



Bedienungsanleitung



**softX® Faszien-Rolle 95,
ø 9,5 cm x 40 cm, blau**

Art.-Nr. 02702

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

softX

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



softX[®] Faszien Training

Faszien (Bindegewebe) schützen unsere Organe, geben dem Körper Halt und sind an Bewegungen sowie der Kraftentfaltung beteiligt. Ein gut funktionierendes Faszien-Netz macht Sie deshalb nicht nur leistungsfähiger, sondern beschleunigt Ihre Regeneration und ist zudem der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen. Mit den softX[®] Faszien-Produkten können Sie Ihr einzigartiges und anpassungsfähiges Faszien-Netz hervorragend trainieren.



Mobilisierung

softX[®] Faszien-Rolle 95/145

Wiederholungen: 5 - 10 | Bewegungsgeschwindigkeit: langsam
Atmung: kontrolliert und gleichmäßig

Ausgangsposition



Endposition



Ausrollen - gerade

Über die Rolle nach vorne gleiten und kurz halten.

Mobilisierung: Wirbelsäule
Dehnung: Schultern

Ausgangsposition



Endposition



Ausrollen - seitlich

Oberkörper mit Hilfe der Rolle eindrehen.

Mobilisierung: Rücken
Dehnung: Schultern

Massage

softX[®] Faszien-Rolle 95/145

Wiederholungen: Warm-up: 5 - 10 | Cool-down: 10 - 15 (Durchgänge: 1 - 2)
Bewegungsgeschwindigkeit: Warm-up: zügig | Cool-down: langsam

Ausgangsposition



Endposition



Wade - einbeinig

Durch Kniebeugung das gestreckte Bein vor und zurück bewegen.

Massage: Wade
Kräftigung: Rumpf/
Schultern

Ausgangsposition



Endposition



Wade - beidbeinig

Beine vor und zurück bewegen.

Massage: Wade
Kräftigung: Rumpf/
Schultern



Hinterer Oberschenkel - beidbeinig

Beine vor und zurück bewegen.

Massage: Oberschenkel
Kräftigung: Rumpf/
Schultern



Vorderer Oberschenkel - beidbeinig

Durch Ellenbogenbeugung den ganzen Körper vor und zurück bewegen.

Massage: Oberschenkel
Kräftigung: Rumpf



Schienbein - beidbeinig

Knie anziehen und wegstrecken.

Massage: Schienbein
Kräftigung: Rumpf/
Schultern



Seitlicher Oberschenkel - einbeinig

Das Standbein strecken und beugen.

Massage: Oberschenkel
Kräftigung: Rumpf



Gesäß

Gesäß vor und zurück bewegen.

Massage: Gesäß
Kräftigung: Schultern



Rücken

Durch Beinstreckung und -beugung über die Rolle gleiten.

Massage: Rücken
Kräftigung: Bauch

Massage - im Stehen

softX® Faszien-Rolle 95/145

Übungsausführung nur an festen Wänden.
Ideale Möglichkeit für Bewegungspausen im Alltag.

Ausgangsposition



Endposition



Unterer Rücken

Kniebeugen mit Druck gegen die Rolle.

Massage: Rücken
Kräftigung: Beine

Ausgangsposition



Endposition



Seitlicher Rücken

Beine beugen und strecken.

Massage: Rücken
Kräftigung: Beine

Kräftigung

softX® Faszien-Rolle 95/145

Wiederholungen: 5 - 20 oder Haltedauer: 15 - 60 Sek. (Durchgänge: 1 - 3)
Bewegungsgeschwindigkeit: langsam (Pausendauer: 15 - 60 Sek.)

Ausgangsposition

Endposition



Klappmesser

Abwechselnd Beine strecken und gleichzeitig Oberkörper anheben.

Kräftigung: Bauch
Mobilisierung: Knie

Ausgangsposition

Endposition



Rumpfseite

Im Seitstütz das obere Bein dynamisch abspreizen.

Kräftigung: Rumpfseite/
Abduktoren



Liegestütze - kniend

Arme beugen und strecken.

Kräftigung: Oberkörper/
Rumpf



Schulterbrücke

Hüfte anheben und kurz halten.

Kräftigung: Körper-
rückseite/Rumpf

Triggerpunkt

softX® Faszien-Kugel 65/90

Triggerpunkte sind meist besonders verspannte, verhärtete und oftmals auch unterversorgte Stellen der Muskulatur.

Ausgangsposition

Endposition



Wirbelsäule

Die Kugel an verschiedenen Stellen neben der Wirbelsäule positionieren und dabei Oberkörperbewegungen ausführen: Arm heben, senken oder rotieren.

Ausgangsposition

Endposition



Hals/Nacken

Eine oder zwei Kugeln im Hals- und Nackenbereich positionieren und den Kopf langsam in verschiedene Richtungen bewegen.

Triggerpunkt

softX® Faszien-Rolle 50

Verweilen Sie je nach Empfinden auf den Triggerpunkten. Danach erst kleine, dann größere sehr langsame Bewegungen ausführen.

Ausgangsposition

Endposition



Unterarm - sitzen

Im Sitzen den Unterarm über die Rolle schieben.

Alternativ: Im Stehen an einer Wand

Ausgangsposition

Endposition



Fußfaszie

Mit der Fußsohle über die Rolle gleiten.

Alternativ: Im Stehen



softX[®] Fascia Training

Fascia (connective tissue) protect our organs, provide our body with support and play a role in movement as well as strength developmen. Therefore an efficient fascia network not only increases your performance but accelerates your regeneration and is moreover the best protection against pain and injuries. You can perfectly train your unique and flexible fascia network with softX[®] fascia products.



Mobilisation

softX[®] Fascia Roll 95/145

Repetitions:
Exercise Speed:
Breathing:

5 - 10
Slow
Controlled and even

Starting position



End position



Roll out - straight

Glide forwards over the roll and hold the position

Mobilisation: Backbone
Lengthening: Shoulders

Starting position



End position



Roll out - lateral

Turn the upper body inwards with the help of the roll

Mobilisation: Back
Lengthening: Shoulders

Massage

softX[®] Fascia Roll 95/145

Sets:
Repetitions:
Exercise Speed:

1 - 2
Warm up: 5 - 10
Warm up: brisk

Cool down: 10 - 15
Cool down: slow

Starting position



End position



Calf - single leg

Move the stretched leg forwards and backwards with knee movements

Massage: Calf
Strengthening: Torso/Shoulders

Starting position



End position



Calf - both legs

Move your legs forwards and backwards

Massage: Calf
Strengthening: Torso/Shoulders



Rear thigh - both legs

Move your legs forwards and backwards

Massage: Thigh
Strengthening: Torso/Shoulders



Front thigh - both legs

Move the entire body forwards and backwards holding on your forearms

Massage: Thigh
Strengthening: Torso



Shin - both legs

Pull your knees in and stretch them away from you

Massage: Shin
Strengthening: Torso/Shoulders



Lateral thigh - single leg

Pull your knees in and stretch them away from you

Massage: Thigh
Strengthening: Torso



Buttcks

Move your buttocks forwards and backwards

Massage: Buttocks
Strengthening: Shoulders



Back

Glide on the roll by stretching and bending your legs

Massage: Back
Strengthening: Stomach

Massage - Standing

softX® Fascia Roll 95/145

Perform this exercise on secure walls only.
Ideal opportunity for an exercise break in everyday life.

Starting position



End position



Back - lower part

Perform knee bends using pressure against the roll

Massage: Back
Strengthening: Legs

Starting position



End position



Back - lateral
Bend and stretch your legs

Massage: Back
Strengthening: Legs

Strengthening

softX® Fascia Roll 95/145

Sets: 1 - 3
Repetitions: 5 - 20 or Holding duration: 15 - 60 sec.
Exercise Speed: Slow Rest duration: 15 - 60 sec.

Starting position

End position



Clasp knife

Stretch your legs, alternating them, and raise your upper body at the same time

Strengthening: Stomach
Mobilisation: Knee

Starting position

End position



Torso Side

Vigorously extend the upper leg while laterally supporting yourself

Strengthening: Torso side/Stomach



Push-up - kneeling

Bend and stretch your arms

Strengthening: Upper Body/Torso



Bridge Pose

Lift and briefly hold your hips

Strengthening: Rear Body/Torso

Trigger Point

softX® Fascia Ball 65/90

Trigger points are mostly tensed-up, hardened and often neglected musculature spots.

Starting position

End position



Backbone

Place the ball in different positions next to the spinal column and at the same time, perform upper body movements: Raise/lower/rotate your arm

Starting position

End position



Neck/Nape

Place one or two balls in the neck and nape region and move the head slowly in different directions

Trigger Point

softX® Fascia Roll 50

Linger on the trigger points according to the sensation.
Afterwards, first perform small, then large and slow movements.

Starting position

End position



Forearm - Sitting down

Move your forearm on the roller while sitting down

Alternatively: Against a wall while standing

Starting position

End position



Foot fascia

Glide your foot sole on the roll

Alternatively: While standing



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de