

FASZIENDEHNEN MIT TENNISBALL UNTERKÖRPER

1 FUSS



Ziel: Fussreflexzonen stimulieren und Verspannungen der Fusssohle lösen

Diese Übung kann stehend oder sitzend durchgeführt werden. Der Ball wird mittig unter den Fuss gelegt und mit kreisenden Bewegungen von vorne nach hinten gerollt (ca. 2 min pro Seite).

2 UNTERSCHENKEL



Ziel: Verspannungen im Waden- und Schienbeinbruch lösen

Mit kreisenden Bewegungen den Ball an der Aussen- und Innenseite des Unterschenkels von oben nach unten führen und die Muskeln massieren (ca. 2 Min).

3 HÜFTE



Ziel: Entspannung für den Hüftbeugemuskel und Abduktor

Seitlich an die Wand stellen und den Ball auf die rechte Gesässhälfte legen. Mit kreisenden Bewegungen auf dem Ball die schmerzenden Punkte in der seitlichen Gesäss- und Hüftmuskulatur suchen (ca. 2 Min).

4 GESÄSS



Ziel: Lösen von verspannten Gesässmuskeln

Mit einer Gesässhälfte auf den Tennisball setzen und mit Händen und Fuss abstützen. Langsam über den Ball rollen und das Faszienewebe massieren.

Bei besonders intensiven Punkten bleiben und mit minimalen Bewegungen diese Schmerzpunkte lösen.