



**KURZE ÜBUNG**  
**LANGE WIRKUNG**

# **FIT FÜR MORGEN**

## **ÜBUNGEN MIT DER FASZIENROLLE**

Mit wenigen Minuten für Jahre vorsorgen. Für die richtige Fitness braucht es nicht viel – nur ein bisschen gut investierte Zeit. Es können schon 10 Minuten am Tag reichen, um die eigene Gesundheit zu schützen. Mit wenig Platz, einer Faszienrolle und ohne Geräte können diese Übungen einfach und effektiv umgesetzt werden, um fit für morgen zu sein. Wir wünschen dir viel Spaß beim Training!

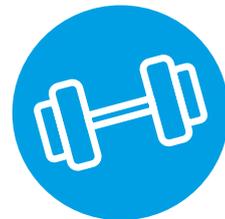
### **WER STECKT HINTER DEN ÜBUNGEN**

Alexandra Schönberger ist jung, sportlich und dynamisch. Sie ist als engagierte Physiotherapeutin in Kaufbeuren tätig. Alexandra hat sich auf das Thema betriebliches Gesundheitsmanagement spezialisiert und weiß, welche Unterstützung Betriebe benötigen, um Gesundheit langfristig zu etablieren. Bei unserer CREATON Fit für Morgen Tour war sie bereits mit von der Partie und hat uns tatkräftig durch ihre fachliche und therapeutische Beratung unterstützt. Damit ihr euch auch zu Hause fit haltet, hat Alexandra spezifische Übungen für Dachhandwerker entwickelt. Schnappt euch eine Faszienrolle und legt los!



# VORBEREITUNG UND REGENERATION

Nimm dir für jede dieser Übungen ca. 60 Sekunden Zeit. Diese Übungen helfen dir dabei Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu reduzieren, Muskelkater zu lindern und die Beweglichkeit zu erhöhen.



## 1. WADE

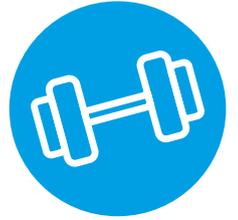
Lege deine Waden auf die Rolle, sodass sie sich in der Mitte deines Unterschenkels befindet. Schiebe und ziehe dich nun mit deinen Armen auf der Rolle vor und zurück, sodass diese entlang deiner Wadenmuskulatur rollt.



## 2. RÜCKEN

Bei dieser Übung rollst du über deine gesamte Wirbelsäule. Setze dich hierzu mit dem Steißbein auf die Rolle. Nun rollst du vom Gesäß aus über das Kreuzbein hinweg nach oben bis hin zur Halswirbelsäule und wieder zurück. Stütze dich dabei mit den Armen auf dem Boden ab. Wenn es dir möglich ist, kannst du die Arme auch hinter dem Kopf verschränken.





### 3. OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und platziere die Rolle so, dass die Rückseite des Oberschenkels auf der Rolle liegt. Jetzt schiebst du dich mit den Armen vor und zurück und rollst somit die Oberschenkel-Rückseite zwischen Po-Ansatz und Kniekehle auf der Rolle aus.



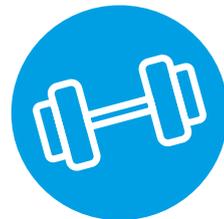
### 4. OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Du legst dich in Bauchlage auf den Boden und platzierst die Rolle unter deinen Oberschenkeln. Durch Beugen und Strecken der angewinkelten Arme schiebst du dich jetzt über die Rolle. Kurz vor den Knien und vor der Beckenkammkante wechselst du wieder die Richtung.



# KRÄFTIGUNG UND STABILISATION

Halte diese Positionen für 30 bis 60 Sekunden, danach hast du 15 Sek. Pause. Diese Übungen stärken eine gesunde, stabile Körperhaltung und beugen somit Haltungsschäden beim Arbeiten vor.



## 1. PLANK ROLL-IN

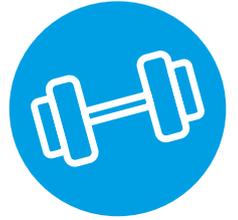
Gehe in die Liegestützposition. Stütze dich mit den Unterarmen auf der Rolle ab. Drücke nun deinen Körper nach oben und achte darauf, dass dein Rücken gerade und die Beine gestreckt sind. Zur Steigerung kannst du auch die Arme gestreckt halten und dich mit den Händen auf der Rolle abstützen. Mit dieser Übung stärkst du die Muskulatur in folgenden Bereichen: Rumpf, Rücken, Beine, Hüfte, Schultern, Brust und Gesäß.



## 2. PLANK LEG LIFT

Die Übung startet in Bauchlage. Stütze dich nun direkt unter der Brust auf die Unterarme, wobei die Unterarme auf der Rolle positioniert werden. Achte darauf, dass Kopf, Schulter, Hüfte und Sprunggelenk eine gerade Linie ergeben. Nun hebst du abwechselnd die gestreckten Beine ein paar cm von der Unterlage ab. Mit dieser Übung stärkst du deine Rumpf-, Rücken-, Bein-, Hüft-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur.





### 3. BECKENBRÜCKE

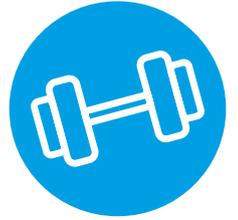
Die Übung startet in der Rückenlage, Füße angewinkelt auf der Rolle abstellen. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper auf dem Boden. Jetzt schiebe den Bauchnabel zur Decke, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Danach den gesamten Körper langsam herunterlassen, bis der Po den Boden berührt. Mit der Beckenbrücke stärkst du deine komplette Rumpfmuskulatur sowie deine Beinrückseite und Gesäßmuskulatur.



### 4. MOUNTAIN CLIMBER

Diese Übung startet im Unterarmstütz, die Unterarme werden auf der Rolle positioniert. Beine und Oberkörper bilden hierbei eine gerade Linie. Hebe aus dieser Position heraus ein Bein vom Boden ab und beuge es mit dem Knie voran zur Brust. Die Beine wechseln sich ab. (Für Fortgeschrittene: die Arme sind in Liegestützposition und die Hände stützen sich auf der Rolle ab). Der Oberkörper wird stabilisiert, die Kraft in der Körpermitte wird gefördert und Schmerzen im unteren Rücken wird vorgebeugt.





## 5. ISO CRUNCH

Hierfür klemmst du die Rolle zwischen deinem rechten Knie und deinem rechten Ellenbogen ein. Halte diese Spannung, während du mit der linken Seite Sit-ups durchführst. Danach wechselst du die Seiten. Mit den ISO Crunches trainierst du die geraden sowie die schrägen Bauchmuskeln.



## 6. SIDE PLANK

Starte aus dem seitlichen Unterarmstütz. Lege deine Fußseiten auf der Rolle ab. Danach bewege dein Becken nach oben und stütze dich auf deinem Unterarm ab. Lege deinen nicht stützenden Arm auf deinem Becken ab oder positioniere ihn angewinkelt hinter deinen Kopf und halte die Position. Danach wechsel die Seite. Mit dieser Übung trainierst du deine seitliche Bauchmuskulatur und stabilisierst deinen Rumpf.

