



Waden

Legen Sie die Hartschaumrolle unter Ihre Wadenmuskeln und Rollen Sie von der Ferse bis zur Kniekehle.



Oberschenkel

Legen Sie die Hartschaumrolle unter Ihre Oberschenkelmuskeln und rollen Sie von oberhalb der Kniekehle bis zum Gesäß. Um den Druck zu verstärken, schlagen Sie ein Bein über das andere.



Tractus iliotibialis

Rollen Sie auf der Hartschaumrolle seitlich von Ihrer Hüfte bis kurz vor Ihr Knie.



Hüftbeuger

Legen Sie sich auf die Hartschaumrolle und rollen Sie über die Hüftmuskeln.



Quadrizeps

Rollen Sie mit der Hartschaumrolle über die Oberschenkelmuskeln – entweder einzeln nacheinander oder mit beiden Oberschenkeln gleichzeitig.



Adduktoren

Stützen Sie sich auf die Unterarme, ein Bein liegt auf der Hartschaumrolle. Rollen Sie auf der Innenseite Ihres Innenschenkels von Ihrem Becken bis zum Knie.



Gesäßsmuskeln

Setzen Sie sich auf die Hartschaumrolle und rollen Sie von der Rückseite Ihrer Oberschenkelmuskulatur bis zum unteren Rücken. Um den Druck zu erhöhen verschränken Sie das linke Bein über dem rechten Knie.



Rücken

Legen Sie sich auf die Rolle und gleiten Sie von der oberen Nackenmuskulatur bis unterhalb der Schulterblätter.



M. latissimus dorsi

Legen Sie sich seitlich auf die Rolle und rollen Sie zwischen dem Brustkorb und der Achsel.