Übungen zur Selbstmassage

de

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen lassen sich häufig auf verklebte oder verhärtete Faszien zurückführen.

Was sind Faszien?

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper durchziehen und verbinden und alle Teile wie Knochen, Muskeln und Organe umhüllen. Schmerzen verursachen in erster Linie die elastischen Faszien, die unsere Muskeln umhüllen und die Fasern zusammenhalten. Verhärten oder verkleben diese, kann sich der Muskel nicht mehr richtig dehnen und wird in seiner Beweglichkeit beschränkt.

Um diese Faszien wieder zu lockern und ihnen Elastizität zurück zu geben, kann beispielsweise eine Selbstmassage mit der Fitnessrolle helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Selbstmassage mit einer Fitnessrolle wird mittlerweile auch zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Regeneration nach dem Sport eingesetzt.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Fitnessrolle ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen.

Die Fitnessrolle ist für den häuslichen Bereich konzipiert.
Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert – machen Sie kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie bei den Übungen in Bodenlage Po und Bauch an, aber achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen!
  Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Muskeln so über die Rolle, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist.
- Die Übungen in Bodenlage sind etwas schwieriger auszuführen. Führen Sie diese Übungen nur durch, wenn Sie körperlich dazu in der Verfassung sind.
- Führen Sie die gewünschten Übungen mit etwa 10 bis 12 Wiederholungen durch.
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

Wichtige Hinweise

- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Fitnessrolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Fitnessrolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht barfuß oder in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem die Fitnessrolle gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie die Fitnessrolle vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beenden Sie die Massage sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Übungen sofort.
- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!
  Nicht für Lymphmassagen vorgesehen.
- Bei Venen-/Bindegewebsschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen **10/11/13** nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Massieren Sie in diesen Fällen vorzugsweise nur **in Richtung Herz** und nicht in die Gegenrichtung. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

Pflege

- ▷ Reinigen Sie die Fitnessrolle bei Bedarf mit warmem Wasser, bei starker Verschmutzung verwenden Sie eine milde Seife. Verwenden Sie keine chemischen Mittel (Bleichmittel, Öle etc.), da diese die Fitnessrolle erweichen, verfärben oder verformen können. Verwenden Sie auch keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- ▷ Lassen Sie die Fitnessrolle nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Fön o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie die Fitnessrolle kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- ▷ Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen.
  Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

Material: PP / PU-Schaum
Größe: ca. 33 x 12,5 cm (L x D)

Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

www.tchibo.de/anleitungen

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.de

Artikelnummer: 369 328

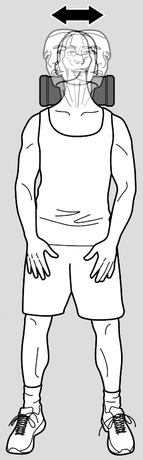
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 98762AB6X6VIII • 2018-04

1. Nacken

Lehnen Sie sich mit der Rolle im Nacken an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie leicht in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

2. Nacken



Lehnen Sie sich mit der Rolle im Nacken an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

Dehnen Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie den Kopf langsam waagerecht von einer Seite zur anderen drehen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

3. Oberarm

Lehnen Sie sich mit der Rolle zwischen Oberarm und Wand an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

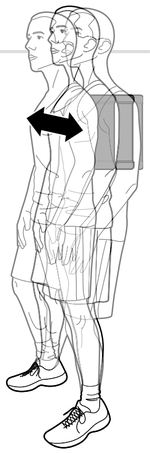
Massieren Sie die Oberarmmuskulatur, indem Sie leicht in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken.

4. Schulter

Lehnen Sie sich mit der Rolle zwischen Schulter und Wand an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander.
Verschränken Sie die Arme in Brusthöhe, stützen Sie dabei den zur massierten Schulter gehörigen Arm mit dem anderen Arm ab.

Massieren Sie die Schultermuskulatur, indem Sie leicht in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken.

5. Oberer Rücken



Lehnen Sie sich mit der Rolle senkrecht zwischen den Schulterblättern an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

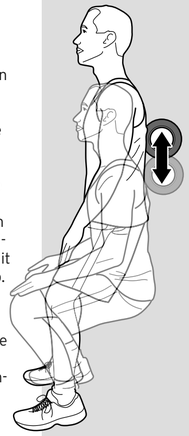
Massieren Sie die Rückenmuskulatur, indem Sie den Oberkörper langsam parallel zur Wand hin und her bewegen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

6. Seitlicher Rücken

Legen Sie die eine Hand locker in den Nacken. Lehnen Sie sich mit der Rolle zwischen seitlichem Rückenmuskel und Wand an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander. Lassen Sie die andere Schulter und den anderen Arm locker hängen.

Massieren Sie die seitliche Rückenmuskulatur, indem Sie leicht in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

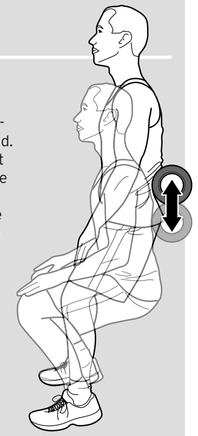
7. Oberer Rücken



Lehnen Sie sich mit der Rolle unter den Schulterblättern an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

Massieren Sie die obere Rückenmuskulatur, indem Sie in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

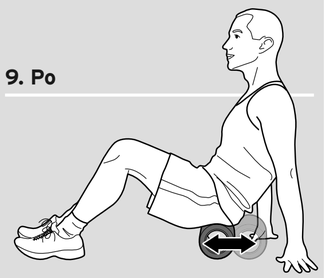
8. Unterer Rücken



Lehnen Sie sich mit der Rolle im Lendenbereich an eine Wand.
Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße hüftbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

Massieren Sie die untere Rückenmuskulatur, indem Sie in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

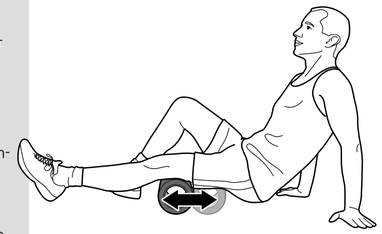
9. Po



Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen auf die Rolle. Stützen Sie sich dabei mit den Armen hinten ab. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie Kopf und Rücken gerade. Ziehen Sie nicht die Schultern hoch.

Massieren Sie die Muskulatur am Po, indem Sie langsam vor- und zurückrollen.

10. Hinterer Oberschenkel



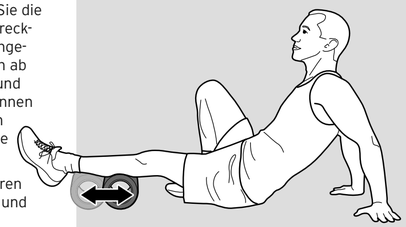
Setzen Sie sich auf den Boden. Legen Sie die Rolle unter den Oberschenkel des gestreckten Beines. Stützen Sie sich mit dem angewinkelten anderen Bein und den Armen ab und drücken Sie sich hoch, sodass Po und gestrecktes Bein eine Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie Kopf und Rücken gerade. Ziehen Sie nicht die Schultern hoch.

Massieren Sie die Muskulatur am hinteren Oberschenkel, indem Sie langsam vor- und zurückrollen.

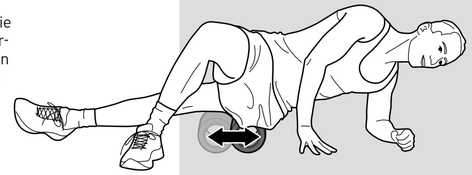
11. Wade

Setzen Sie sich auf den Boden. Legen Sie die Rolle unter den Unterschenkel des gestreckten Beines. Stützen Sie sich mit dem angewinkelten anderen Bein und den Armen ab und drücken Sie sich hoch, sodass Po und gestrecktes Bein eine Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie Kopf und Rücken gerade. Ziehen Sie nicht die Schultern hoch.

Massieren Sie die Wadenmuskulatur, indem Sie langsam vor- und zurückrollen.



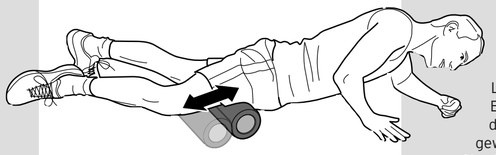
12. Äußerer Oberschenkel



Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Legen Sie die Rolle unter den Oberschenkel des gestreckten unteren Beines. Stützen Sie sich mit dem angewinkelten anderen Bein und den Armen ab und drücken Sie sich hoch, sodass Po und gestrecktes Bein eine Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie Kopf und Rücken gerade. Legen Sie nicht den Kopf in den Nacken.

Massieren Sie die Muskulatur am äußeren Oberschenkel, indem Sie langsam vor- und zurückrollen.

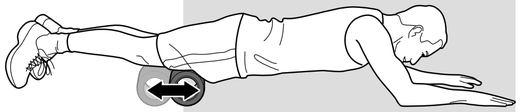
13. Innerer Oberschenkel



Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Legen Sie die Rolle unter den Oberschenkel des leicht angewinkelten oberen Beines. Stützen Sie sich mit dem anderen Bein und den Armen ab und drücken Sie sich hoch, sodass Rücken, Po und Bein eine Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie Kopf und Rücken gerade. Legen Sie nicht den Kopf in den Nacken.

Massieren Sie die Muskulatur am inneren Oberschenkel, indem Sie langsam vor- und zurückrollen.

14. Vorderer Oberschenkel



Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden. Legen Sie die Rolle unter die Oberschenkel der gestreckten Beine.
Stützen Sie sich mit den Unterarmen ab und drücken Sie sich hoch, sodass Rücken, Po und Beine eine Linie bilden. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie Kopf und Rücken gerade. Legen Sie nicht den Kopf in den Nacken.

Massieren Sie die Muskulatur am vorderen Oberschenkel, indem Sie langsam vor- und zurückrollen.

Fitness-Übungen

de

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Die Fitnessrolle eignet sich auch hervorragend für Fitness-Übungen. Durch die Instabilität beim Abstützen auf der Rolle wird insbesondere die Tiefenmuskulatur angeregt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training!

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Die Fitnessrolle ist für ein Training zur Förderung des Gleichgewichts und zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen.

Die Fitnessrolle ist für den häuslichen Bereich konzipiert.
Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

Die Fitnessrolle ist belastbar bis max. 100 kg. Die Fitnessrolle darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- **Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.**

Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**
- Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.

Wichtige Hinweise

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

GEFAHR von Verletzungen

- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Artikel nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Fitnessrolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Fitnessrolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich ggf. anfangs von einer zweiten Person helfen, damit Sie nicht die Kontrolle über die Fitnessrolle verlieren und stürzen.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und die Fitnessrolle beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht barfuß oder in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen.
- Die Fitnessrolle darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Die Fitnessrolle darf auch nicht auf sonstige Art zweckentfremdet werden.
- Prüfen Sie die Fitnessrolle vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

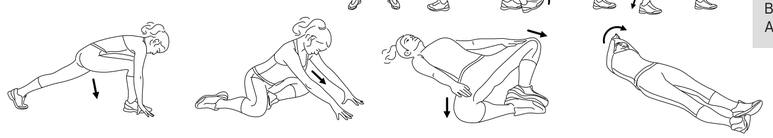
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Dehnübungen

Grundposition bei allen Dehnübungen:
Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

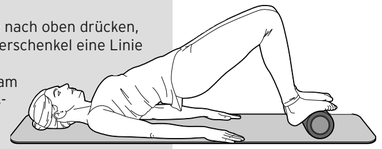
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20–35 Sekunden.



1. Po + hintere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander auf der Rolle. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Variante 1a. + unterer Rücken

Ausgangsposition:
Endposition 1. halten.

Ausführung:
Ein Bein nach oben strecken.
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.
Seitenwechsel.

2. Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

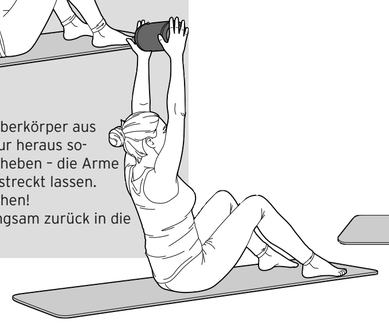
Ausgangsposition: Im Liegestütz, die Rolle liegt unter den Schienbeinen.
Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie.
Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Die Beine über die Rolle rollend nach vorne ziehen.
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

3. Gerade Bauchmuskulatur

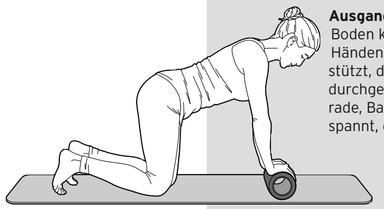
Ausgangsposition: In Rückenlage, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit. Die Rolle zwischen den Händen nach oben strecken.

Ausführung: Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich anheben – die Arme dabei nach oben gestreckt lassen.
Nicht im Nacken ziehen!
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



4. Brust + Bizeps

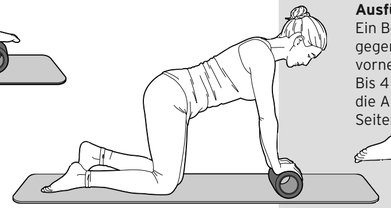
Ausgangsposition: Auf dem Boden kniend, mit den Händen auf der Rolle abgestützt, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.



Ausführung: Den Oberkörper absenken (Knie-Liegestütz), der Rücken bleibt gerade, die Ellenbogen am Körper. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

5. Schultern, Arme, Rumpf, Bauch, Po + hintere Beinmuskulatur

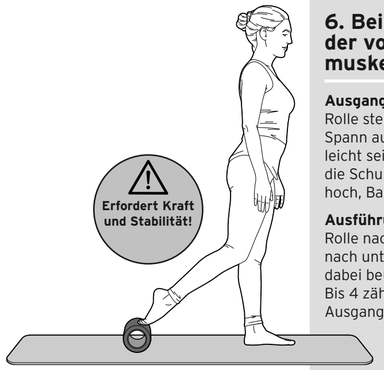
Ausgangsposition: Auf dem Boden kniend, mit den Händen auf der Rolle abgestützt, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.



Ausführung:
Ein Bein nach hinten strecken, den gegenüberliegenden Arm nach vorne.
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.
Seitenwechsel.

6. Beinmuskulatur + Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskeln und des Hüftbeugers

Ausgangsposition: Auf einem Bein vor der Rolle stehend, den anderen Fuß mit dem Spann auf der Rolle abgelegt. Die Arme ggf. leicht seitlich anheben zum Ausbalancieren, die Schultern tief. Rücken gerade, Brust hoch, Bauch und Po angespannt.



Ausführung: Mit dem angehobenen Fuß die Rolle nach hinten rollen. Den Oberkörper nach unten absenken, das vordere Bein dabei beugen (= **Ausfallschritt**).
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

7. Beinmuskulatur + Po

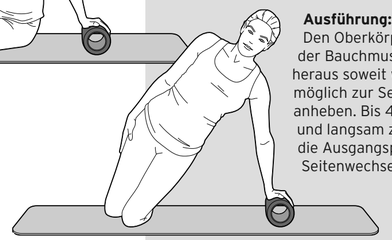
Ausgangsposition: In Schrittstellung stehend, den vorderen Fuß auf der Rolle abgestützt. Die Arme leicht seitlich leicht angehoben zum Ausbalancieren. Die Schultern tief. Rücken gerade, Brust hoch, Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Den Oberkörper gerade nach unten absenken, beide Beine dabei beugen. Das hintere Knie darf nicht den Boden berühren (= **Ausfallschritt**).
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.
Seitenwechsel.

8. Seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Seitlich neben der Rolle auf den Boden sitzend, mit einer Hand auf der Rolle aufgestützt, Unterschenkel nach hinten abgewinkelt. Oberkörper und Hüfte nicht verdrehen! Beides in einer Ebene mit den Oberschenkeln halten.

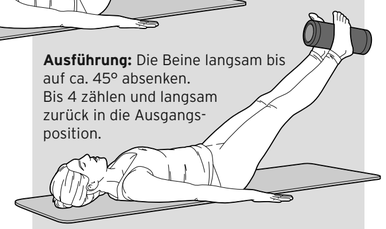
Ausführung:
Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich zur Seite anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.
Seitenwechsel.



9. Untere Bauch- + innere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine in die Luft gestreckt, zwischen den Füßen die Rolle halten.
Die Arme seitlich vom Körper.
Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Die Beine langsam bis auf ca. 45° absenken.
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



10. Obere gerade Bauchmuskeln

Ausgangsposition: In Rückenlage über der Rolle liegend, Hände im Nacken verschränkt, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit.

Ausführung: Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich anheben – die Ellenbogen dabei nicht nach vorne ziehen.
Nicht im Nacken ziehen!
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Variante 10a. + vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition: Endposition 10. halten.

Ausführung: Beine anheben und langsam „Fahrrad fahren".