

1

Kopf entlang der Rolle drehen



2

Beine beugen/ strecken sich, so rollt die Rolle über die BWS



3

Standbein beugt/ streckt sich, so rollt die Rolle über das Gesäß



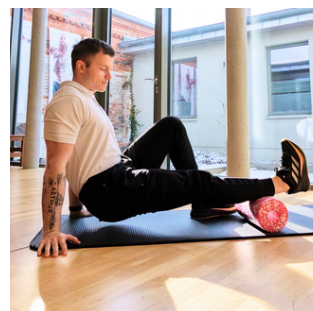
4

Standbein beugt/ streckt sich, so rollt die Rolle über den hinteren Oberschenkel



5

Standbein beugt/ streckt sich, so rollt die Rolle über die Wade



A! Viele Versprechen rund um Faszien sind wissenschaftlich nicht haltbar. Das Rollen hat einen positiven Massage-Effekt. Wirkungsweise und nachhaltige Folgen (Faszie) sind jedoch zu hinterfragen. Marketingversprechen und YouTube-Größen sind keine verlässlichen Quellen.