet?

Online auf www.activevikings.com

Facebook

Instagram

ACTIVEVIKINGS
Kunz, Born, Pipper, GbR
Arkenstr. 40
56575 Weißenthurm