

Wirbelrollen

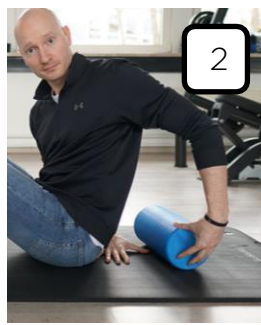
Körper: Einklemmter Nerv, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen
Mental: Aufatmen, Blockaden lösen, Herz öffnen

Ablauf

- Beine aufgestellt (90°)
- Faszienrolle eine große Handbreite hinter dem Rücken platzieren
- Langsam auf die Faszienrolle ablegen
- Hände auf die Brust ablegen oder Kopf unterstützen
- Ausatmen und eine öffnende Bewegung ausführen (Augen bleiben immer auf den Knien)
- Einatmen und zur Ausgangsposition zurückkommen
- Nach 3 Wiederholungen Gesäß anheben und 2-3 cm versetzen
- Gesäß absetzen und wieder 3 Wiederholungen wie oben beschrieben
- Diesen Ablauf durchführen bis du zu den Schulterblätter, ankommst
- Ellenbogen berühren sich, Gesäß anheben und BWS abrollen

Die Häufigsten Fehler

- Der Kopf bewegt sich bei der öffnenden Bewegung
- Einatmen beim Hochkommen
- Gesäß ist dauerhaft in der Luft



Videoanleitung: <https://vimeo.com/352235672/b13a340967>

Armlinienrollen

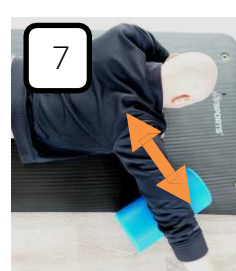
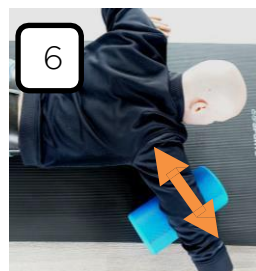
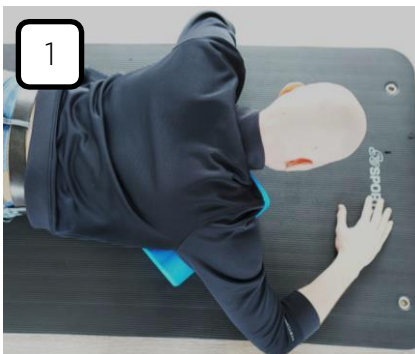
Körper: Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Schulterschmerzen
Mental: Stolz, Herz öffnen, selbstbewusst

Ablauf

- Auf den Bauch legen
- Faszienrolle wie auf den Bildern platzieren. (Frauen nicht auf Drüsengewebe)
- Kopf ablegen (Auf flache Hand oder Faust)
- Den Arm wie auf den Bildern bewegen, 7 Wiederholungen
- Arm ausstrecken (ca. 45°), Daumen zeigt auf den Boden
- Langsam den Oberkörper hin und her bewegen, 7 Wiederholungen
- Faszienrolle zur Schulter versetzen und 7x rollen
- Faszienrolle zwischen Schulter und Ellenbogen versetzen und 7x rollen
- Faszienrolle kurz vor den Ellenbogen versetzen und 7x rollen

Die häufigsten Fehler

- Der Unterarm bewegt sich statt des Oberarmes
- Daumen zeigt nicht zum Boden



Videoanleitung: <https://vimeo.com/365465105/Oecd1f8e>

Beine rollen

Körper: Rückenschmerzen, LWS Schmerzen
Mental: Vertrauen, nein sagen,

Ablauf

- Faszienrolle wie auf Bild 1 positionieren
- In den Ellenbogenstütz gehen und Rolle oberhalb Knie positionieren
- Bis zur Oberschenkelmitte hin und her rollen 7-10x
- Ab Mitte Oberschenkel hoch zum Ansatz Oberschenkel rollen 7-10x
- Punkt auf dem Oberschenkel suchen und drauf bleiben 40 Sekunden
- Auf dem Punkt bleiben und die Beine abwechselnd anwinkeln und ausstrecken 20 Sekunden
- Oberschenkel nochmal für 30 Sekunden zügig und komplett ausrollen

Die häufigsten Fehler

- Durchhängen des unteren Rücken



Videoanleitung: <https://vimeo.com/352676086/e82750dd76>

Dies war ein kleiner Auszug aus unserem **Onlinekurs**

- Über 140 Videos (Zeitlich unbegrenzter Zugriff auch nach 10 Wochen)
- Detaillierte Übungen für alle Körperbereiche (Videos)
- Übungen um alle wichtigen Gelenke im Körper zu lösen
- Entspannungsübungen (Videos)
- Atemübungen (Videos)
- Körperwahrnehmungsübungen (Videos)
- Nervengleitübungen (Videos)
- Detaillierte Empfehlungen für Faszienwerkzeuge (Faszienrolle & Ball)



- [Bonus] Die Po Woche
(Gesäßmuskulatur richtig stärken & aktivieren für einen starken und gesunden Rücken)
- [Bonus] Augenübungen (Video)
- [Bonus] Schmerzen verstehen (Video)
- [Bonus] Faszienlinien (PDF)



Jetzt kaufen



<https://www.digistore24.com/product/331395>

Achtung: für das Programm benötigst Du eine Faszienrolle & Massageball (ca. 30€)
(Empfehlungen dazu im Programm)

**„Geh du vor“, sagte die Seele zum
Körper,
„auf mich hört er nicht. Vielleicht hört
er auf dich.“
„Ich werde krank werden, dann wird er
Zeit für dich haben“,
sagte der Körper zur Seele.**

*Ich wünsche dir von ganzem Herzen einen entspannten
Körper, Geist & Seele
für mehr Gelassenheit und Lebensfreude*



Dein Coach Daniel ☺