



# BODYMATE

AllMates GmbH • Kapersburgsiedlung 10 • 61381 Friedrichsdorf • Germany



## Wadenübung für Anfänger



Geeignet für:



**Muskelgruppe:** Wadenmuskulatur (Musculus gastrocnemius)

**Lokalisierung:** Befindet sich an der Rückseite des Unterschenkels.

**Funktion:** Hauptaufgabe ist die Beugung des Fußes.

**Trainingszweck:** Verklebte Wadenfaszien können zu Schmerzen im Rückenbereich führen, da alle Faszien des Körpers miteinander verknüpft sind.

1. Nehmen Sie die BODYMATE Mini-Rolle oder Duo-Ball und positionieren Sie sie unter Ihrer rechten Wade. Die Faszirolle sollte zu Beginn der Übung in der Mitte ihrer Wade liegen (siehe Grafik).
2. Ziehen Sie das andere Bein an.
3. Lehnen Sie sich leicht zurück und stützen Sie sich mit den Händen ab. Ihre Hände können nach hinten oder nach vorne zeigen.

4. Heben Sie Ihr Gesäß an und rollen Sie Ihre Wade vor und zurück über die BODYMATE Faszirolle. Bauch, Po und Rücken unter leichter Spannung halten.
5. Rollen Sie langsam, sodass Sie mühelos Ihr Gleichgewicht halten können. Darum darf nicht allzu weit vom Körperschwerpunkt weggerollt werden.
6. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der BODYMATE Faszirolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung entspannen und lösen.
7. Falls Sie mehr Druck benötigen, können Sie als zusätzliches Gewicht das zweite Bein auf das andere legen.
8. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## Übung für den oberen Rücken



Geeignet für:



**Muskelgruppe:** Rückenmuskulatur (Musculus serratus posterior inferior)

**Lokalisierung:** Zwischen Nacken und mittlerem Rückenbereich

**Funktion:** Gegenspieler zur Bauchmuskulatur und ermöglicht die Streckung der Wirbelsäule

**Trainingszweck:** Entspannte Faszien in dieser Region können zur Schmerzlinderung und einer besseren Beweglichkeit führen. Der Gang wird aufrechter.

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den BODYMATE Duo-Ball. Sie sollte knapp unterhalb ihrer Schulterblätter liegen (siehe Grafik).
2. Winkeln Sie die Beine an und legen Sie Ihre Arme auf Ihren Brustbereich
3. Rollen Sie nun langsam bis zur Mitte Ihrer Schulterblätter und wieder zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. fünf Mal.

4. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf dem BODYMATE Duo-Ball für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
5. Neigen Sie Ihren Körper abschließend auch seitwärts von links nach rechts, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.

## Kniebeugen an der Wand



Geeignet für:



**Muskelgruppe:** Rückenmuskulatur (Musculus latissimus dorsi)

**Lokalisierung:** In der ganzen Länge der Wirbelsäule unterhalb des Schulterblatts

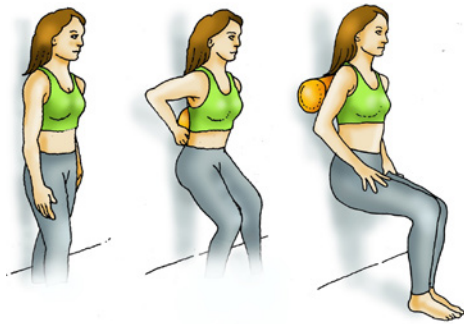
**Funktion:** Dreht den Arm auf den Rücken und hilft beim Atmen bzw. der Entleerung der Lunge

**Trainingszweck:** Entlastet die Faszien des Latissimus für eine mögliche Schmerzlinderung in dem Bereich, im Rücken und im Becken.

1. Stellen Sie sich seitlich an eine Wandfläche.
2. Gehen Sie leicht in die Knie und strecken Sie Ihren Arm aus. Drücken Sie in dieser Position die BODYMATE Minirolle mit Ihrem Körper zur Wand.
3. Rollen Sie nun an Ihre Körperseite entlang langsam von Ihrer Achselhöhle runter und wieder hoch, indem Sie leicht in die Knie gehen.
4. Machen Sie auf diese Weise ca. fünf Kniebeugen.

5. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der BODYMATE Minirolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
6. Sie können den Druck erhöhen, indem Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.
7. Wiederholen Sie den Ablauf auch für die andere Körperseite.

## Rückenübung an der Wand



Geeignet für:



**Muskelgruppe:** Rückenmuskulatur (Musculus serratus posterior inferior)

**Lokalisierung:** Zwischen Nacken und mittlerem Rückenbereich

**Funktion:** Gegenspieler zur Bauchmuskulatur und ermöglicht die Streckung der Wirbelsäule

**Trainingszweck:** Entspannte Faszien in dieser Region können zur Schmerzlinderung und einer besseren Beweglichkeit führen. Der Gang wird aufrechter.

1. Klemmen Sie die BODYMATE Rolle/Ball waagrecht zwischen die Wand und Ihrem oberen Rücken, knapp unterhalb Ihrer Schulterblätter (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun langsam für 20 Sekunden hoch und runter, indem Sie die Beine strecken und wieder leicht in die Knie gehen. Achtung: Nicht im unteren Rückenbereich rollen.

3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der BODYMATE Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links und rechts, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Um den Druck zu variieren, können Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.

## Schulterübung im Stehen



Geeignet für:



**Muskelgruppe:** Schultermuskulatur

**Lokalisierung:** Zwischen Schulterblatt und Oberarm

**Funktion:** Stabilisiert und bewegt das Schultergelenk

**Trainingszweck:** Entspannte Faszien in dieser Region können zur Schmerzlinderung im Rücken und einer besseren Beweglichkeit führen.

1. Klemmen Sie die BODYMATE Rolle oder Ball waagrecht zwischen Wand und Ihre Schulter (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun langsam für 20 Sekunden hoch und runter, indem Sie die Beine strecken und wieder leicht in die Knie gehen.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der BODYMATE Rolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.

4. Bewegen Sie Ihren Oberkörper nach links und rechts, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Um den Druck zu variieren, können Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.
6. Wiederholen Sie diese Übung auch für den anderen Schulterbereich.

## Nackenübung zur Dehnung



Geeignet für:



**Muskelgruppe:** Nackenmuskulatur

**Lokalisierung:** Am hinteren Teil des Halses

**Funktion:** Streckt, neigt, dreht und beugt den Kopf

**Trainingszweck:** Verhärtete Faszien in dieser Region können häufig zu einem steifen Nacken und Rückenschmerzen führen. Durch Entspannung der Faszien in diesem Bereich können Schmerzen gelindert werden.

1. Legen Sie sich auf den Rücken und positionieren Sie die BODYMATE (Duo)-Ball unter Ihrem Nacken. Winkeln Sie Ihre Beine an (siehe Grafik).
2. Nun bewegen Sie Ihren Kopf ganz langsam nach links und rechts, um Ihren Nacken zu dehnen-
3. Führen Sie diese Bewegung für ca. 20 Sekunden aus.

4. Rotieren Sie Ihren Oberkörper vor und zurück, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Um den Druck zu variieren, können Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.
6. Wiederholen Sie diese Übung auch für den anderen Schulterbereich.

## Übung für die Arme



Geeignet für:



**Muskelgruppe:** Oberarmmuskulatur (Fascia brachii)

**Lokalisierung:** Zwischen Ellenbogen und Schulter

**Trainingszweck:** Durch die unterschiedlichen Muskelgruppen der Oberarmmuskulatur verlaufen verschiedene Faszien. Die sogenannte Fascia brachii umgibt den Oberarm als Ganzes. Wenn sie verklebt, kann es zu Schulter- und Armschmerzen kommen. Deshalb gilt es, diese Faszie zu massieren.

1. Klemmen Sie die BODYMATE Rolle/Ball waagrecht zwischen Wand und Ihren Oberarm (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun langsam für 20 Sekunden hoch und runter, indem Sie die Beine strecken und wieder leicht in die Knie gehen.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der BODYMATE Rolle/Ball für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.

4. Rotieren Sie Ihren Oberkörper vor und zurück, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Um den Druck zu variieren, können Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.
6. Wiederholen Sie diese Übung auch für den anderen Schulterbereich.