

# FluffyRoll

## Übung im Sitzen/Stehen – ganzer Körper

- Diese Übung können Sie im Stehen als auch Sitzen ausführen.
- Legen Sie die *FluffyRoll* auf den Oberschenkel, Ober- oder Unterarm oder auch Bauch
- Rollen Sie die *FluffyRoll* mit der flachen ausgestreckten Handfläche über das gewünschte Körperteil
- Denken Sie an eine lockerer Haltung, verkrampfen Sie nicht.
- Die Intensität kann durch stärkeres rollen variiert werden.
- Empfehlung: Wenn Sie zuerst das linke Bein/Arm massieren, dann machen Sie danach eine kurze Pause und spüren in Ihren Körper hinein: Wie fühlt sich das massierte Bein/Arm im Vergleich zum noch nicht massierten Bein/Arm an? Fühlt sich die massierte Stelle leichter an? Wird sie wärmer? Was spüren Sie noch?
- Bei Schmerzen oder unangenehmen Gefühl reduzieren Sie die Übung.

# FluffyRoll

## Übung im Sitzen/Stehen - Kopf

- Diese Übung können Sie im Stehen als auch Sitzen ausführen.
- Platzieren Sie die *FluffyRoll* zwischen der gewünschten Kopfstelle (bzw. Haarfläche) und der Handfläche
- Rollen Sie die *FluffyRoll* mit der flachen ausgestreckten Handfläche über den Kopf
- Denken Sie an eine lockerer Kopfhaltung, verkrampfen Sie nicht.
- Rollen Sie die *FluffyRoll* in alle Richtungen
- Die Intensität kann durch stärkeres Rollen variiert werden.
- Empfehlung: Massieren Sie den gesamten Kopf
- Bei Schmerzen oder umnehmen Gefühl reduzieren Sie die Übung.

# FluffyRoll

## Übungen im Stehen - Schulter/Rücken

- Stellen Sie sich mit dem Rücken vor eine leere Wandfläche
- Klemmen Sie die *FluffyRoll* waagrecht zwischen Schultern und Rücken der Wand
- Gehen Sie nun langsam in die Knie und lassen die *FluffyRoll* im Schulterbereich abwärts rollen. Richten Sie sich wieder auf und rollen sie die *FluffyRoll* wieder aufwärts.
- Die Intensität kann verändert werden indem Sie mehr Druck auf die Wand ausüben
- Empfehlung: Sie können sich auch nach rechts und links bewegen. Massieren Sie den gesamten Schulter- und Rückenbereich.
- Bei Schmerzen oder umnehmen Gefühl reduzieren Sie die Übung.

# FluffyRoll

## Übung im Stehen - Halswirbelsäule

- Stellen Sie sich mit dem Rücken vor eine leere Wandfläche
- Klemmen Sie die *FluffyRoll* waagrecht zwischen Ihren Halswirbelsäule und der Wand
- Gehen Sie nun langsam in die Knie und lassen die *FluffyRoll* im Nacken abwärts Rollen. Richten Sie sich wieder auf und rollen sie die *FluffyRoll* wieder aufwärts.
- Denken Sie an eine lockerer Kopf- und Körperhaltung, verkrampfen Sie nicht – schauen Sie gerade aus.
- Durch diese Bewegung wird die Halswirbelsäule massiert.
- Die Intensität kann verändert werden indem Sie mehr Druck auf die Wand ausüben
- Empfehlung: 10 Wiederholungen
- Bei Schmerzen oder umnehmen Gefühl reduzieren Sie die Wiederholungen.