



Handout

Rehasport für Zuhause

Faszientraining

Eigenwahrnehmung mit dem Tennisball

Finde heraus, was gut für dich ist!





1. Übung:

Schulter - oberer Rücken - unterer Rücken - Gesäß

- Klemme im Stehen den Tennisball zwischen Wand und Schulter / oberer und unterer Rücken/ Gesäß. Nun bewege die Schulter / den Rücken / Gesäß über den Ball, indem Du etwas in die Knie gehst und wieder die Knie streckst und den Ball nach oben und unten rechts und links rollst.
- Stehe nicht zu weit von der Wand
- Der Druck nimmt zu, je weiter du dich von der Wand entfernst und je mehr Körpergewicht du verlagerst
- Möglicherweise stellt sich an einigen Punkten ein „Wohlweh“ ein. Halte diese Punkte für einige Sekunden
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite.
- Beim Abrollen nicht direkt über die Wirbelsäule rollen, sondern daneben



2. Übung: Brustmuskulatur seitlich

- Stelle dich neben eine Wand mit ausgestrecktem Arm über dem Kopf
- Lege den Tennisball direkt hinter deine Achselhöhle, zwischen den seitlichen Rumpfmuskel und der Wand
- Von der Ausgangsposition rolle nun langsam den Ball nach oben und unten entlang der Außenseite deiner Achselhöhle
- Gehe in die Knie und komm wieder hoch um den Bewegungsbereich zu erhöhen
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite



3. Übung: Fußsohle ausrollen

- Stell dich mit nackten Füßen in eine leichte Schrittstellung
- Leg den Tennisball unter den Vorderfuß, direkt hinter die Zehen
- Nun verlagere allmählich das Gewicht auf den Tennisball
- Möglicherweise stellt sich an einigen Punkten ein „Wohlweh“ ein. Halte diese Punkte für einige Sekunden
- Beweg den Fuß weiter nach vorne, sodass der Ball langsam von den Zehen zur Ferse rollt
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite



4. Übung: Handfläche ausrollen Unterarm und Oberarm

- Setz dich auf einen Stuhl
- Leg den Tennisball auf deinen Arm und übe leichten Druck mit der Hand aus
- Rolle nun mit dem Ball über deinen Unterarm bis hin zu deinem Oberarm
- Möglicherweise stellt sich an einigen Punkten ein „Wohlweh“ ein. Halte diese Punkte für einige Sekunden
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite



5. Übung: Oberschenkel Vorderseite

- Setz dich auf einen Stuhl oder auf den Boden
- Leg den Tennisball auf deinen Oberschenkel und übe leichten Druck mit der Hand aus
- Rolle nun mit dem Ball über deinen Oberschenkel beginnend vom Knie in Richtung Körpermitte
- Möglicherweise stellt sich an einigen Punkten ein „Wohlweh“ ein. Halte diese Punkte für einige Sekunden
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite



6. Übung: Unterschenkel Vorder- und Rückseite & Seite

- Setz dich auf einen Stuhl oder auf den Boden
- Wenn du kannst überkreuze die Beine
- Leg den Tennisball auf deinen Unterschenkel/Wade und übe leichten Druck mit der Hand aus
- Rolle nun mit dem Ball über deinen Unterschenkel von der Ferse beginnend in Richtung Knie
- Möglicherweise stellt sich an einigen Punkten ein „Wohlweh“ ein. Halte diese Punkte für einige Sekunden
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite



7. Übung: Brustmuskulatur

- Setz dich auf einen Stuhl oder auf den Boden
- Leg den Tennisball auf deine Brustmuskulatur und übe leichten Druck mit der Hand aus
- Rolle nun mit dem Ball in kleinen Kreisbewegungen über deinen Brustmuskel
- Möglicherweise stellt sich an einigen Punkten ein „Wohlweh“ ein. Halte diese Punkte für einige Sekunden
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite



8. Übung: Nacken

- Setz dich auf einen Stuhl oder auf den Boden
- Leg den Tennisball auf deine Schulter- und Nackenmuskulatur und übe leichten Druck mit der Hand aus
- Rolle nun mit dem Ball in kleinen Kreisbewegungen über deinen Schulter- und Nackenbereich
- Möglicherweise stellt sich an einigen Punkten ein „Wohlweh“ ein. Halte diese Punkte für einige Sekunden
- Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite