



Übungen für die Selbstmassage mit der SMR-Rolle

Mobilisierung der Muskulatur – Waden

Durchführung: Die Rolle liegt unter Ihren Waden. Ihre Beine sind ausgestreckt und Sie stützen sich auf Ihren Händen ab. Langsam massieren Sie mit der Rolle auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich von der Ferse bis hoch zum Kniegelenk alle Muskelanteile ausrollen, sparen Sie jedoch die Achillessehne. Nach jedem Zyklus können Sie die Füße leicht nach außen oder innen rotieren, sodass auch die inneren und äußeren Muskelpartien massiert werden. **Steigerung:** Die Rolle liegt nur unter einer Wade und das andere Bein wird überschlagen.



Mobilisierung der Muskulatur – Oberschenkelrückseite

Durchführung: Die Rolle liegt unter Ihren Oberschenkeln. Ihre Beine sind ausgestreckt und Sie stützen sich auf Ihren Händen ab. Langsam massieren Sie mit der Rolle auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich vom Kniegelenk bis hoch zum Gesäß alle Muskelanteile ausrollen. Nach jedem Zyklus können Sie die Beine leicht nach außen oder innen rotieren, sodass auch die inneren und äußeren Muskelpartien massiert werden. **Steigerung:** Die Rolle liegt nur unter einem Oberschenkel und das andere Bein wird überschlagen.



Mobilisierung der Muskulatur – IT-Band

Durchführung: Sie befinden sich im Seitstütz und die Rolle liegt unter der Oberschenkelseite. Das Bein auf der Rolle ist ausgestreckt und mit dem anderen Bein stützen Sie sich vorne ab. Langsam massieren Sie mit der Rolle auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich vom Gesäß runter bis zum Kniegelenk alle Anteile des IT-Bandes ausrollen.



Mobilisierung der Muskulatur – Oberschenkelvorderseite

Durchführung: Sie befinden sich in der Bauchlage, die Rolle liegt unter Ihrer Oberschenkelvorderseite. Die Beine sind ausgestreckt, Sie stützen sich auf Ihren Händen ab. Langsam massieren Sie mit der Rolle auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie alle Muskelanteile ausrollen. Nach jedem Zyklus können Sie die Füße leicht nach außen oder innen rotieren, sodass die inneren und äußeren Muskelpartien massiert werden. **Steigerung:** Die Rolle liegt nur unter einem Oberschenkel und das andere Bein wird überschlagen oder nur angehoben.



Mobilisierung der Muskulatur – Oberschenkelinnenseite

Durchführung: Sie befinden sich in der Bauchlage und ein Bein ist seitlich angewinkelt. Die Rolle liegt unter Ihrer Oberschenkelinnenseite. Langsam massieren Sie mit der Rolle auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich vom Knie aus ca. 15 cm Richtung Leiste alle Muskelanteile ausrollen. **Steigerung:** Den Fuß des angewinkelten Beines leicht anheben.



Mobilisierung der Muskulatur – Gesäß

Durchführung: Sie sitzen auf der Rolle und stützen sich mit den Armen nach hinten ab. Langsam massieren Sie mit der Rolle das gesamte Gesäß auf und ab.



Mobilisierung der Muskulatur – LWS mit abgesenkten Armen

Durchführung: Sie befinden sich in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Rolle liegt unter Ihrer Brustwirbelsäule. Ihre Arme stützen Sie seitlich ab. Langsam massieren Sie mit der Rolle auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich von der LWS bis hoch zu den Schultern alle Muskelanteile ausrollen. **Steigerung:** Verlagern Sie Ihr Gewicht auf eine Körperhälfte.



Mobilisierung der Muskulatur – Brustwirbelsäule

Durchführung: Sie befinden sich in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Rolle liegt unter Ihrer Brustwirbelsäule. Ihre Arme kreuzen Sie auf der Brust. Langsam massieren Sie mit der Rolle auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich von der Mitte der Wirbelsäule bis hoch zu den Schultern alle Muskelanteile ausrollen. **Steigerung:** Sie strecken die Arme über Kopf aus.

