



ZENROLLER WORKOUT GUIDE



ZENROLLER WORKOUT GUIDE

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zu möglichen Erfolgsstrategien und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

ZENROLLER WORKOUT GUIDE

INHALTSVERZEICHNIS

- 5** BEVOR DU ROLLST
- 7** ÜBUNGEN FÜR RÜCKEN & BECKEN
- 14** ÜBUNGEN FÜR BRUST, SCHULTERN & NACKEN
- 17** ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE
- 30** KRAFTRAINING MIT DER FASZIEN ROLLE



ZENRINGS WORKOUT GUIDE

EINLEITUNG

In diesem Guide erfährst Du, wie Du mit Deiner neuen Faszienrolle effektiv „trainieren“ kannst. Die Faszienrolle ist kein Sportgerät im herkömmlichen Sinne, sondern dient viel mehr zur Regeneration nach dem Training, zur Massage und Entspannung. Auf den nachfolgenden Seiten erfährst Du, wie Du die Faszienrolle richtig und effektiv nutzt. Alle Übungen sind genau beschrieben und erklären, welche Bereiche Deines Gewebes dabei angesprochen werden und worauf Du besonders achten solltest.

Viel Spaß!

BEVOR DU ROLLST

Faszien spielen in unserem Körper eine wichtige Rolle. Sie sind bei der Betätigung von Muskeln im Hintergrund aktiv und steuern wichtige Körperfunktionen. Durch Über- und Fehlbelastung, Verletzungen, aber auch zu wenig Bewegung und Stress können Faszien verkleben oder verhärten. Die Folgen: Schmerzen, Unbeweglichkeit und Verspannungen.

Durch eine gezielte Massage können wir Faszien massieren, entspannen und das Gewebe wieder elastisch machen. Dafür ist der ZenRoller ideal! Der Trainingseffekt kommt einerseits durch die Beschaffenheit der Rolle und andererseits durch das eigene Körpergewicht zustande. Den meisten Übungen ist eine bestimmte Methode gemein: Du führst die einzelnen Bereiche Deines Körpers so über die Rolle, dass es abwechselnd zur Stimulation und Entspannung der einzelnen Bindegewebsabschnitte kommt. Den Druck, der für eine ausreichende Streckung und Dehnung der Faszien sorgt, regulierst Du durch die Verlagerung Deines Körpergewichts. So werden genau die Bereiche angesprochen, die Du trainieren möchtest. Ja, Faszientraining kann unangenehm sein! Besonders, wenn Dein Gewebe extrem verhärtet ist. Zu Beginn einer Übung kann es schmerzhaft werden. Das darf es auch. Doch Du wirst schnell spüren, wie nach und nach das wohltuende Gefühl der Entspannung einsetzt. Bei wirklich starken Schmerzen solltest Du vorab mit Deinem Arzt klären, ob das Faszientraining für Dich geeignet ist.

Personen, die unter bestimmten körperlichen Beeinträchtigungen wie einem künstlichen Hüftgelenk oder Alterserkrankung wie Osteoporose (Knochenschwund), Arthrose, Rheuma oder anderen

ZENROLLER WORKOUT GUIDE BEVOR DU ROLLST

Krankheiten des Bewegungsapparates leiden, wird vom Faszientraining abgeraten. Solltest Du eine Verletzung oder eine OP hinter Dir haben, kläre bitte auch in diesem Fall vorab, ob Du die Faszienrolle nutzen kannst.

Du benötigst für die Übungen bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe für festen Halt, den ZenRoller und, wenn Du möchtest, eine Trainingsunterlage, z.B. eine Gymnastikmatte.

Bei vielen Übungen musst Du Dich mit den Händen abstützen. Solltest Du die Belastung zu stark in den Handgelenken spüren, kannst Du die Hände entweder so hinlegen, dass die Fingerspitzen vom Körper weg zeigen oder sie zu Fäusten ballen und Dich damit, anstatt mit der flachen Hand, vom Boden abstützen.

Wenn nicht anders beschrieben, können alle Übungen etwa 20 bis 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Wenn nötig, wechsele im Anschluss die Seite und wiederhole die Übung.



ÜBUNGEN FÜR RÜCKEN & BECKEN**Obere Rücken-Rolle**

Bei dieser Übung werden die Faszien über Deiner Brustwirbelsäule trainiert.

1. Begib Dich in Rückenlage auf den Boden und hebe den Oberkörper so hoch an, dass der ZenRoller zwischen Boden und Rücken direkt unter den Schulterblättern positioniert werden kann
2. Winkle Deine Beine an, indem Du die Füße auf den Boden stellst. Stelle die Füße so eng wie möglich zusammen, aber noch so, dass Du Stabilität hast. Verschränke die Arme hinter dem Kopf, die Ellbogen bleiben auf der gleichen Höhe wie Dein Oberkörper, um einen Rundrücken zu vermeiden. Hebe Deinen Po so weit an, bis Dein Oberkörper und Becken eine Linie bilden.
3. Rolle Dich langsam über den ZenRoller ab, indem Du den Winkel Deiner Beine wahlweise vergrößerst oder verkleinerst. Beim Abstoßen ist die Grenze, bis zu der der ZenRoller rollen sollte, Dein Brustkorb. Beim Verkleinern des Winkels gilt der Schultergürtel, also die Region, die sich direkt oberhalb der Schulterblätter befindet, als Grenze.

Achte darauf, dass Dein Becken immer auf gleicher Höhe bleibt und Arme und Kopf weder angezogen noch eingeknickt werden.

ZENROLLER WORKOUT GUIDE

ÜBUNGEN FÜR RÜCKEN & BECKEN



Becken-Neiger

Diese Übung zielt darauf ab, die Faszien in Deinem unteren Rückenbereich und Po zu stärken.

1. Lege Dich für die Ausgangsposition flach auf den Rücken und stelle Deine Füße so auf, dass Deine Beine einen Winkel bilden. Hebe nun Dein Becken an, schiebe die Faszienrolle zwischen Boden und Becken und lege es auf der Rolle ab. Damit der ZenRoller nicht wegrutscht, kannst Du ihn an beiden Enden mit den Händen festhalten.
2. Neige Deine Beine so stark zur Seite, wie es für Dich aushaltbar ist, während Du Deine Knie dabei aneinandergelegt lässt und Deine Füße locker auf dem Boden stehen. Kehre nun in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung für die andere Seite.

Variation: Hebe die Beine so an, dass Ober- und Unterschenkel in einem rechten Winkel zueinander liegen. Versuche, die Zehen in Richtung Deines Beckens zu biegen. Die restliche Übung gleicht der ersten Variante: Neige mit möglichst aneinander gedrückten Knien die Beine erst zu der einen und dann zur anderen Seite.



Becken-Rolle

Mit dieser Übung trainierst Du die Faszien in Deinem Po und Deinem unteren Rücken.

1. Setze Dich auf den ZenRoller und stelle Deine Beine angewinkelt auf. Stütze Dich mit deinen Handflächen, die in leicht versetztem Abstand zueinander liegen, auf den Boden. Alternativ kannst Du Deine Hände zu Fäusten ballen und Dich so abstützen.
2. Um Dich mit Deinem Po über den ZenRoller abzurollen, verlagerst Du Dein Gewicht mit dem Becken vor und zurück. Dabei sollte der ZenRoller nicht weiter als bis zum oberen Rand Deiner Oberschenkel und bis zum unteren Rücken rollen.



Becken-Rolle

Variation: Lege ein Bein über das andere, wobei der Fuß des oberen Beins zur Seite deutet. Dadurch wird die Übung anspruchsvoller. Du kannst auch probieren, den überkreuzten Arm um das obere Bein zu legen.



Latissimus-Beuge

Diese Übung spricht Deine breiten Rückenmuskeln an, die auch längs am Brustkorb entlanggehen.

1. Begib Dich in eine seitlich liegende Lage und stelle ein Bein leicht angewinkelt auf. Das andere Bein sollte locker auf dem Boden liegen.
2. Lege den ZenRoller an die Position Deiner Achseln, indem Du Deinen Oberkörper leicht anhebst. Dabei sollte Dein Arm auf der Seite, auf der Du liegst, als Verlängerung vom Körper abgespreizt sein, um eine Spannung in den Schultermuskeln zu erzeugen. Für mehr Stabilität bei der Übung kannst Du sorgen, indem Du Dich mit dem anderen Arm vom Boden abstützt.
3. Rolle Dich langsam nach oben und unten über Deinen ZenRoller. Nach oben solltest Du nicht weiter als über Deine Achseln rollen, nach unten nicht weiter als zur Hüfte. Lass Deinen Körper gerade, um Verspannungen im Nackenbereich zu vermeiden.



Unterer Rücken-Roller

Diese Übung spricht das Bindegewebe in Deinem unteren Rückenbereich an.

1. Lege Dich rücklings auf den Boden und stelle Deine Füße mit leicht angewinkelten Beinen auf. Platziere den ZenRoller unter Dein Becken.
2. Hebe Deine Beine an und führe die Knie so weit es geht zur Brust. Halte Deine Knie mit den Händen fest. Rolle Deinen unteren Rücken nun über den ZenRoller, indem Du mit Deinem Becken Auf- und Abwärtsbewegungen machst.



Unterer Rücken-Roller – Variation

Du kannst das Niveau dieser Übung steigern, indem Du aus der Ausgangsposition heraus Deine Arme mit den Handflächen auf dem Boden liegend seitlich vom Körper wegstreckst. Dann hebst Du die Beine bei gestreckter Haltung an. Probiere, die Knie zur Brust zu führen und diese Position für 2 bis 3 Sekunden zu halten, bis Du Deine Beine wieder nach vorne austreckst. Während der Übung sollten sie immer in der Luft schweben.



Negative Sit-ups

Diese Übung trainiert ebenfalls die Faszien im unteren Rückenbereich.

1. Setze Dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Den ZenRoller legst Du direkt über Deinem Becken ab. Lass Deinen Oberkörper so weit herabsinken, bis Du Dich problemlos mit Deinen Händen auf dem Boden abstützen kannst und Dein Becken in der Luft schwebt.
2. Während Du die Arme streckst und den Oberkörper senkst, verlagert sich Dein Becken automatisch nach vorne, wodurch der ZenRoller in das Kreuz rutscht. Bleibe in dieser Position für ein bis zwei Sekunden und stemme Deinen Oberkörper mit dem Armen wieder in die Höhe. So verlagert sich das Becken wieder nach hinten und der ZenRoller bewegt sich bis knapp darüber.

ÜBUNGEN FÜR BRUST, SCHULTERN & NACKEN**Trapez**

Bei dieser Übung werden gezielt Deine Trapezmuskeln und Deine breiten Schultermuskeln trainiert. Sie sorgt für Entspannung im Bereich zwischen Deinen Schultern und in Deinem Nacken.

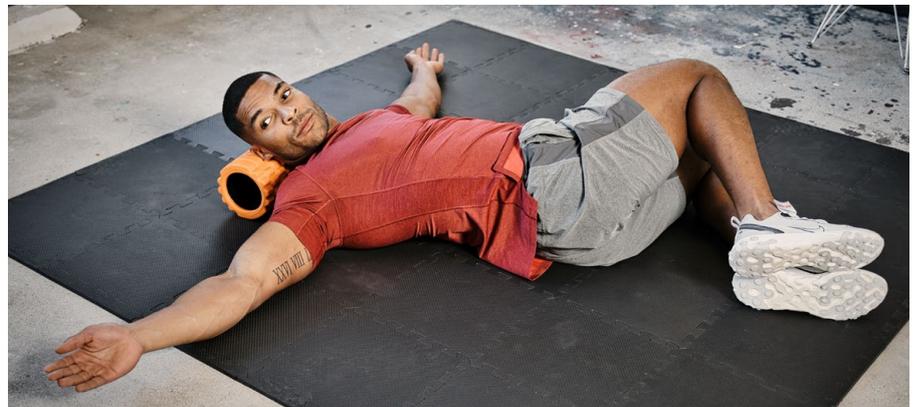
1. Lege Dich auf den Rücken und stelle Deine Füße auf. Platziere den ZenRoller längs unterhalb Deines Oberkörpers, sodass er genau unter Deinem Nacken und zwischen Deinen Schulterblättern liegt. Es ist wichtig, dass Du Deinen Kopf gerade halten kannst, weshalb das obere Ende der Rolle nicht mit Deinem Kopf in Berührung kommen sollte. Deine Arme liegen seitlich ab, wobei Deine Ober- und Unterarme einen rechten Winkel ergeben und Deine Handflächen ungefähr auf Kopfhöhe sind.
2. Hebe Dein Becken an, bis es mit Rücken und Oberschenkeln eine Linie bildet. Bringe Deine Arme vor Deinen Oberkörper und falte Deine Hände vor Deinem Gesicht.
3. Bleibe in genau dieser Stellung für etwa 2 bis 3 Sekunden, bis Du die Arme wieder absenkst und wiederhole die Übung ca. 20 Mal, während Du die Position des Beckens beibehältst.



Schultern-Rolle

Mit dieser Übung sorgst Du für Entspannung im vorderen Schulterbereich.

1. Knie Dich hin und lege den ZenRoller vor Dir auf die Matte.
2. Senke Deinen Oberkörper und lege Deine rechte Schulter auf der Rolle ab. Strecke dabei den Arm zur Seite aus, mit dem anderen Arm stützt Du Dich vom Boden ab. Achte darauf, dass sich die Faszienrolle längs zum Oberkörper befindet.
3. Massiere Deine Schulter mit der Faszienrolle, indem Du Deinen Oberkörper nach rechts und links bewegst. Nimm dabei den Arm, mit dem Du Dich auf dem Boden abstützt, zur Hilfe



Nacken-Rolle

Diese Übung dient der Entspannung und Massage der Faszien in Deinem Nackenbereich.

1. Lege Dich seitlich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und schiebe den ZenRoller unter Deinen Nacken. Strecke die Arme aus und lege die Hände vor Dir ab.
2. Probiere nun, den obenliegenden Arm in einer bogenförmigen Bewegung zunächst zur Decke und dann zu der Dir im Rücken liegenden Wand zu strecken. Dein Oberkörper sollte sich dabei möglichst wenig drehen. Nur der Kopf folgt der Bewegung des Armes. Der Anspruch dieser Übung liegt darin, den Kontakt zwischen Deinem abgelegten Arm und Deinen Beinen zum Boden durchgängig bestehen zu lassen.
3. Strecke Deine Arme bis zu dem Punkt, an dem Du noch keine starken Schmerzen verspürst und halte diese Position für 2 bis 3 Sekunden.

ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE



It-Band

Diese Übung trainiert die seitlichen äußeren Oberschenkel, wo ein äußerst breiter Fasernzug Deiner Beinfaszien, das „iliotibiale Band“, verläuft.

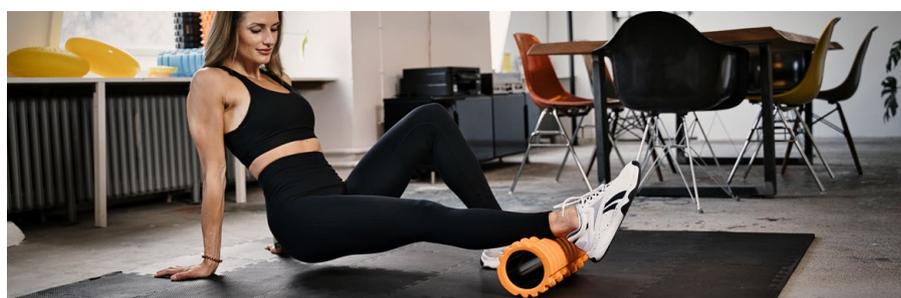
1. Lege Dich seitlich auf den Boden und stütze Dich mit einem Unterarm ab. Ein Bein stellst Du über Kreuz mit dem Fuß auf. Hebe Dein Becken an, um den ZenRoller zwischen Deinen Oberschenkel und den Boden schieben zu können und umfasse mit der noch freien Hand das Knie Deines aufgestellten Beines.
2. Hebe das noch liegende Bein an und rolle Dich, indem Du Deinen Körper nach oben und unten bewegst. Dazu übst Du ganz einfach Druck auf Dein aufgestelltes Bein aus. Als Grenze für den ZenRoller gelten das Beckenknochen und das Knie.



Schienbein-Wippe

Diese Übung dient der Massage und dem Training der Faszien entlang Deiner Schienbeine.

1. Begib Dich auf alle Viere und lege den ZenRoller Direkt vor Deine Knie. Benutze Deine Füße und Hände, um Deine Knie vom Boden zu heben und lege sie auf dem ZenRoller ab. Schiebe Dich ein bisschen nach vorne, damit Deine Füße den Bodenkontakt verlieren und Du Dich nur noch mit Deinen Händen abstützt. Um mehr Stabilität in dieser Position zu gewinnen, ist es sinnvoll, Dein Gewicht auf die Unterschenkel zu verlagern und die abgestützten Arme so nah wie möglich an die Knie zu bringen.
2. Rolle Dich langsam über den ZenRoller, indem Du Deine Knie zur Brust und wieder zurück bewegst, wobei sich die Rolle innerhalb der Grenze von Knien und Fußgelenken bewegen sollte. Dein Rücken und Kopf bleiben währenddessen gerade.



Waden-Strecker

Bei dieser Übung massiert Du intensiv das Fasziengewebe in den Waden.

1. Setze Dich aufrecht hin und strecke Deine Beine aus. Schiebe den ZenRoller unter Deine Waden. Lege Deine Handflächen auf den Boden und hebe Deinen Körper vom Boden ab, sodass Dein Becken und Deine Ober- und Unterschenkel keinen Kontakt zum Boden haben. Der Rücken bleibt gerade.
2. Rolle Dich langsam ab, indem Du Dich mit Deinem Becken leicht vom Boden abstößt und das Gewicht, das auf Deinem Becken lastet, nach vorne oder hinten verlagerst. Der ZenRoller sollte nicht weiter als bis unter die Kniekehlen und bis kurz über das Fußgelenk rollen.

Variation: Ziehe die Zehen während der Übung in Richtung Oberkörper. Das sorgt für zusätzliche Spannung im Bindegewebe der Waden. Du kannst auch nur ein Bein anheben, sodass sie Übung mit einer Wade absolviert wird.



Oberschenkelstütz

Mit dieser Übung kannst Du die Faszien in Deinen vorderen Oberschenkeln trainieren.

1. Lege Dich auf den Boden und stütze Dich mit den Unterarmen ab. Schiebe den ZenRoller oberhalb Deiner Knie in die Lücke zwischen Beine und Boden. Deine Unterarme liegen in einem rechten Winkel zu Deinen Oberarmen auf dem Boden. Die Arme sollten sich möglichst unterhalb der Schultern befinden.
2. Lege Deine Oberschenkel auf dem ZenRoller ab und hebe Deine Füße so an, dass Deine Zehen sich in nur sehr geringer Distanz zum Boden befinden. Dein Rücken bleibt gerade.
3. Rolle Dich mit dem ZenRoller ab, indem Du Dein Gewicht auf die Unterarme verlagerst. Der ZenRoller sollte sich nicht weiter als bis knapp unter Dein Becken und bis knapp über die Knie bewegen. Führe diese Übung etwa 20 bis 30 Sekunden aus und achte darauf, dass die Füße dabei durchgehend über dem Boden bleiben.

Variation: Hebe ein Bein höher in die Luft, sodass es keinen Kontakt mehr zum ZenRoller hat und das Abrollen nur noch mit einem Bein geschieht.



Liegender Frosch

Diese Übung stärkt die Faszien Deiner inneren Oberschenkelmuskulatur.

1. Begib Dich in Bauchlage und lege Dich so hin, als ob Du Dich mit Deinen Unterarmen vom Boden abstützen wolltest. Dabei sollten die Arme unter den Schultern liegen und Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden.
2. Stemme Dich mit den Zehenspitzen vom Boden ab und ziehe ein Bein so zur Seite, dass es sich neben Deiner Hüfte befindet. Hebe Dein Bein an und schiebe den ZenRoller unter den angewinkelten Oberschenkel.
3. Durch die Gewichtsverlagerung kannst Du Dich von der einen zur anderen Seite über den ZenRoller rollen. Dabei sollte er nur innerhalb des Bereiches zwischen Deinem Knie und Deinen Lenden bewegt werden. Der Fuß des Beines, das sich auf dem ZenRoller befindet, berührt nie den Boden.



Seitlicher Unterarmstütz

Diese Übung ist eine Kombination aus Faszientraining für Deine seitlichen Waden und Krafttraining für Deine seitlichen Bauchmuskeln. Sie ist sehr anspruchsvoll und erfordert viel Rumpfstabilität.

1. Lege Dich seitlich mit ausgestreckten Armen hin und stütze Dich mit Deinem Unterarm vom Boden ab. Hebe Deinen Körper kurz an, um den ZenRoller unter Deinem Bein zu positionieren. Das untere Bein legst Du mit der Außenseite der Wade auf dem ZenRoller ab.
2. Lege das obere Bein wieder auf das andere und hebe das Becken so an, dass Dein Körpergewicht durch den Unterarm und das untere Bein getragen wird. Hebe das obere Bein in ausgestreckter Haltung möglichst weit in Richtung Decke.
3. Um Dich über den ZenRoller abrollen zu können, musst Du Dich mit dem Unterarm vom Boden abdrücken und dabei die Beine zu einem V zu öffnen. Bei der Rückkehr in die Ausgangsposition wird das V wieder geschlossen. Das Becken sollte in gleicher Höhe bleiben, damit sich Dein Oberkörper, Dein Becken und Dein liegendes Bein möglichst auf derselben Ebene befinden.



Die Raupe

Diese anspruchsvollere Übung spricht sowohl die Faszien Deiner Schienbeine als auch Deine Arm- und Bauchmuskulatur an.

1. Begib Dich auf alle Viere und positioniere den ZenRoller hinter Deinen Füßen. Lege nacheinander Deine Füße auf der Rolle ab So, dass sie sich oberhalb Deiner Fußgelenke befindet. Stelle Deine Arme schulterbreit mit den Handflächen auf dem Boden ab.
2. Hebe die Knie vom Boden ab und strecke Deine Beine so aus, dass die Füße in die Luft zeigen. Dein Becken und Rücken bleiben währenddessen durchgedrückt, sodass ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Der Kopf liegt im Nacken. Die Rolle ist dabei nun bis knapp vor Deine Knie gerutscht. Halte diese Position ein bis zwei Sekunden.
3. Ziehe die Beine an und mach einen Rundrücken, indem Du das Kinn auf die Brust legst. Der ZenRoller sollte knapp oberhalb Deiner Fußgelenke sein. Halte auch diese Position für 1 bis 2 Sekunden. Wiederhole die Übung 15 bis 20 Mal.



Sprinter-Buge

Mit dieser Übung dehnt und massierst Du die Faszien in Deinen vorderen Oberschenkeln.

1. Begib Dich zunächst in einen Liegestütz. Deine Ober- und Unterschenkel bilden eine gerade Linie. Positioniere den ZenRoller unterhalb Deines Beckens auf dem Boden.
2. Winkle ein Bein durch das Aufstellen eines Fußes an. Dadurch sollte Dein anderes Bein auf dem ZenRoller ruhen. Stoße Dich im Wechsel mit den Zehen und Armen ab, um Deinen Oberschenkel über den ZenRoller zu bewegen. Der Rücken bleibt dabei gerade.



Fußsohlen

Entlang Deiner Fußsohlen befindet sich ein Geflecht aus Faszien. Diese Übung funktioniert ähnlich wie Sit-ups, weshalb Du auch Deine Bauchmuskeln mittrainierst.

1. Ziehe Deine Turnschuhe und ggf. auch Deine Strümpfe aus, falls sie zu dick sind. Setze Dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, Deine Zehenspitzen liegen auf dem ZenRoller.
2. Lass Deinen Oberkörper mit nach vorne ausgestreckten Armen nach hinten sinken. Strecke Deine Beine allmählich aus. Die Fußsohlen bewegen sich dabei bis zum Ballen über den ZenRoller hinweg und der Oberkörper wird leicht gesenkt. Der Kopf muss dabei mit dem Oberkörper eine gerade Linie bilden, damit Dein Nacken nicht unnötig belastet wird. Sobald Deine Beine bis zum Ende ausgestreckt sind, halte die Position für ein bis zwei Sekunden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück.



Fußsohlen 2

Für diese Übung benötigst Du ebenfalls keine Turnschuhe und Socken.

1. Du stehst direkt vor Deinem ZenRoller. Deine Hände ruhen in Deinen Hüften. Stelle einen Fuß auf den ZenRoller und bewege Deinen Fuß durch eine Gewichtsverlagerung vor und zurück. Dabei sollte sich der Roller zwischen Deinen Fußballen und Zehen bewegen.



Beinheber

Diese Übung trainiert sowohl die Faszien in Deinen inneren seitlichen Oberschenkeln als auch die Muskeln in Deinem Po und Deinem unteren Rücken.

1. Lege Dich seitlich auf den Boden. Der unten liegende Arm wird als Verlängerung des Körpers ausgestreckt auf den Boden gelegt. Klemme eine Stütze, beispielsweise ein Handtuch, zwischen Arm und Kopf. Du kannst den Arm auch leicht anwinkeln und Deinen Kopf darauf abstützen. Den anderen Arm stellst Du angewinkelt vor Deinen Körper auf den Boden.
2. Nimm den ZenRoller oberhalb Deiner Knie zwischen die Beine. Presse Deine Beine nun leicht zusammen, wodurch der ZenRoller leicht angehoben und abgesenkt wird. Halte die Beine während der Ausführung der Übung durchgehend in der Luft, um Spannung in den Faszien zu erzeugen.



Biceps-Roller

Diese Übung zielt darauf ab, die Faszien in Deinen Oberarmen zu massieren.

1. Lege Dich auf den Bauch, winkle die Beine leicht an und stütze Dich mit Deinen Handflächen vom Boden ab.
2. Stemme Deinen Oberkörper leicht vom Boden ab und strecke Deinen Arm seitlich ab, wobei Deine Handflächen nach hinten in Richtung Füße zeigen.
3. Schiebe den ZenRoller rechtwinklig zu Deinem Arm unter den Oberarm. Die Hand schwebt dabei in der Luft. Stemme Deinen Oberkörper von der einen zur anderen Seite, damit der Oberarm über den ZenRoller rollt. Er darf sich nur innerhalb der Grenze zwischen Achselhöhle und Ellenbogen bewegen.



Unterarme

Diese Übung zielt darauf ab, die Faszien in Deinen Oberarmen zu massieren.

1. Knie Dich hin und lege die Rolle vor Dir ab.
2. Lege einen Unterarm auf die Rolle, mit der anderen Hand stützt Du Dich auf dem Boden ab.
3. Rolle mit Deinem Unterarm den ZenRoller vor und zurück. Übe dabei leichten Druck aus.



Unterarmstütz

Diese Übung ist eine leicht variierte Form des Unterarmstützes, welche mit dem ZenRoller erweitert wird. Diese funktionale Übung kräftigt einen Großteil des Körpers, besonders die vordere und hintere Rumpfmuskulatur.

1. Begib Dich in eine liegende Position und stoße Dich mit den Zehen vom Boden ab. Die ZenRolle liegt vor Deinen Händen. Lege Deine Unterarme nun der Reihe nach auf der Rolle ab. Hast Du bei dem Übergang auf den ZenRoller das Gefühl, nicht genügend Stabilität zu haben, kannst Du Deine Knie kurz auf dem Boden abstellen und wieder in die Luft nehmen, sobald Deine beiden Unterarme auf der Rolle ruhen.
2. Deine Unterarme befinden sich unter den Schultern. Achte darauf, dass Dein Rücken, Dein Becken und Deine Beine eine Linie bilden.
3. Indem Du Dich mit den Zehen vom Boden abdrückst, kannst Du den ZenRoller nun über Deine Unterarme im Bereich zwischen Handgelenk und Ellenbogen bewegen.



Sit-ups

Bei dieser Übung handelt es sich um eine abgewandelte Form klassischer Sit-ups, die Deine Bauchmuskeln trainiert und gleichzeitig die Faszien in Deinem oberen Rückenbereich anspricht.

1. Setze Dich mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen auf Deine Trainingsunterlage. Senke den Oberkörper nach hinten ab und lege den ZenRoller unter die Schultern.
2. Lege Deinen Rücken auf den Roller und krümme ihn ein wenig, sodass ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Hebe die Arme und lege die Fingerspitzen an die Schläfen, die Handflächen zeigen in Richtung Decke.
3. Wippe Dein Becken vor und zurück, wobei der Oberkörper leicht angehoben und abgesenkt wird. Dein ZenRoller sollte maximal vom unteren Bereich Deiner Schultern bis kurz über Dein Kreuz abgerollt werden. Der Kopf bleibt gerade. Deine Hände dienen **nicht** als Stütze hinter Deinem Kopf, denn dadurch wird die Spannung in Deinen Faszien reduziert.



Bauchbeuger

Diese Übung ist eine Variante der klassischen Sit-ups, die zum einen Deine Bauchmuskeln und zum anderen die Faszien entlang Deiner Wirbelsäule und zwischen Deinen Schultern trainiert.

1. Lege den ZenRoller vertikal auf den Boden und setze Dich auf eines der Enden. Stelle Deine Beine auf, winkle sie leicht an und senke Deinen Oberkörper langsam auf den ZenRoller herab. Du hast eine optimale Position gefunden, wenn der ZenRoller mit seiner oberen Kante in Deinem Nacken endet und Dein Kopf dadurch nicht abgestützt wird.
2. Nimm die Arme so hoch, dass sie eine Parallele zur Rolle bilden und die Fingerspitzen nach vorne in Richtung Füße ausgestreckt sind. Hebe nun Deinen Oberkörper so weit an, sodass nur noch der Po und der untere Rücken Kontakt zu der Rolle haben. Deine Arme streckst Du dabei entlang Deiner Beine nach vorne. Der Kopf bleibt im Verhältnis zum Rücken gerade, das Kinn darf nicht auf die Brust gelegt werden, da der Nacken sonst überbelastet wird. Halte die Position für 1 bis 2 Sekunden und senke Dich dann wieder in die Ausgangsposition ab.
3. Hast Du den Oberkörper wieder abgelegt, kannst Du noch versuchen, Deine Schultern etwas in Richtung des Kopfes zu ziehen, was zu einer Spannung in diesem Bereich sorgt und somit den Trainingseffekt steigert.

Variation: Strecke Deine Arme über den Kopf hinweg, wenn Du Dich auf dem ZenRoller befindest, sodass Deine Fingerspitzen von Deinem Körper in Richtung Wand deuten. Sobald Du die Arme wieder um 180 Grad in Richtung Deiner Füße bewegst, versuchst Du dabei, Deinen Oberkörper hochzuheben und die Position zu halten. Beim Herabsenken des Oberkörpers gehst Du auch mit Deinen Armen wieder in die vorherige Position zurück. Durch diese Variante werden die Faszien im Schulterbereich auf eine andere Weise beansprucht.



Bauchpresse

Diese Übung trainiert Deine Bauchmuskeln intensiv.

1. Lege Dich auf den Rücken und winkle Deine Beine 90° an.
2. Klemm den ZenRoller zwischen Deine Oberschenkel (kurz unter den Knien) und Deine Unterarme. Drücke nun so fest wie möglich mit Deinem Oberkörper und Deinen Unterarmen gegen den ZenRoller.
3. Senke abwechselnd je ein Bein gestreckt ab, bis es fast am Boden liegt. Drücke dabei weiterhin gegen die Faszienrolle.



Stützwippe

Diese Übung trainiert die Faszien entlang Deiner vorderen Oberschenkel. Zudem ist sie eine Variante der klassischen Liegestütze, vergleichsweise jedoch einfacher auszuführen.

1. Begib Dich bäuchlings auf den Boden und stütze Dich schulterbreit mit den Händen vom Boden ab. Die Füße sind nebeneinander aufgestellt und berühren nur mit den Zehen den Boden. Achte darauf, dass Dein Kopf, Oberkörper und Deine Beine eine gerade Linie bilden. Ober- und Unterarm sind durchgestreckt.
2. Lege den ZenRoller unterhalb Deines Beckens auf den Boden. Lege Dich durch das Anwinkeln der Arme mit Deinem Becken darauf. Beim Herabsenken des Oberkörpers bewegst Du Dein Becken leicht nach hinten und hebst zeitgleich Deine Beine und Füße an. Achte darauf, dass die Beine gestreckt bleiben und der Oberkörper beim Absenken gerade bleibt.
3. Stemme Dich mit den Händen in die Höhe, schiebe Dein Becken nach vorne und senke Deine Beine ab. Bei dieser Übung sollte sich der ZenRoller immer maximal innerhalb des Bereiches zwischen dem oberen Rand Deiner Knie bis knapp unter Dein Becken und wieder zurückbewegen.



Brücke

Diese Übung trainiert Deinen Po und die Rückseite Deiner Oberschenkel, gleichzeitig massiert sie sanft die Faszien Deiner inneren Oberschenkel.

1. Lege Dich auf den Rücken und stelle Deine Beine 90° auf. Klemm den ZenRoller zwischen Deine Oberschenkel.
2. Hebe und senke Dein Becken und drücke Deine Oberschenkel dabei fest zusammen, damit die Rolle nicht herausrutscht. Der Po wird nicht abgesetzt.

BAM Fitness GmbH
Gertigstr. 59
D-22303 Hamburg
support@bamfitness.de



ZENROLLER

WORKOUT GUIDE

