Cool Down Übungen für die Faszienrolle

- Rücken / Brust
  Ein absoluter Klassiker unter den Faszien Cool Down Übungen ist das Faszienrollen für Rücken und Brust. Lege dich dafür auf deine Fitnessmatte auf den Rücken und platziere deine Faszienrolle auf Höhe der Schulterblätter unter den Rücken. Rolle langsam nach unten und wieder hoch, während du dabei deinen Bauch fest anspannst, damit du nicht ins Hohlkreuz fällst. Deinen Kopf kannst du dabei mit den Armen stützen.

- Schultern
  Diese Cool Down Übung ist sehr leicht auszuführen. Stelle dich dazu einfach seitlich mit beiden Beinen zu einer Wand hin. Platziere die Faszienrolle zwischen Wand und Schulter und rolle dann vorsichtig und langsam auf und ab, während du die Körperspannung aufrecht erhältst. Diese Bewegung leitet sehr gut die Regeneration der Muskulatur im Körper ein.

- Oberschenkel
  Eine hervorragende Übung zum Entlasten der Knie und Dehnen des meist verkürzten Hüftbeugers. Lege dich mit dem Bauch auf deine Fitnessmatte und platziere die Faszienrolle unter einem Oberschenkel. Das andere Bein liegt angewinkelt auf der Matte auf und nimmt Druck raus, denn wie schon gesagt sollten Cool Down Übungen von der Intensität her moderat sein. Rolle nun mit angespanntem Bauch langsam über den Oberschenkel.

- Hüftbeuger
  Den Hüftbeuger hatten wir zwar auch einen Platz weiter oben bei den Cool Down Übungen, aber es lohnt sich wirklich, ihm besondere Beachtung zukommen zu lassen, weil ein verkürzter Hüftbeuger für so viele Beschwerden im Körper verantwortlich ist. Nimm deine Faszienrolle und lege dich wieder mit dem Bauch auf die Matte. Schiebe nun die Rolle zwischen Beckenknochen und Matte und warte, bis der Schmerz nachlässt.

- Füße
  Schnappe dir wieder deine Faszienrolle und rolle mit einem Fuß langsam im Stand über die Rolle. Das Gewicht auf den Fuß kannst du langsam steigern. Verharre auf schmerzhaften Punkten, bis diese nachlassen. Die Übung ist super für das Fußgewölbe und die Bewegung wirkt zugleich entspannend für den ganzen Körper.