

1



2



3



4



Koordination

3x 10 Sek. je Seite

Ausgang: Rückenlage
Ausführung: Ein Knie und der entgegengesetzte Unterarm werden vor dem Oberkörper zusammengeführt und beide üben Druck auf den Igelball aus. Sanft den Ball an einer Stelle kreisen.

Hinweis: Den Kopf vom Boden lösen, um die Haltung und die Ausführung zu optimieren.

Muskeltraining für Hand/Unterarm

2x 8 Sek. je Hand

Ausgang: Nehme den Igelball in eine Hand.
Ausführung: Drücke den Igelball mit langsam steigenden Druck, dann löse den festen Griff wieder. Wechsel nach 8 Wiederholungen die Hand.

Hinweis: Bei Schmerzen sollte die Übung abgebrochen werden.

Massage für Nacken/ Schulter

30-60 Sek. je Seite

Ausgang: Dein Partner sitzt rücklings auf einem Stuhl. Oberkörper liegt entspannt auf der Lehne.
Ausführung: Den Ball neben der Wirbelsäule oberhalb des Schulterblattes platzieren. Mit leichtem Druck gleichmäßig den Igelball längs der Wirbelsäule bis zum Nacken rollen. Dann die Seite wechseln.

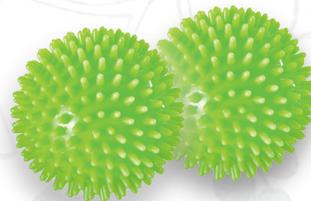
Hinweis: Der Druck kann variiert werden. Stimme die Druckstärke mit deinem Partner ab.

Massage für Kreuzbein

30-60 Sek.

Ausgang: Rückenlage. Die Füße sind aufgestellt.
Ausführung: Den Igelball unter das Kreuzbein legen. Kreisende Hüftbewegungen, dabei den Ball über den gesamten unteren Rücken (bis zu den Beckenkämmen) rollen.

Hinweis: Nicht die Nierengegend massieren.



5



Massage für den Rücken

2x 6 Kniebeugen je Seite

Ausgang: Stehend mit dem Rücken zur Wand. Der Igelball wird oberhalb des Gesäßes rechts von der Wirbelsäule platziert. Lehne dich gegen die Wand.

Ausführung: Gehe langsam in die Kniebeuge und rolle den Igelball entlang der Wirbelsäule bis zu den Rippen. Nach 6 Kniebeugen Wechsel die Seite und platziere den Ball links von der Wirbelsäule.

Hinweis: Wenn du eine Verspannung spürst verharre an der Stelle und erhöhe den Druck indem du dich fester gegen den Ball lehnt.

6



Entspannung

2 Min. je Bein

Ausgang: Sitz. Die Hände sind hinten abgestützt. Ein Bein anwinkeln, den Igelball unter die andere Wade platziere.

Ausführung: Das Gesäß anheben und mit sanften Druck den Igelball längs unter dem Unterschenkel Richtung Knie rollen lassen. Die Kniekehle auslassen! Die Oberschenkelrückseite mit leicht kreisenden Bewegungen massieren.

Hinweis: Der Druck und die Größe der kreisenden Bewegungen können variiert werden.

7



Sensomotorik

60 Sek. je Fuß

Ausgang: Sitz. Den Igelball unter dem Fuß platziere.

Ausführung: Mit leichtem Druck gleichmäßig über die gesamte Fußsohle und die Außenränder rollen.

Hinweis: Durch erhöhten Druck keinen Schmerz provozieren.

8



Massage

30 Sek. je Oberschenkel

Ausgang: Sitz. Den Igelball auf dem Oberschenkel platziere. Ausführung: Mit gleichmäßigem Druck über den gesamten Oberschenkel rollen.

Hinweis: Falls du eine Verspannung bemerkst, verharre an dem Punkt mit kreisenden Bewegungen, gegebenenfalls Druck erhöhen, um die Verspannung zu lindern.

