

deuser[®] matrix rolle

- für die Faszienbehandlung
- für die Mobilisierung der Wirbelsäule

Übungsanleitung

Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, einseitige Belastung, Fehl- und Überbelastungen können zu Schmerzen in den Muskeln und dem Bindegewebe (Faszien) führen und entsprechend die Bewegung beeinträchtigen.

Die deuser matrix Rolle ist ein ideales Sport- und Therapiegerät, das zur Entspannung der Muskulatur beiträgt. Durch das dosierte Ausüben von Druck bei der Rollbewegung entlang der Muskeln lösen sich Verspannungen, die Durchblutung wird angeregt, Schmerzen vermindert und die Mobilität verbessert.

Für die Pflege empfehlen wir eine Reinigung mit Wasser oder einem Desinfektionsmittel.

Unsere neue
Trainings-APP

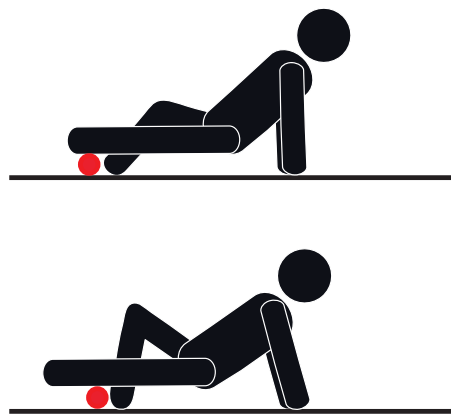


mein deuser[®]SPORTS
Training to go



deuser[®]SPORTS

Waden

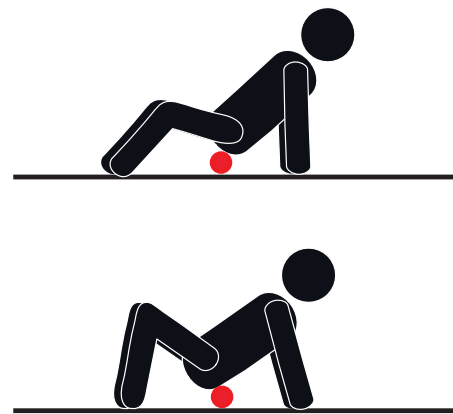


- Übungsposition auf dem Boden sitzend
- deuser matrix Rolle quer unter die Wadenmitte eines Beines legen
- beide Hände nach hinten abstützen und Gesäß anheben
- Wade gleichmäßig vor und zurück bewegen
- Bauch, Rücken und Po anspannen

Wirkung

Entspannung der Wadenmuskulatur, Stabilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Gesäß

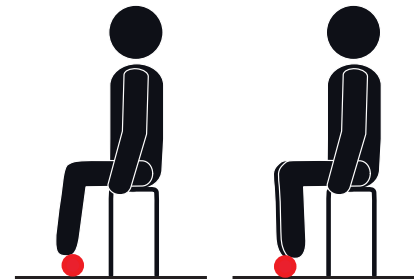


- Übungsposition auf dem Boden sitzend
- deuser matrix Rolle unter das Gesäß legen
- beide Hände nach hinten abstützen
- Gesäß gleichmäßig vor und zurück bewegen

Wirkung

Massage der Gesäßmuskulatur zur Dehnung und Entspannung der Muskeln, regt die Durchblutung und Stoffwechsel an

Fußsohle

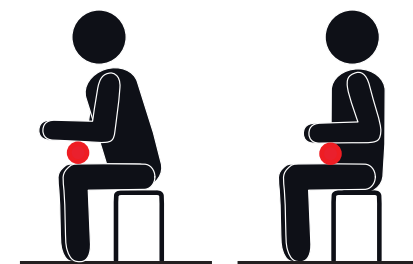


- Übungsposition im Sitzen
- Fußsohle auf Deuser Matrix Rolle stellen und mit etwas Druck gleichmäßig vor und zurück bewegen

Wirkung

Lockerung der Fußsohle und Massage der Fußreflexzonen

Oberschenkel



- Übungsposition im Sitzen
- deuser matrix Rolle auf den vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) legen und mit abgewinkeltem Unterarm unter Druck gleichmäßig vor und zurück bewegen
- Übung ist gleichzeitig mit beiden Oberschenkeln möglich
- Übung ist auch im Liegen möglich, dabei die Rolle unter den vorderen Oberschenkel legen und bewegen

Wirkung

Vorbeugung von Muskelkrämpfen im Oberschenkel (Quadrizeps), Massage der Unterarme