

Roll dich fit

In dieser Stunde wird mit einer Hartschaumrolle (z.B. Blackroll) das Bindegewebe (die Faszien) des Körpers ausgerollt und bearbeitet.

Durch gezieltes Rollen einzelner Körperpartien (z.B. Waden- und Oberschenkelmuskulatur, Po, Rücken usw.) werden Verspannungen gelöst und Verklebungen einzelner Punkte im Faszienetz verringert.

Rücken- und Nackenbeschwerden nehmen zusehends ab. Der Muskel kann wieder unter der Bindegewebsschicht, die sich wie ein Spinnennetz über den ganzen Körper erstreckt und die Muskeln und Organe an ihren vorgesehenen Platz hält, arbeiten.

Der Bereich zwischen Bindegewebe und Muskel füllt sich mit Gewebsflüssigkeit, dies ermöglicht das freie Gleiten des Muskels. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System werden angeregt, Verletzungen werden durch regelmäßiges Rollen vorgebeugt.

Die Übungen können sowohl im Stehen und an der Wand, als auch im Sitzen und Liegen ausgeführt werden.

Das Training ist für Jung und Alt geeignet und ist für jeden erlern- und nachvollziehbar. Es umfasst die Bereiche Wellness, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht.

Halte- und Dehnübungen vervollständigen das Übungsprogramm. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.