

Übung 1 Seitliches Rücken- muskel-Rollout

So geht's: Seitlich auf die Rolle legen, dabei den linken Arm auf Schulterblatthöhe auf die Rolle legen, mit der rechten Hand an der Rolle festhalten. Das rechte Bein überkreuzt aufstellen und je nach Intensität auf der Rolle liegen bleiben oder das Becken heben und auf der Rolle langsam auf und ab rollen. Das linke Bein bleibt auf der Matte. Dann die andere Seite.

Das bringt's: „Die Übung löst Verklebungen im breiten Rückenmuskel“, sagt Sportwissenschaftler Alfredo Scarlata von John Harris Fitness.

Wiederholungen: Pro Seite je ca. 30 Sekunden.

Alles im Rollen. Fitness-Experte Alfredo Scarlata zeigt die besten Übungen für einen gesunden und straffen Körper.

Mit der Rolle zur Bikinifigur

Faszientraining. Jeder hat sie, keiner kennt sie. Dabei stützen Faszien unseren Körper und leisten einen großen Beitrag dafür, dass dieser optimal funktioniert. Fitness-Bloggerin Monika Dlugokecki zeigt sieben Übungen für einen straffen Körper.

FOTOS STEFAN GERGELY

Übung 2 Unterschenkel- Rollout

So geht's: Den linken Unterschenkel auf die Rolle legen, das rechte Bein über das linke legen. Mit beiden Armen abstützen und das Becken hochheben. Jetzt langsam bis zum Knie vor- und zurückrollen. Einfache Variante: Becken auf dem Boden lassen, das Knie heben und hin- und herrollen.

Das bringt's: Löst Verklebungen in der Achillessehne und den Waden und fördert die Durchblutung. Besonders gut für Läufer oder Radfahrer.

Wiederholungen: Pro Seite ca. 30 Sekunden auf und ab rollen.



Übung 3 Oberschenkel- außenseite-Rollout

So geht's: Das rechte Bein mit der Außenseite auf die Rolle legen und mit dem rechten Arm abstützen. Das obere Bein überkreuzt auf die Matte stellen und beim Knie beginnend nach oben rollen und wieder zurück. Einfache Variante: Nur auf der Rolle verweilen. Dann die andere Seite.

Das bringt's: Löst Verklebungen an der Oberschenkelaußenseite. Hilft besonders gut bei Cellulite und beugt Orangethaut vor.

Wiederholungen: 30 Sekunden pro Seite.



Übung 4 Die Kobra

So geht's: Aufrecht hinstellen, Wirbel für Wirbel absenken, bis die Finger die Matte berühren. Dabei die Knie leicht beugen und den Kopf hängen lassen (A). Dann in die Liegestütz-Position gehen (B). Kurz halten und dann das Becken auf die Matte senken, mit beiden Armen abstützen und den Oberkörper durchstrecken (C), im Yoga ist diese Position auch als „Kobra“ bekannt.

Das bringt's: Löst Verspannungen im Lendenbereich.

Wiederholungen: Pro Position 30 Sekunden.



Übung 3 | A



Übung 3 | B



Übung 3 | C



VIELEN DANK AN
JOHN HARRIS FITNESS DC TOWER
(JOHNHARRIS.AT)

Übung 5 Oberschenkel- vorderseite-Rollout

So geht's: Das rechte Bein gestreckt auf der Rolle ablegen, das linke Bein seitlich auf der Matte ablegen. Das gestreckte Bein rollt knapp oberhalb vom Knie bis zur Hüfte auf und ab, mit den Unterarmen abstützen. An dem Punkt, wo man es am meisten spürt, kurz verweilen und die Ferse dreimal zum Po bringen. Dann Seitenwechsel.

Das bringt's: Löst Verklebungen an der Oberschenkelvorderseite.

Wiederholungen: Pro Seite 30 Sekunden auf und ab rollen und jeweils dreimal die Ferse zum Po bringen.



Übung 6 Po-Rollout

So geht's: Auf die Rolle setzen, das rechte Bein abwinkeln und auf dem linken ablegen. Mit beiden Armen hinten abstützen und mit kleinen Bewegungen auf und ab rollen. Dabei mehr Druck auf die rechte Seite ausüben und leicht nach rechts drehen. Dann Seitenwechsel.

Das bringt's: Verklebungen im Gesäß werden gelöst.

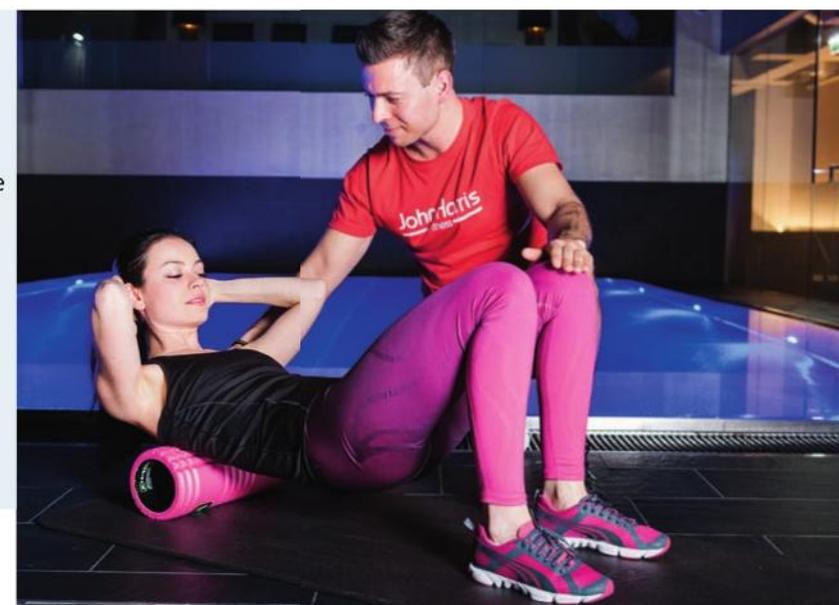
Wiederholungen: 30 Sekunden pro Seite.

Übung 7 Brust- und Lenden- wirbelsäulen-Rollout

So geht's: Auf Schulterblatthöhe auf die Rolle legen, die Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellbogen nach vorne bringen. Die Beine aufstellen. Dann knapp bis unter die Halswirbelsäule langsam auf und ab rollen.

Das bringt's: „Dabei werden entlang der Brust- und Lendenwirbelsäule Verklebungen und Verspannungen gelöst“, so Scarlata.

Wiederholungen: 30 Sekunden auf und ab rollen.



Neuer Fitnesstrend: Faszientraining

Eine Rolle, die strafft. Beim Thema Work-out denkt man meist an Muskelaufbau oder Ausdauer. Faszien sind bisher noch wenigen ein Begriff. Dabei sorgen gerade sie für eine straffe Figur und verhindern Rückenschmerzen. Denn Faszien sind nichts anderes als Komponenten unseres Bindegewebes, das alle Organe und Muskeln umhüllt und stützt – also faktisch der Kitt des Lebens. Als riesengroßes Netzwerk durchziehen sie den gesamten Körper, stabilisieren ihn, halten ihn aufrecht und verbessern unsere Körperwahrnehmung und Koordination.

Vernachlässigt man die Faszien allerdings, können sie schmerzhaft verkleben, verhärten und uns richtig alt aussehen lassen. „Faszientraining sollte in jedes Fitnessprogramm integriert werden“, sagt John-Harris-Club-Manager Alfredo Scarlata, der mit seinem Team ein spezielles Trainingsprogramm erstellt hat. Wir zeigen Ihnen sieben Übungen mit der Faszienrolle, die das verhärtete Gewebe wie einen Schwamm auspressen und so den Stoffwechsel anregen.