



# Bedienungsanleitung



**softX® Faszien-Rolle 145,  
ø 14,5 cm x 40 cm, blau**

**Art.-Nr. 02704**

**▶▶▶ [zum Produkt ...](#)**

**softX**

**▶▶▶ [zur Kategorie...](#)**

# softX<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> Faszien-Produkten können Sie Ihr einzigartiges und anpassungsfähiges Faszien-Netz hervorragend trainieren.



## Mobilisierung

softX<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> fascia products.



## Mobilisation

softX<sup>®</sup> Fascia Roll 95/145

Repetitions: 5 - 10  
 Exercise Speed: Slow  
 Breathing: 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<sup>®</sup> Fascia Roll 95/145

Sets: 1 - 2  
 Repetitions: Warm up: 5 - 10  
 Exercise Speed: 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



### Buttocks

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](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)