

# YOGA ROLLER

Art.nr.: 2923

Der Yoga Roller ist geeignet für therapeutische Übungen, Dehnungsübungen, Massageübungen und Gleichgewichtstraining.

Der Untergrund auf dem Sie den Yoga Roller verwenden muß eben sein. Sie können so oft Sie wollen trainieren.

## ÜBUNGEN



Legen Sie sich wie am Photo gezeigt auf den Roller und bewegen Sie sich vor und zurück.

Bewegen Sie sich nicht bis zum Nacken. Die Hände sollen hinter dem Kopf verschränkt sein, Hüften und Knie sollen den Boden nicht berühren. Diese Übung erhöht Ihre Beweglichkeit der Wirbelsäule.



Der Roller befindet sich unter Ihren Oberschenkel. Bewegen Sie sich jetzt vor und zurück bis zur Rückseite der Knie.



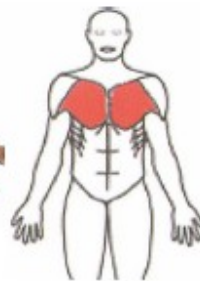
Legen Sie sich auf den Roller wie in der Abb. Gezeigt und bewegen Sie sich vor und zurück von der Hüfte bis zu den Knien. Der Rücken soll während dieser Übung gerade sein.



Legen Sie sich seitlich auf den Roller. Er befindet sich gerade über der Hüfte. Bewegen Sie sich vor und zurück aber nicht sehr viel.



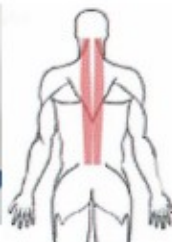
Setzen Sie sich auf den Roller, das rechte Bein zeigt leicht nach vorne. Mit dem linken Bein halten Sie die Balance. Rollen Sie vor und zurück über den Muskel und wechseln Sie dann das Bein.



Legen Sie sich längsseitig auf den Roller (siehe Abb.). Knie sind gebuegt, die Füße flach am Boden. Wenn Sie stabil liegen, dann strecken Sie diese seitwärts aus, in Ihrer Brust und Ihren Schultern sollten Sie die Dehnung spüren. Leichte Gewichte können verwendet werden um den Effekt zu erhöhen.



Wieder längsseitig am Roller liegen. Die Arme nach außen strecken. Heben Sie dann ein Bein bis Ihr Oberschenkel einen 90 Grad Winkel einnimmt. Wechseln Sie dann das Bein. Wollen Sie die Schwierigkeit der Übung erhöhen dann heben Sie beide Beine.#



Setzen Sie sich auf den Roller und legen Sie sich zurück (wie in der Abb.) Ihr Kopf sollte vom Roller gestützt werden. Strecken Sie die Arme hinter Ihren Kopf und heben Sie diese bis sie gerade nach oben zeigen. Danach geben Sie die Hände wieder nach unten. Mit leichten Gewichten kann der Effekt verstärkt werden.



Der Roller soll gerade unter Ihrer Hüfte sein. Das andere Bein stellen Sie überkreuz nach vorne (siehe Abb.) . Rollen Sie jetzt zwischen Hüfte und Knie hin und her.



Legen Sie sich seitlich hin (siehe Abb.). Die roller befindet sich ein Stück vor ihr Knie. Bewegen Sie sich dann von Wadenmuscle bi zu Fußgelenk und zurück.



Plazieren Sie den roller unten ihr Waden, und stützen Sie sich mit den Händen hinter den Rücken (siehe Abb.). Dann bewegen Sie sich dann vor und zurück.