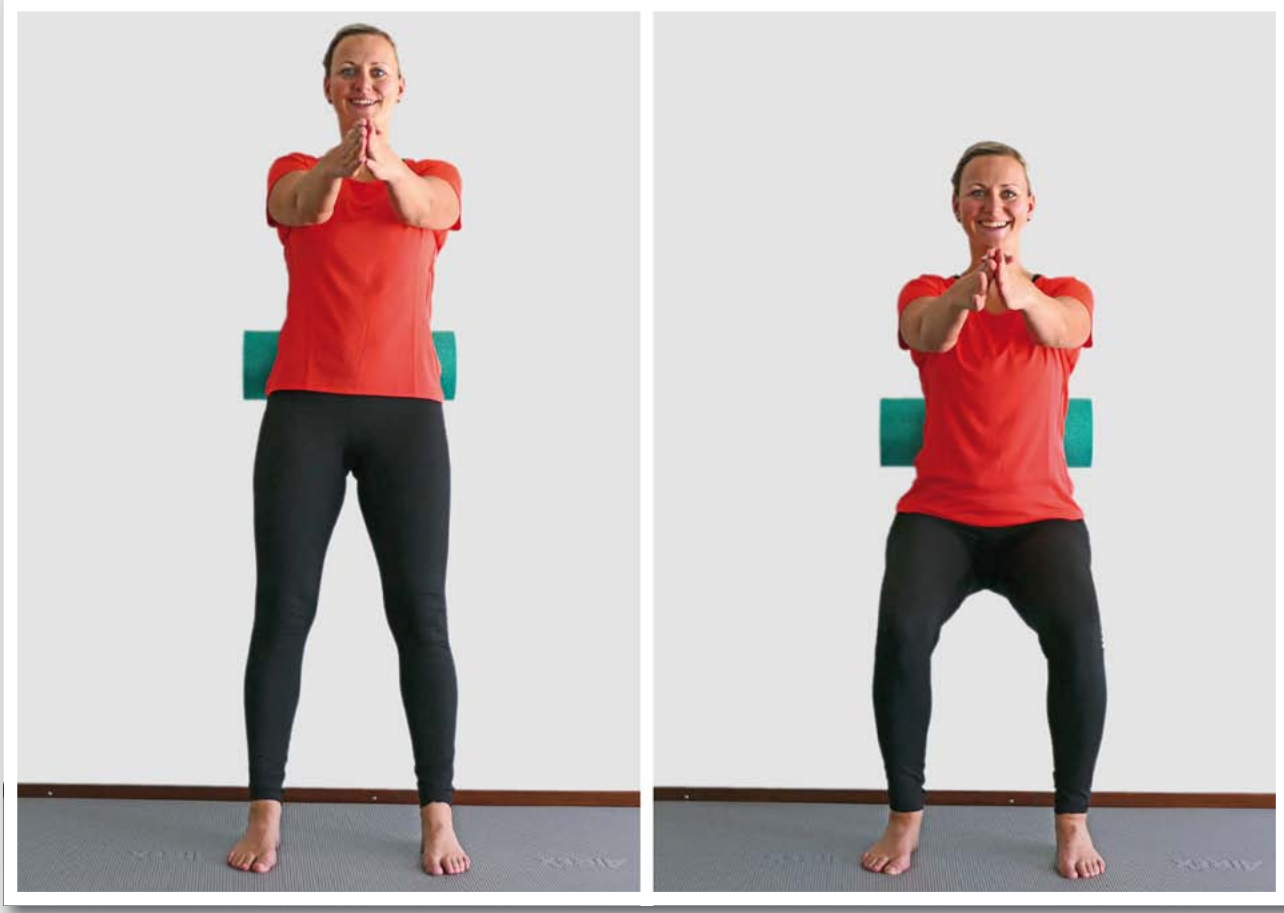
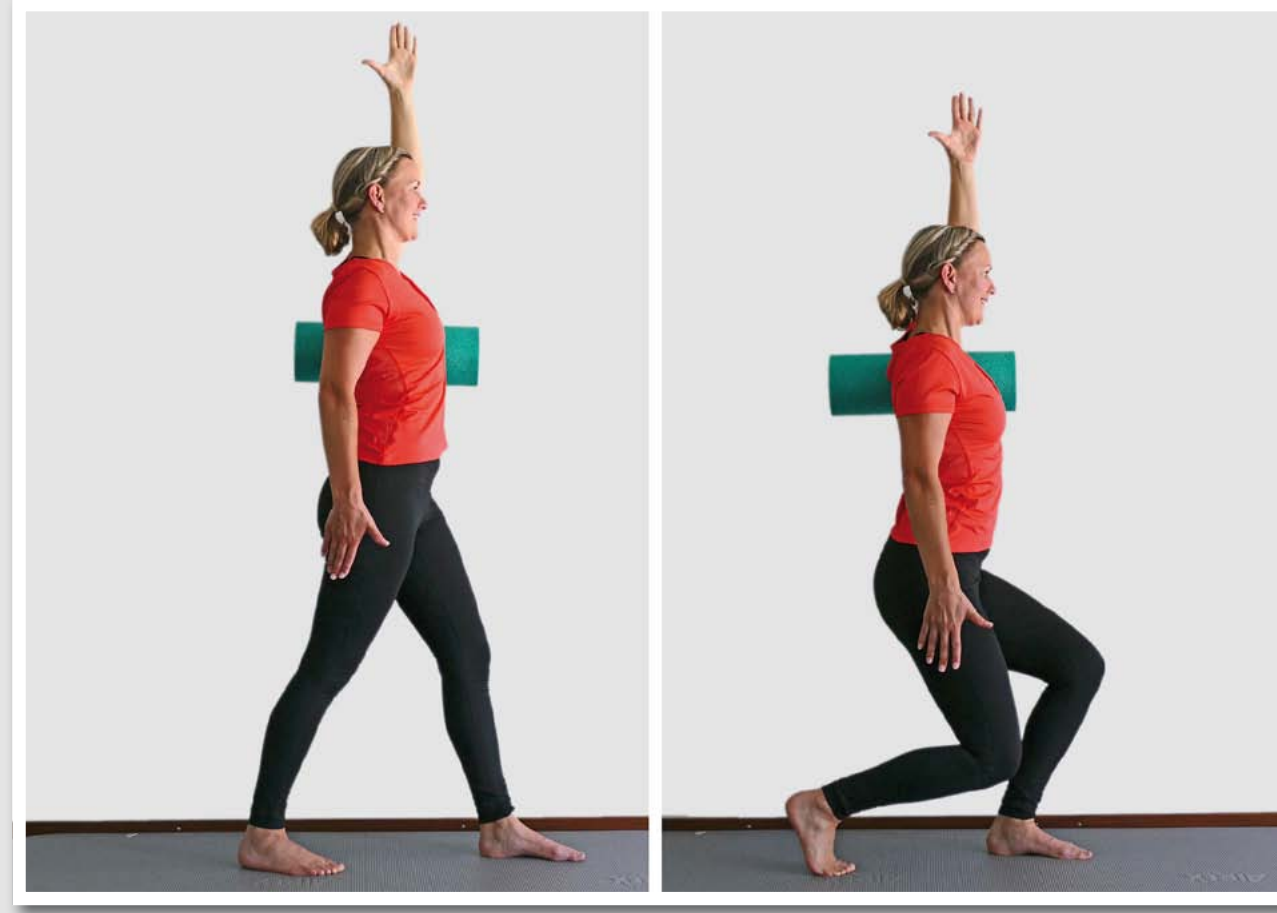


Rücken



- Hüftbreiter Stand
- Kniebeugen mit Druck gegen die Rolle
- Arme zeigen nach vorne

Seitlicher Rücken & Schulter



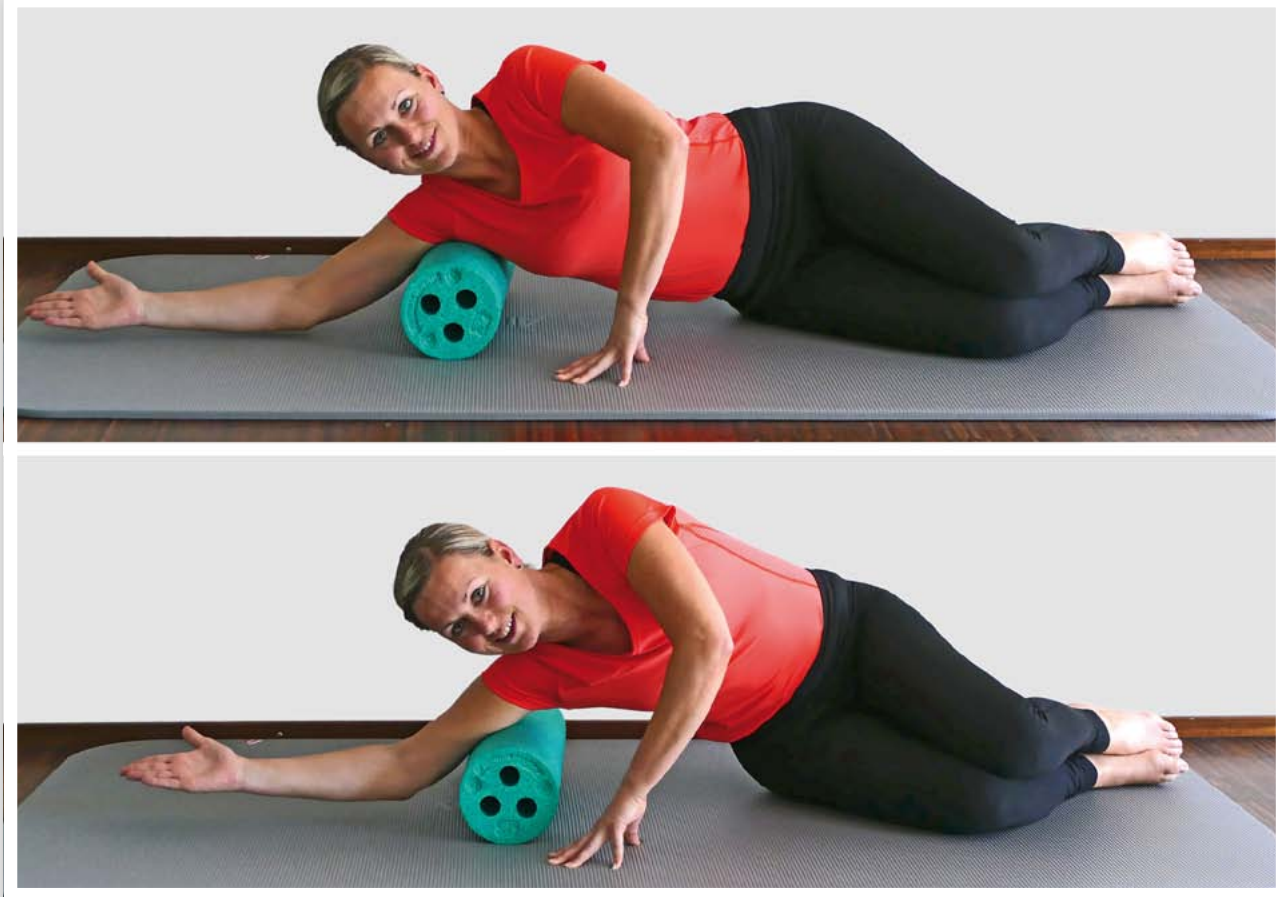
- Ausfallschritt an der Wand
- Arm an der Wand ist gestreckt
- Beine beugen und strecken

Wade



- durch Vor- und Rückbewegung des Körpers die Rolle bis kurz vor die Kniekehlen und wieder zurück gleiten lassen

Schultern



- Seitlage, Beine sind leicht angezogen
- Rolle unterhalb der Achsel
- Durch Vor- und Rückbewegung des Oberkörpers die Rolle an der Schulter und am Oberarm entlang gleiten lassen

Nacken



- Leichtes Doppelkinn bilden
- Den Kopf nach rechts und links wandern lassen

Oberschenkel-Vorderseite



- Unterarmstütz
- Durch Ellenbogenstreckung und Beugung den Körper vor- und rückbewegen

Gesäß



- Rechtes Bein auf linkem Bein ablegen
- Rolle auf Höhe des Gesäß vor- und rückbewegen

Brustwirbelsäule



- Streckung der Arme
- Durch Beugung und Streckung der Beine die Rolle entlang der Brustwirbelsäule bis zu den Schulterblättern gleiten lassen

Oberschenkel-Hinterseite



- Durch Vor- und Rückbewegung des Körpers die Rolle bis zum Gesäß und wieder zurück gleiten lassen

Unterarme



- Über die Rolle nach vorne Richtung Handgelenke gleiten und wieder zurück

Lendenwirbelsäule



- Hände in den Nacken mit Ellbogen nach außen
- Durch Beugung und Streckung der Beine die Rolle entlang der Lendenwirbelsäule gleiten lassen

Oberschenkel-Innenseite



- Unterarmstütz
- Knie 90 Grad anwinkeln und Rolle oberhalb des Knies positionieren
- Durch Rechts- und Linksbewegung des Körpers die Rolle an der Oberschenkel-Innenseite gleiten lassen

Variante a



Variante b



- Seitstütz
- Ein Bein über das andere stellen oder beide Beine aufeinander ablegen
- Durch Vor- und Rückbewegung des Körpers die Rolle bis kurz vor das Knie und wieder zurück gleiten lassen