

# RUMBLE ROLLER® GATOR

Für beste Ergebnisse:

- Rollen Sie sehr langsam und aufmerksam.
- Atmen Sie tief und konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Körper zu entspannen.
- Pausieren Sie mehrere Sekunden lang an besonders verspannten oder empfindlichen Stellen.
- Warten Sie, bis sich der Schmerz aufgelöst hat, und rollen Sie dann weiter.
- Vermeiden Sie jede Bewegung, die Ihren Schmerz verschlimmert.

## Mittlerer & oberer Rücken

Positionieren Sie sich, Gesicht nach oben, mit der Mitte des Rückens auf dem Roller, beide Knie gebeugt und die Füße flach auf dem Boden. Blicken Sie geradeaus und halten Sie Ihren Kopf und Nacken in einer neutralen Position.

Rollen Sie langsam von der Unterseite Ihrer Trapezmuskulatur (untere Thorax-Region) bis zur Oberseite der Rhomboide (oberer Thoraxbereich), aber rollen Sie NICHT auf Ihren Nacken. Wippen Sie nach rechts und links, während Sie rollen, um alle Muskeln des Rückens zu treffen.



## Gesäßmuskel / Piriformis

Setzen Sie sich auf den Roller und legen Sie einen Fuß auf dem gegenüberliegenden Knie ab. Legen Sie eine oder beide Hände hinter sich auf den Boden ab, um Ihren Oberkörper zu stützen.

Wippen und rollen Sie langsam den Gesäßmuskel Ihres gebeugten Beines. Wechseln Sie anschließend die Beinposition, um den gegenüberliegenden Gesäßmuskel zu rollen.



## Quadrizeps (Oberschenkelmuskel)

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten hin und positionieren Sie beide Oberschenkeln auf dem Roller. Stützen Sie sich auf Ihren Ellbogen und Unterarmen ab und halten Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskeln leicht angespannt, um Ihre Wirbelsäule zu stabilisieren.

Rollen Sie langsam auf dem Roller hin und her, von knapp über den Knien bis zum Knick in den Hüften. Ihre Quadrizeps-Muskeln (Oberschenkel) sollten während der gesamten Bewegung entspannt bleiben, und Ihre Zehen sollten Sie über den Boden ziehen.

Neigen Sie Ihren Körper um 45 Grad nach links oder rechts, um den Quadratus lateralis (äußeren Oberschenkelmuskel) besser zu treffen. Wiederholen Sie die Hin- und Herbewegung, bis sich die Schmerzempfindlichkeit aufgelöst hat.



## + Querfraktion

Querfrictions-Massage nutzt seitliche Kräfte, um verkrampfte Muskeln zu lockern. Dies ist eine einfache, aber wirkungsvolle Technik, die mit den meisten Schaumstoffrollern, einschließlich der in dieser Anleitung gezeigten, genutzt werden kann.

Beginnen Sie damit, Ihren Körper fest gegen den Gator zu drücken. Doch anstatt zu rollen, versuchen Sie, Ihren Körper ein paar Zentimeter in Richtung eines Endes des Rollers zu verschieben. Währenddessen sollten die Noppen des Gators mit Ihrer Haut in Kontakt bleiben, Sie werden eine Zugkraft auf dem darunter liegenden Muskel spüren. Wiederholen Sie die Bewegung und richten Sie den Gator je nach Bedarf neu aus.

Bei einigen Bewegungen müssen Sie den Gator eventuell mit einer Hand stabilisieren, um ein Wegrollen zu verhindern. Experimentieren Sie mit einer längeren Kraftanwendung, um weiches Gewebe zu dehnen, und schnellen kräftigen Bewegungen, um es zu entspannen.

Einige Bereiche Ihres Körpers werden besser auf diese Technik reagieren als andere. Genaue Tipps und Empfehlungen finden Sie in unserer Online-Anleitung.

## Latissimus Dorsi (Lat, großer Rückenmuskel)

Legen Sie sich seitlich auf den Boden, mit ausgestrecktem Arm über der Spitze des Rollers. Positionieren Sie den Roller im Achselbereich (Achselhöhle) so, dass dieser gegen Ihren Muskel latissimus dorsi (großer Rückenmuskel) drückt.

Wippen und rollen Sie langsam in alle Richtungen. Der Bewegungsbereich der Rollbewegung ist bei dieser Übung begrenzt, aber das Wippen von einer Seite zur anderen ermöglicht eine tiefe Penetration des Muskels.



## Rückseitige Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich mit der Rückseite Ihrer Oberschenkel auf den Roller und stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Boden hinter sich ab. Lassen Sie Ihre Beine entspannt und lassen Sie Ihre Fersen leicht über den Boden schleifen.

Rollen Sie Ihre rückseitige Oberschenkelmuskulatur von knapp über den Knien bis knapp unter Ihr Becken. Um die Intensität zu erhöhen, verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, indem Sie Ihre Beine am Knöchel übereinanderlegen.



## Waden

Setzen Sie sich mit der Rückseite Ihrer Waden auf den Roller und stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Boden hinter sich ab. Lassen Sie Ihre Waden und Gelenke so entspannt wie möglich.

Rollen Sie von knapp über Ihren Knöcheln bis knapp unter die Knie. Um die Intensität zu erhöhen, legen Sie ein Bein über das andere. Wippen Sie mit Ihren Beinen nach links und rechts, um alle Muskelbereiche zu treffen.

