

# Sport-Thieme® Faszien-Trainer

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## Sport-Thieme® Faszien-Trainer „The Roll“

Standard: Rot mit blauen Sprengeln  
Soft: Weiß mit blauen und roten Sprengeln,  
ca. 20% weicher als Standard  
Länge 30 cm, ø 15 cm.

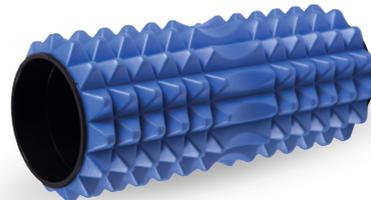
- ✓ Der Faszienroller zur Selbstmassage
- ✓ Löst Verspannungen und Verklebungen des Bindegewebes
- ✓ Zur Beschleunigung der Regeneration
- ✓ Multifunktional einsetzbar
- ✓ Der Faszienroller zur Selbstmassage Robust, leicht, stabil



## Sport-Thieme® Faszien-Trainer „Spike-Roll“

Durchmesser: 13 cm  
Länge: 30 cm  
Farbe: Blau

- ✓ Zur Behandlung von Triggerpunkten und Verspannungen
- ✓ Für eine Massage mit Tiefenwirkung
- ✓ Für effektives Faszientraining
- ✓ Für eine Massage mit Tiefenwirkung & fördert die Durchblutung
- ✓ Stabil und pflegeleicht



## Sport-Thieme® Faszien-Trainer „Myo-Roll“

Durchmesser: 13,5 cm  
Länge: 38 cm  
Farbe: Schwarz

- ✓ Mit harter Innenrolle - kann mit dem gesamten Körpergewicht belastet werden
- ✓ Weiche Oberfläche mit Noppen und Rillen in Längsrichtung simulieren Fingermassage
- ✓ Löst Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen des Bindegewebes



## Sport-Thieme® Faszien-Trainer „Bumps“

Material: EVA-Kunststoff, Polyethylen und thermoplastische Elastomere (TPE)  
Maße: ca. 34x15 cm oder 15x15 cm  
Farbe: Grau

- ✓ Gerippte Oberfläche für tiefergehende Massage
- ✓ Zur Muskelentspannung und Entlastung
- ✓ Lange faszienrolle für größere Flächen wie dem Rücken
- ✓ Kleine Rolle ideal für Arme und Beine



## Hinweise

**Nach Benutzung sollte der Sport-Thieme Faszien-Trainer mit einem Tuch und warmem Wasser abgewischt werden.**

**Der Sport-Thieme Faszien-Trainer ist für die Bereiche Fitness, Gymnastik und Physiotherapie konzipiert und nur bestimmungsgemäß zu verwenden.**

**Eine Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung.**

## Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen
- Prüfen Sie das Gerät auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus

## Allgemeine Hinweise zum Training

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen insbesondere, bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen korrekt ausführen. Jede Übung wird in der Regel langsam und kontrolliert durchgeführt. Atmen Sie stets gleichmäßig und halten Sie niemals die Luft an. Bei der Anstrengung atmen Sie aus, während Sie nach der Anstrengung einatmen.
- Bei den folgenden Übungen handelt es sich um eine nicht abschließende Aufzählung. Vielmehr sind diese Übungen eine Auswahl aus vielen verschiedenen Übungsformen und Variationen.
- Die Intensität und Komplexität des Trainings sollte Ihrem Leistungsniveau entsprechen. Lassen Sie sich im Zweifel durch geschultes und ausgebildetes Fachpersonal beraten bspw. in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe.
- Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen ist abhängig von Ihrem persönlichen Trainingsziel und Ihrem Leistungsniveau. Allgemein dienen pro Übung 3 Sätze mit jeweils 8-12 sauberen Wiederholungen als Anhaltspunkt. Denken Sie daran auch ausreichend Zeit für die Regeneration einzuplanen. Für einen optimalen, auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Trainingsplan, ziehen Sie bitte ebenfalls ausgebildetes und geschultes Fachpersonal zu Rate.
- Stoppen Sie bei Schmerzen unverzüglich das Training. Reduzieren Sie ggf. Gewicht, Hebel, Widerstand, Schwierigkeit und/oder Anzahl der Übungen und stellen Sie eine korrekte Ausführung sicher. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin bei wiederholt auftretenden Schmerzen.

## Übungen

Die folgenden grundlegenden Übungen lassen sich mit jedem Sport-Thieme Faszien-Trainer gleichermaßen durchführen. Durch die verschiedenen Materialien und Formen der einzelnen Faszien-Trainer können sie sich hinsichtlich Wirkung und Gefühl beim Trainierenden deutlich unterscheiden.

### Regeneration

Die Bilder sind nur als Platzhalter für die realen Bilder eingefügt und dienen zur Orientierung, damit man sehen kann, an welcher Position die Pfeile in welcher Größe auch bei den realen Bildern einzusetzen sind. Danach sind sie durch die bearbeiteten realen Bilder zu ersetzen.

#### 1. Unterer und mittlerer Rücken

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie die Füße an. Die Knie sind im 90° Winkel gebeugt. Positionieren Sie die Faszienrolle unter der Lendenwirbelsäule am unteren Rücken und Gesäß, knapp über der Gürtellinie. Senken Sie den Oberkörper ab, nehmen Sie die Hände vom Boden und verschränken Sie sie hinter dem Kopf. Jetzt rollen Sie langsam auf der Faszienrolle Richtung Brustwirbelsäule, indem die Beugung im Kniegelenk verstärkt wird.



#### 2. Seitlicher Rumpf und Latissimus

Legen Sie sich auf die Seite, den unteren Arm aufgestützt und positionieren Sie die Faszienrolle unter dem seitlichen Rumpf knapp oberhalb der Hüfte. Das untere Bein ist ausgestreckt, das andere angewinkelt aufgestellt. Rollen Sie nun langsam nach unten und lösen Sie dabei den unteren Arm vom Boden. Halten Sie mit dem anderen Arm das Gleichgewicht. Rollen Sie langsam vor und zurück. Seitenwechsel.



#### 3. Oberschenkel-Rückseite und Gesäß

Setzen Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich mit den Händen schulterbreit auf. Die Faszienrolle unter dem Gesäß positionieren und das Körpergewicht darauf verlagern. Stellen Sie ein Bein auf, um den Druck zu erhöhen und strecken Sie das andere Bein locker aus. Heben Sie das aufgestellte Bein leicht vom Boden und drehen Sie es nach außen. Rollen Sie nun langsam vor und zurück. Seitenwechsel.



#### 4. Oberschenkel-Innenseite

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden und stützen Sie sich auf den Ellenbogen ab. Ein Bein spreizen Sie mit gebeugtem Knie seitlich ab, das andere ist vollständig gestreckt. Positionieren Sie die Faszien-Rolle etwa einen Zentimeter oberhalb vom Knie des angewinkelten Beins. Rollen Sie nun langsam zwei Zentimeter in Richtung Becken und einen Zentimeter zurück. Arbeiten Sie sich so kleinschrittig bis zum knöchernen Teil der Hüfte vor. Nur so viel Druck ausüben, wie auszuhalten ist. Seitenwechsel.



#### 5. Oberschenkel-Außenseite

Gehen Sie in den Seitstütz und positionieren Sie die Faszienrolle unter der Oberschenkelaußenseite des unten liegenden Beins. Richten Sie den Oberkörper auf und stützen Sie sich mit fast durchgestreckten Armen ab. Das Bein auf der Faszienrolle ist ausgestreckt, das andere vorm Körper aufgestellt, um sich abzustützen. Durch Verschieben des Körpers langsam hin- und herrollen. Den Bereich von der Hüfte bis zum Kniegelenk bearbeiten. Seitenwechsel.



#### 6. Wade und Achillessehne

Sitzen Sie aufrecht und stützen Sie sich mit den Händen ab. Positionieren Sie die Faszienrolle unter der rechten Wade. Stellen Sie das linke Bein seitlich neben dem rechten Bein auf. Rollen Sie langsam über die Wadenregion. Das aufgestellte Bein kann die Rollbewegung und das Anheben des Gesäßes unterstützen. Das rechte Bein für eine vollflächige Massage der Wade in fließenden Bewegungen nach rechts und links rotieren. Seitenwechsel.



#### 7. Schienbein

Gehen Sie in den Vierfüßler-Stand und stützen sich mit den Zehenspitzen ab. Die Arme sind leicht angewinkelt und die Knie werden leicht vom Boden gehoben. Positionieren Sie die Faszienrolle knapp unterhalb des Knies leicht auf die Unterschenkelaußenseite. Rollen Sie den Unterschenkel auf der Faszienrolle hin und her. Wählen Sie den Druck so aus, wie er ausgehalten werden kann. Seitenwechsel.



## Funktionelles Training

### 1. Liegestütz (Arme, Rumpf, Brust, Schulter)

Gehen Sie in Liegestützposition und greifen Sie die knapp unter dem Brustkorb liegende Faszienrolle seitlich mit beiden Händen. Die Arme sind gestreckt, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Beugen Sie die Arme bis zu einem 90° Winkel und drücken Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition.



### 2. Seitstütz (Rumpf)

Gehen Sie in den Seitstütz. Die Faszienrolle in Richtung der Körperachse positionieren. Stützen Sie sich mit dem Unterarm darauf ab, der Ellenbogen ist dabei im 90° Winkel gebeugt. Oberkörper und Beine bilden eine Linie, die Rumpfmuskulatur angespannt. Halten Sie diese Position drei Mal 30 Sekunden lang. Seitenwechsel. Für die einfachere Variante können die Knie am Boden positioniert werden. Für eine schwierigere Variante, kann das obere Bein abgespreizt werden.



### 3. Bergsteiger (Bauch)

Gehen Sie in die obere Liegestützposition und greifen Sie die knapp unter dem Brustkorb liegende Faszienrolle seitlich mit beiden Händen. Die Arme sind gestreckt, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Das rechte Knie zuerst Richtung rechten Ellenbogen führen und von dort zum linken Ellenbogen. Dann wieder zurück zum rechten Ellenbogen und in die gestreckte Position. Seitenwechsel.



### 4. Unterarmstütz (Rumpf, Gesäß)

Gehen Sie in den Unterarmstütz und legen Sie die Unterarme auf der Faszienrolle ab. Die Ellenbogen sind im 90° Winkel gebeugt und die Daumen zeigen nach oben. Der Oberkörper und die Beine bilden eine Linie. Die Lendenwirbelsäule behält ihre natürliche Krümmung bei. Rollen Sie mit den Füßen leicht vor und zurück für 30 Sekunden und drei Durchgänge.



### 5. Hüftheben (Bauch)

Begeben Sie sich in Rücklage. Die Beine sind im 90° Winkel gebeugt und die Füße liegen auf der Faszienrolle. Heben Sie das Gesäß und den Rumpf langsam an. Halten Sie diese Position drei Mal für 30 Sekunden.



### 6. Mobilisation Oberkörper und Wirbelsäule

Sie knien vor der Faszienrolle auf dem Boden. Lehnen Sie den Oberkörper nach vorne und stützen Sie beide Unterarme kurz oberhalb der Handgelenke auf der Faszienrolle ab. Die Daumen zeigen nach oben. Die Ellenbogen sind etwas mehr als 90° gebeugt. Strecken Sie nun die Arme langsam nach vorne und führen Sie sie wieder zurück. Dabei fallen Sie leicht ins Hohlkreuz.



### 7. Ausfallschritte (Beine, Gesäß)

Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit auseinander. Halten Sie die Faszienrolle zwischen Ihren Handflächen vor dem Körper. Machen Sie mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne und heben Sie gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper. Gehen Sie tief in die Hocke und senken Sie den Oberkörper so weit ab, dass das hintere Knie fast den Boden berührt. Seitenwechsel.



### Zusätzliche Produkte



#### **Sport-Thieme® Faszien-Trainer „Mini-Roll“**

Die „Mini-Roll“ ist klein und kompakt, dringt aber mit seinen großen Noppen tief in das Gewebe ein und wirkt gezielt auf Triggerpunkte, Verspannungen und Verklebungen des Bindegewebes. Dank der handlichen Größe, kann sie überall mit hingenommen werden und ist eine hervorragendes Trainingsgerät für Ihre Faszien.



#### **Sport-Thieme® Faszien-Ball**

Der Faszien-Ball ist besonders gut für eine Behandlung schwer erreichbarer Körperteile geeignet und damit eine gute Ergänzung zur Faszien-Rolle. Lösen Sie Verspannungen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit mit dem Sport-Thieme Faszien-Ball.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!  
Ihr Sport-Thieme Team