

softX[®] Twincise Training

Das Faszien-Training ist aufgrund seiner positiven Wirkung auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit fester Bestandteil des Sport- und Therapiebereichs geworden. Neben gesteigertem Wohlbefinden und verbessertem Hautbild, führt regelmäßiges Faszien-Training auch zu schneller Regeneration und weniger Verletzungen. Für ein effektives Faszien-Training empfiehlt sich die softX[®] Twincise Roll. Das Besondere an dieser Rolle ist, dass sie aus 4 Teilen besteht und sie somit in Ihrem Training auf eine lange Rolle, zwei kürzere oder vier halbe Rollen zurückgreifen können. Dadurch eröffnen sich neue Trainingsmöglichkeiten.



Warm-up softX[®] TWINCISE ROLL 90

Schaffen Sie eine angenehme und störungsfreie Trainingsatmosphäre und führen Sie die Übungen kontrolliert und konzentriert aus. Achten Sie dabei besonders auf eine bewusste, tiefe und gleichmäßige Atmung.

Ausgangsposition

Endposition



Entspannungsphase

2 Minuten Augen schließen und auf die Atmung konzentrieren

Ausgangsposition

Endposition



Armkreisen

Die gestreckten Arme von hinten nach vorne kreisen um die Schultern zu mobilisieren

Variante: Kopf anheben um die Bauchmuskulatur zu aktivieren



Beinheben

Angewinkelte Beine absenken und wieder anheben

Variante: Beine zur Intensivierung ausstrecken



Beinheben - diagonal

Beine und Arme diagonal zueinander hin bewegen. Für mehr Stabilität einen Arm am Boden lassen

Variante: Oberkörper aufrollen um die Bauchmuskulatur zu trainieren

Massage softX[®] TWINCISE ROLL 40 & 50

Durchgänge:
Wiederholungen:
Bewegungsgeschwindigkeit:

1 - 2
Warm-up: 5 - 10
zügig

Cool-down: 10 - 15
langsam

Ausgangsposition

Endposition

Wade - Einbeinig

Auf den Halbrollen mit den Armen abstützen und ein Bein beugen und strecken

Variante: Beidbeinige Ausführung oder Beine überkreuzen

Ausgangsposition

Endposition

Oberschenkel hinten

Auf der Halbrolle abstützen und vom Gesäß bis zur Kniekehle abrollen

Variante: Beidbeinige Ausführung oder die Beine am Fußgelenk über schlagen



Oberschenkel Vorne

In der Unterarmstützposition beide Oberschenkel auf die Massagerolle legen

Variante: Ein Bein anheben um den Massagereiz zu erhöhen

Schienbein

Im Vierfüßlerstütz die Knie zur Brust und wieder zurück ziehen

Variante: Ein Bein überschlagen um die Massage zu intensivieren



Oberschenkel Seite

Im seitlichen Unterarmstütz die Beine vom Knie bis zur Hüfte massieren

Variante: Beine parallel halten

Rücken

Durchstrecken und beugen der Beine mit dem gesamten Rücken abrollen



Mobilisierung

softX® TWINCISE ROLL 40 & 50

Durchgänge:
Wiederholungen:
Bewegungsgeschwindigkeit:

1
5 - 10
langsam

Atmung: kontrolliert & langsam

Ausgangsposition

Endposition

Wirbelsäule

Hände im Nacken verschränken –
Die Wirbelsäule wird durch die
Oberkörpersenkung auf der
Halbrolle mobilisiert

Ausgangsposition

Endposition

Schulter

Rolle quer platzieren und
die Arme in verschiedene
Richtungen auf und ab
bewegen



Gelenkstabilisierung

softX® TWINCISE ROLL halbiert

Durchgänge:
Wiederholungen:
Bewegungsgeschwindigkeit:

1 - 2
15 - 20
langsam

oder
Haltedauer: 20 - 60 Sek.
Pausendauer: 60 Sek.

Ausgangsposition

Endposition

Einbeinstand

Auf die Halbrolle stellen und
mit aktivem Armeinsatz die
Knie maximal anziehen –
Position kurz halten

Ausgangsposition

Endposition

Stern

In der Einbeinstandpo-
sition mit dem Fuß des
Schwungbeins in alle
Richtungen kurz auf den
Boden tippen



Kräftigung

softX® TWINCISE ROLL 40 & 50

Durchgänge:
Wiederholungen:
Bewegungsgeschwindigkeit:

1 - 2
15 - 20
langsam

oder
Haltedauer: 15 - 60 Sek.
Pausendauer: 60 Sek.

Ausgangsposition

Endposition

Kniebeuge einbeinig

Den Unterschenkel mit der
Kniebeugung über die Rolle
gleiten lassen und dabei im
Oberkörper aufrecht bleiben

Ausgangsposition

Endposition

Unterarmstütz

Position mit geradem
Rücken halten



Variante: Vorderen Fuß auf
eine halbe Rolle stellen

Variante: Beine abwech-
selnd anheben



Unterarmstütz seitlich

Im seitlichen Unterarmstütz
die Beine parallel halten und
aus der Schulter über die Rolle
bewegen



Variante: Heben und senken
des gestreckten Beines

Liegestütz & aufdrehen

Nach dem Liegestütz den
Oberkörper aufdrehen und
den Arm senkrecht nach
oben strecken

Koordination

softX® TWINCISE ROLL

Durchgänge:
Wiederholungen:
Bewegungsgeschwindigkeit:

1 - 2
15 - 20
schnell

Pausendauer: 60 Sek.

Ausgangsposition

Endposition

Schnelle Füße

Die halben Rollen als Hürden
platzieren und mit seitlichen
Kniehebeläufen beginnen

Ausgangsposition

Endposition

Sprünge

Die in Kreuzform angeord-
neten Minihürden in alle
Bewegungsrichtungen
überspringen



Variante: Veränderung der
Rollenanzahl und -position
oder der Bewegungsrichtung



Variante: Frequenz oder
Bodenkontaktzeit verändern