



# Bleiben Sie flexibel!

Anleitung für Übungen mit der Faszienrolle



Kaufmännische  
Krankenkasse



## Anleitung für Übungen mit der Faszienrolle

Beschwerden des Bewegungsapparates (Rückenschmerzen, Knieprobleme, Verspannungskopfschmerzen etc.) lassen sich häufig auf verklebte oder verhärtete Faszien zurückführen.

## **Was sind Faszien und wozu ist eine Faszienrolle gut?**

Faszien bestehen aus Bindegewebe, die als Netzwerk Muskeln und Organe umhüllen und stützen. Gesunde Faszien liegen in geordneter Struktur, halten den Körper innerlich zusammen und übertragen die Kraft der Muskeln. Mikroskopisch kleine Risse in den Faszien oder verhärtete bzw. verklebte Faszien können Schmerzen auslösen, da sich der Muskel nicht mehr richtig dehnen kann und die Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Um die Elastizität der Faszien zu erhöhen und diese zu lockern, kann die Selbstmassage mit einer Faszienrolle hilfreich sein. Verspannungen und Verklebungen werden gelöst, die Durchblutung gefördert und Muskeln und Bindegewebe werden widerstandsfähiger. Bei regelmäßiger Anwendung steigern Sie so Ihre Beweglichkeit, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und damit letztlich Ihr Wohlbefinden.

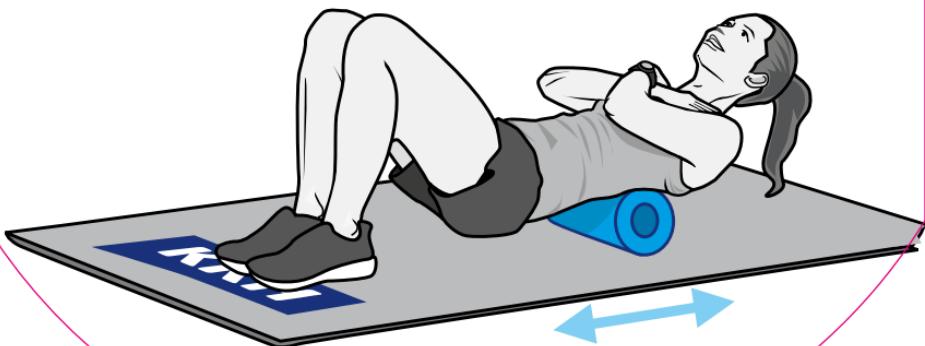
## Allgemeine Übungshinweise:

- Die Übungen können täglich durchgeführt werden.
- Je Übung empfehlen wir 2 – 3 Durchgänge. Abhängig von Ihrem Bedarf können Sie die Anzahl der Durchgänge erhöhen oder minimieren.
- Der Druck, den Ihr eigenes Körpergewicht ausübt, und damit die Intensität der Übungen können Sie leicht durch eine Gewichtsverlagerung beeinflussen.
- Massieren Sie Ihre Muskulatur, indem Sie vor- und zurückrollen; die Bewegungen sollten sehr langsam durchgeführt werden.

- Während des Trainings atmen Sie ruhig ein und aus.
- Bringen Sie eine Grundspannung in Ihre Rumpfmuskelatur.
- Wir können keine allgemeinen Empfehlungen dazu geben, welche Übungen für bestimmte Beschwerden geeignet sind. Im Zweifel kontaktieren Sie bitte einen Arzt oder Physiotherapeuten.

## Oberer Rücken:

- Setzen Sie sich auf die Faszienrolle.
- Mit nach hinten abgestützten Händen bewegen Sie sich langsam über die Faszienrolle in die Rückenlage.
- Unterhalb der Schulterblätter beginnend (Bereich Lendenwirbelsäule) rollen Sie auf der Faszienrolle bis auf Schulterhöhe.
- Je nach gewünschter Intensität stützen Sie Ihren Kopf mit beiden Händen oder strecken Sie die Arme aus.



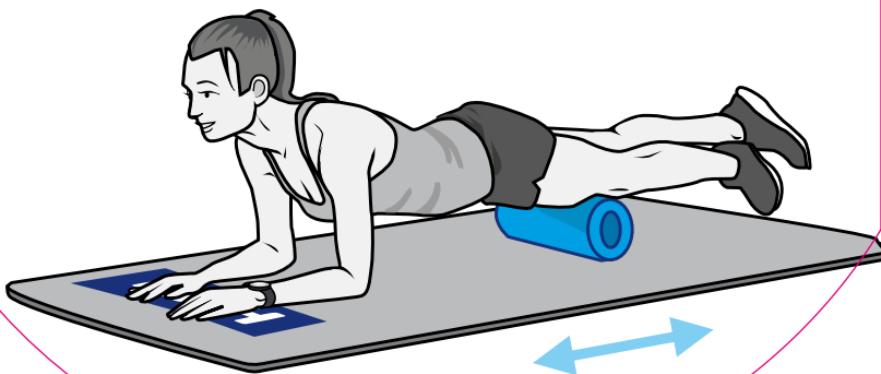
## Unterer Rücken:

- Stellen Sie sich gerade vor eine freie Wandfläche.
- Positionieren Sie die Faszienrolle waagerecht zwischen Ihrem Rücken – in Höhe der Lendenwirbelsäule – und der Wand.
- Rollen Sie nun über die Massagerolle, indem Sie abwechselnd in die Knie gehen und die Beine wieder strecken.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern unten lassen.



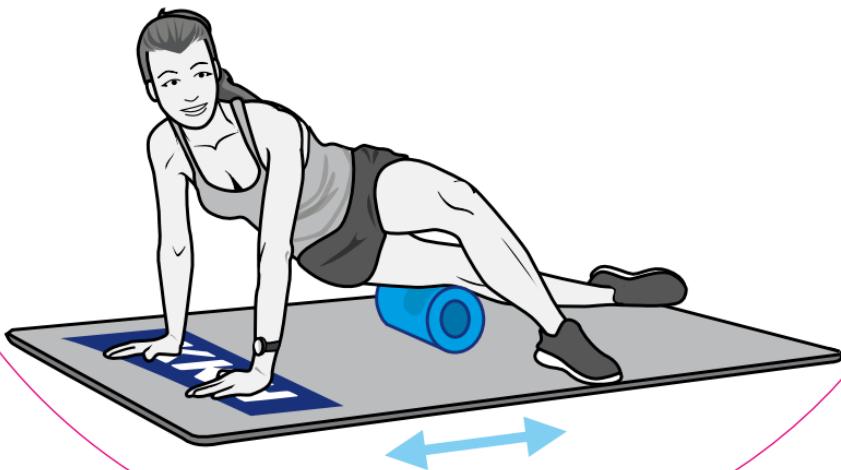
## Vorderer Oberschenkel:

- Legen Sie sich auf den Bauch und platzieren Sie die Faszienrolle oberhalb der Kniescheibe.
- Rollen Sie mit beiden Oberschenkeln über die Faszienrolle. Ist der Druck zu stark, können Sie ein Bein als Stütze auf den Boden stellen und die Oberschenkel nacheinander einzeln abrollen.
- Wichtig ist, der Länge nach über den Oberschenkel zu rollen und dabei den Körper stabil zu halten.



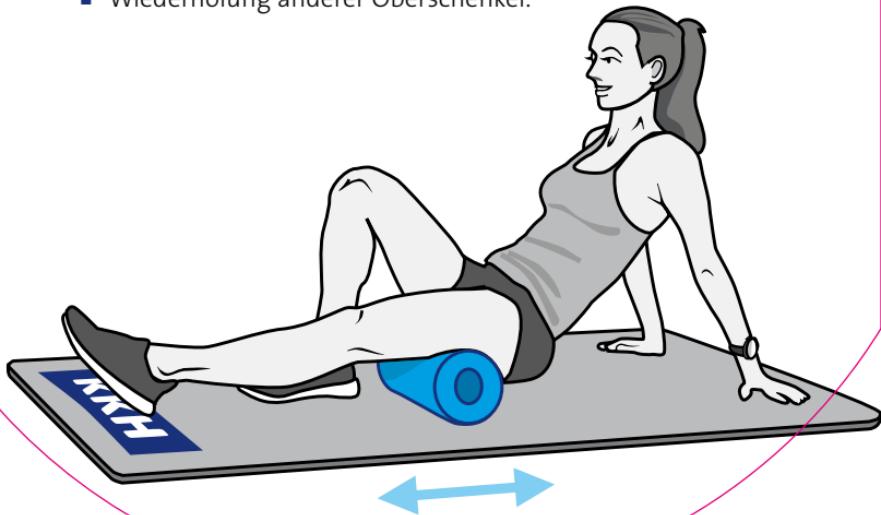
## Seitlicher Oberschenkel:

- Legen Sie die Faszienrolle seitlich unter einen Oberschenkel und stützen Sie sich mit den Armen zur Stabilisierung des Oberkörpers ab.
- Das andere Bein stellen Sie vor sich auf den Boden.
- Bewegen Sie nun Ihren Oberschenkel – von der Hüfte bis zum Knie – auf der Faszienrolle vor und zurück.
- Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Oberschenkel.



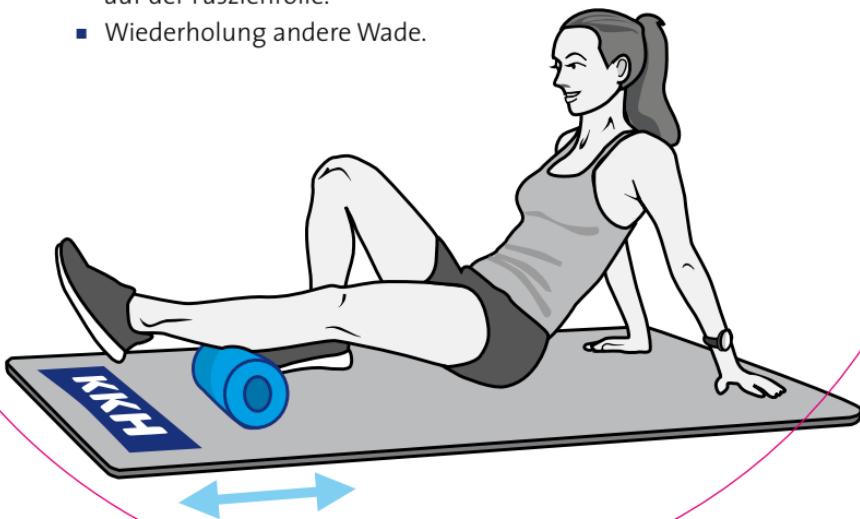
## Hinterer Oberschenkel:

- Setzen Sie sich auf den Boden.
- Legen Sie die Faszienrolle quer unter den Oberschenkel.
- Nun stützen Sie sich mit den Händen nach hinten und mit dem anderen Bein ab und heben Ihr Gesäß leicht vom Boden an.
- Bewegen Sie Ihren Oberschenkel gleichmäßig vor und zurück über die Massagerolle.
- Wiederholung anderer Oberschenkel.



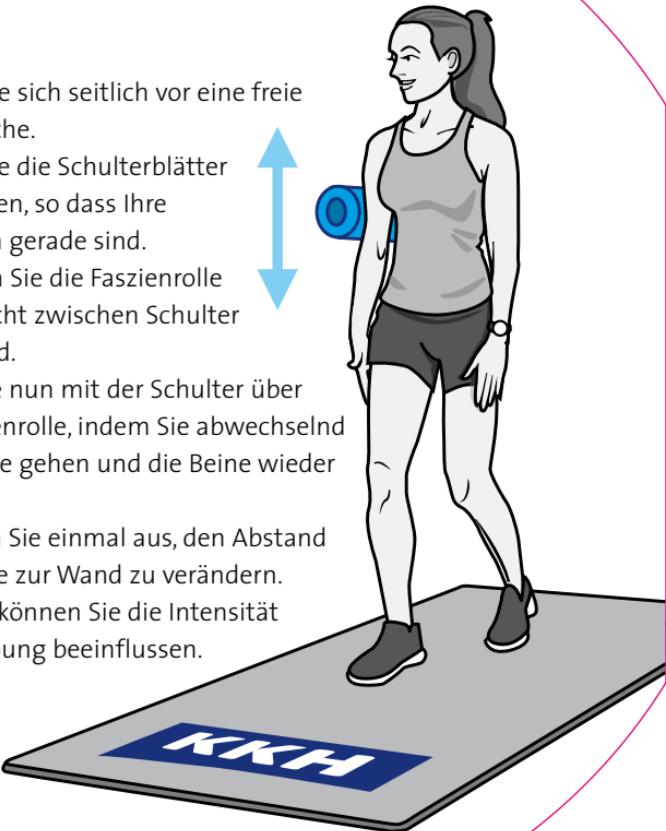
## **Wade:**

- Setzen Sie sich auf den Boden.
- Legen Sie die Faszienrolle quer unter Ihr Bein in Höhe der Wadenmitte.
- Nun stützen Sie sich mit den Händen nach hinten und mit dem anderen Bein ab und heben Ihr Gesäß leicht vom Boden an.
- Bewegen Sie Ihr Bein nun gleichmäßig vor und zurück auf der Faszienrolle.
- Wiederholung andere Wade.



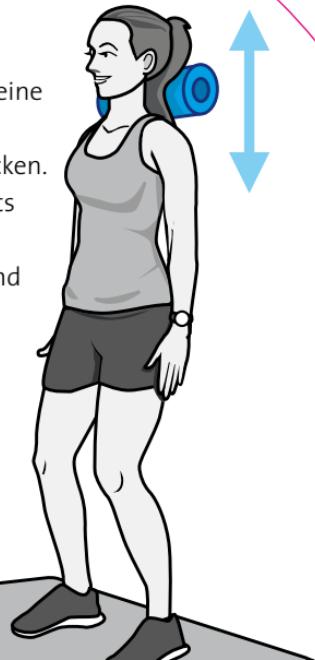
## Schulter:

- Stellen Sie sich seitlich vor eine freie Wandfläche.
- Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten, so dass Ihre Schultern gerade sind.
- Klemmen Sie die Faszienrolle waagerecht zwischen Schulter und Wand.
- Rollen Sie nun mit der Schulter über die Faszienrolle, indem Sie abwechselnd in die Knie gehen und die Beine wieder strecken.
- Probieren Sie einmal aus, den Abstand Ihrer Füße zur Wand zu verändern. Dadurch können Sie die Intensität dieser Übung beeinflussen.



## Nacken:

- Stellen Sie sich mit dem Rücken vor eine freie Wandfläche.
- Legen Sie die Faszienrolle in den Nacken.
- Lassen Sie sanft Ihren Kopf von rechts nach links – und zurück – kreisen.
- Probieren Sie einmal aus, den Abstand Ihrer Füße zur Wand zu verändern. Dadurch können Sie die Intensität dieser Übung beeinflussen.
- Diese Übung eignet sich auch, um sie im Liegen auszuführen.



## Hinweise zur Pflege:

- Faszienrollen sind sehr pflegeleicht und einfach bei Bedarf mit wenig warmem Wasser, ggf. mit milder Seife bei stärkerer Verschmutzung, zu reinigen.
- Die Anwendung chemischer Mittel (Bleichmittel, Öle etc.), scharfer Reinigungsmittel oder scharfer bzw. kratzender Gegenstände ist nicht empfehlenswert.
- Nach der Reinigung ist die Faszienrolle an der Luft bei Raumtemperatur zu trocknen.
- Bewahren Sie die Massagerolle an einem kühlen und trockenen Ort auf, wo sie vor Sonnenlicht geschützt ist.





**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
30125 Hannover  
Service-Telefon 0800 5548640554  
service@kkh.de  
[www.kkh.de](http://www.kkh.de)