

Faszienmassage mit Tennisbällen

Schulter-Nacken Bereich

Testdehnung

Schneidersitz, Hände falten, um den Hinterkopf legen und den Kopf langsam und vorsichtig nach vorne neigen, Kinn zieht Richtung Brustbein
Dehnreiz wahrnehmen!

Massage Trapezius:

Rückenlage, Beine aufstellen

Bälle unter den Trapezius legen, nicht auf die knöchernen Strukturen

Hände falten und auf den Oberkopf, Scheitel, legen, Ellbogen sind vor dem Gesicht
angenähert und zeigen zur Decke

Becken aufrollen in die Brücke mit der AA, absenken mit der EA

Dadurch erhöht sich der Druck des Muskels auf den Ball

In der Brücke bleiben, Duck auf die Bälle über den Druck der Fersen in den Boden
verstärken, Fersen pumpen und schieben den Rumpf nach oben

Hände vom Kopf lösen und entspannen

Massage Kurze Nackenmuskeln:

Rückenlage, Beine aufstellen

Bälle unter das knöcherne Hinterhaupt, mit den Händen halten

Mit dem Kopf langsam nicken, Kinn zum Kehlkopf und wieder lösen

Kopf sanft nach rechts und links drehen

Bälle entfernen

Kaumuskeln vom Ohr beginnend in Richtung Kinn mit den Fingern massieren

Retestdehnung

Unterer Rücken

Testdehnung

Langsitz, Bauchnabel leicht einziehen

Rumpf nach vorne beugen, Arme zu den Füßen strecken, sanft federn

Spine Stretch

Dehnreiz wahrnehmen

Massage:

Rückenlage, Beine aufstellen

Ball liegt mittig jeweils unter einer Pobacke

Becken langsam nach vorne und hinten kippen bzw rollen

Ball 2cm weiter nach außen und oben platzieren

Becken wieder darüber rollen, dabei gleichzeitig Kaumuskeln massieren

Füße breiter auseinander stellen, neben die Matte, abwechselnd ein Knie nach innen kippen und wieder aufstellen

Hierbei wird der Übergang von den Beckenschaufeln zum Kreuzbein massiert

Füße aneinander stellen, beide Knie fallen in den Schmetterling nach außen, Fußsohlen berühren sich, sanft federn

Bälle 1cm weiter nach oben und außen platzieren

Beine aufstellen, beide Beine zu einer Seite kippen, der Druck auf den Ball wird erhöht, in dieser Position das Becken auf dem Ball kreisen,

Glutaeus Medius ist oft im Alltag reflektorisch unter Spannung

Bälle entfernen, Beine strecken und entspannen

1 Knie mit beiden Händen umgreifen, zum Bauch ziehen, mit der AA das Knie in die Hände drücken, isometrisch anspannen, mit der EA wieder lösen, 3x ausführen, dann Seitenwechsel

Hände unter den Lendenbereich legen und langsam in den Langsitz hochrollen

Retestdehnung

Hüfte und Becken Region

Testdehnung

Sitz, rechtes Bein zur Seite strecken, linkes anwinkeln

Zum gestreckten Bein den Rumpf seitlich neigen, rechte Hand zieht zum rechten Fuß

Mit beiden Händen zum rechten Fuß ziehen

Dehnreiz an der linken Seite und im Rücken wahrnehmen

Massage:

Ball auf den linken Hüftknochen (spina iliaca anterior superior) legen und auf dieser Höhe an die Seite führen, auf diese Stelle liegen

Im Unterarmstütz, Ball auf diesem gesuchten Punkt, Ansatzbereich der Gesäßmuskulatur, Beine anwinkeln

Knie nach vorne kippen und wieder zurück

Ball entfernen

Mit den Handknöcheln die Sehnenplatte außen am Oberschenkel kräftigt auf und ab massieren

Retestdehnung

Testdehnung andere Seite

Ausführung der Massage auf der anderen Seite

Ist noch ein starker Dehnreiz im unteren Rücken spürbar, folgende Massage ausführen

Übergang LWS-BWS

Massage:

Stütz auf die Unterarme nach hinten aus dem Sitz, Beine aufstellen

Bälle unter den Rückenstrecker im Übergang von der Brust- in die Lendenwirbelsäule legen

Rumpf auf den Bällen vor und zurück schieben bzw rollen

Retestdehnung