Faszientraining mit dem Golfball

Fußsohle / Plantarfaszie

Hierfür benötigen ihr einen ausrangierten Tennisball, Fortgeschrittene nehmen einen Golfball.

Stellt euch stabil hin und legt den Tennisball unter den Vorderfuß eures nackten Fußes.

Dann verlagert ihr langsam das Gewicht von hinteren auf den Vorderfuß und rollen den Ball langsam unter dem Fuß von vorn nach hinten, immer mit Druck.

Dann fangt ihr wieder am Hinterfuß an und rollt im Zickzack von Links nach Rechts....bis ihr wieder am Vorderfuß seid.

Zum Schluß bewegt ihr euren Fuß kreisend über den Ball....immer so viel Druck, wie ihr es gut aushalten könnt.

Erst ist der eine, dann der andere Fuß dran. Zu Beginn wird es etwas wehtun. Das wird mit der Zeit aber besser.

Verspannungen seitlich der WS und Schultern

Bei schmerzhaften Verspannungen in diesem Bereich könnt ihr wieder toll mit dem Tennisball / Golfball (Fortgeschrittene) arbeiten.

Ihr legt euch auf eure Matte, Fell, bequeme Unterlage (nicht Matraze) und schiebt den Ball unter die schmerzende Stelle. Dann ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmen und bei jedem Ausatmen versuchen die schmerzende Stelle um den Ball herum sinken zu lassen.

Achtung: Niemals direkt unter die Wirbelsäule...nur links oder rechts daneben!!!

Als Anfänger könnt ihr erst mit dem weicheren Tennisball arbeiten.