


**Heimübungsprogramm**

<b>Intensität:</b>	gering	<b>Dauer:</b>	25 min	<b>Materialien:</b>	Matte, Faszienrolle
<b>Charakter:</b>	Ein ruhiges Trainingsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.				
<b>Belastung:</b>	Absolvieren Sie die Übungen nacheinander: jede Übung 60 Sek. Achten Sie auf eine betont langsame Ausführung (nicht mehr als 5 Wiederholungen pro Minute. Arbeiten Sie in der Rollphase in Richtung des Herzens besonders intensiv. Denken Sie daran, bei jeder Übung beide Seiten zu bearbeiten – zügig von einer Übung zur nächsten wechseln.				

**1. Rumpfrotation vorgeneigt mit Stütz**



- Füße parallel und Beine gestreckt
- Rundrücken vermeiden
- Kopf und Blick folgen der oberen Hand

**2. Standwaage**



- Standbein leicht eingeknickt
- Hüfte stabil, das Becken nicht verdrehen
- Rundrücken vermeiden
- Langsame Bewegung

**3. Waden Rollout**




- Rollen Sie vom Sprunggelenk bis in die Kniekehle hinein
- Zur Schwierigkeitserhöhung positionieren Sie beide Beine parallel auf der Rolle

**4. Oberschenkelrückseite Rollout**




- Rollen Sie von der Kniekehle bis zum Gesäß
- Kippen Sie das Bein leicht nach innen und außen, um alle Bereiche des Oberschenkels zu treffen

**5. Gesäß Rollout**



- Starten Sie wie in Übung #4 und überschlagen Sie das Standbein
- Stützen Sie einarmig um, leicht schräg durch die Gesäßmuskulatur zu rollen

**6. Oberschenkelvorderseite Rollout**



- Im Unterarmstütz liegt das angewinkelte Bein neben Ihnen
- Schieben Sie sich vor und zurück, rollen Sie dabei bis zum Hüftansatz nach oben

**7. Oberschenkelinnenseite Rollout**



- Das zu bearbeitende Bein liegt angewinkelt neben Ihnen
- Schieben Sie sich seitlich nach links und rechts

**8. BWS und LWS Rollout**



- Rollen Sie den oberen und den unteren Rücken getrennt voneinander ab
- ‚Wandern‘ Sie mit Ihren Füßen mit vor und zurück
- Behalten Sie Spannung im Bauchbereich