

# Fitte Faszien

—  
19 hilfreiche Übungen für mehr Beweglichkeit  
und nachhaltige Trainingserfolge

NACH HOHEN  
WISSENSCHAFTLICHEN  
STANDARDS

**GEPRÜFT**

## Vorwort

Mit dem Download dieses Faszienratgebers bist Du einen wichtigen Schritt hin zu mehr Gesundheit, Aktivität und Wohlbefinden gegangen.

Anhand des Wissens aus diesem E-Book wirst Du Abläufe und Mechanismen in Deinem Körper besser kennen und mögliche Schmerzursachen verstehen lernen.

Das wird Dir erlauben, Verspannungen gezielt entgegenzuwirken und vorzubeugen.

Weiterhin bietet Dir dieses E-Book einen optimalen Einblick in das vielseitige Training mit den Ergotopia® Faszienprodukten und gibt wertvolle Hintergrundinformationen sowie hilfreiche Tipps.

Los geht's!



### Von Dr. med. Dominik Dotzauer nach hohem wissenschaftlichen Standards geprüft

Mitglied im »Council of Directors« bei der True Health Initiative (THI) und in der Society for Science Based Medicine

Dr. med. Dominik Dotzauer ist Arzt, Autor und Berater. Er lebt in Berlin und hilft mit evidenzbasierten Programmen auf digitalem Weg seinen Klienten dauerhaft die Kontrolle über ihren Körper und ihre Gesundheit zu bekommen.

## Inhaltsverzeichnis

### Faszien – Ein Geflecht ohne Anfang und Ende

Was sind eigentlich Faszien und woraus bestehen sie? .....	S. 04
Warum Muskel- und Faszienewebe schmerzt .....	S. 07
Wie gezieltes Training Dein Faszienewebe wieder geschmeidig macht .....	S. 08
Halte Deine Faszien gesund und funktionstüchtig .....	S. 09
Für wen ist das Faszientraining geeignet? .....	S. 10
»Richtig rollen«: Was gilt es zu beachten? .....	S. 11

### Übungen mit der Faszienrolle

Wade .....	S. 14
Oberschenkelaußenseite .....	S. 16
Oberschenkelinnenseite .....	S. 18
Oberschenkelrückseite .....	S. 20
Oberschenkelvorderseite .....	S. 22
Gesäß .....	S. 24
Unterer Rücken .....	S. 26
Oberer Rücken .....	S. 28
Oberarm .....	S. 30
Unterarm .....	S. 32

### Übungen mit dem Faszienball

Fuß .....	S. 34
Wade .....	S. 36
Oberschenkelaußenseite .....	S. 38
Gesäß .....	S. 40
Unterer Rücken .....	S. 42
Schulter .....	S. 44
Brust .....	S. 46
Oberarm .....	S. 48
Unterarm .....	S. 50

## Was sind eigentlich Faszien und woraus bestehen sie?

Faszien (lat.: fascia »Band«) sind feine, bindegewebsartige Strukturen, die in Deinem gesamten Körper in einer Vielzahl vorhanden sind und dort ein großes Netzwerk bilden.

Ob Rücken, Beine oder Po – Faszien befinden sich überall in Deinem Körper und umgeben einzelne Muskelfasern, Muskelstränge, Muskelgruppen und Organe, aber auch Sehnen und Knochen. Wie ein stützendes Gerüst halten Faszien unseren Körper in seiner Form. Ohne Faszien könntest Du nicht laufen, nicht springen, nicht einmal aufrecht stehen.

Wer sich unter einer Faszie nichts vorstellen kann, kann mal ein Stück Fleisch bei der Zubereitung genauer betrachten: Die Faszie ist das weiße, feine Netz, das sich über den Muskel spannt.

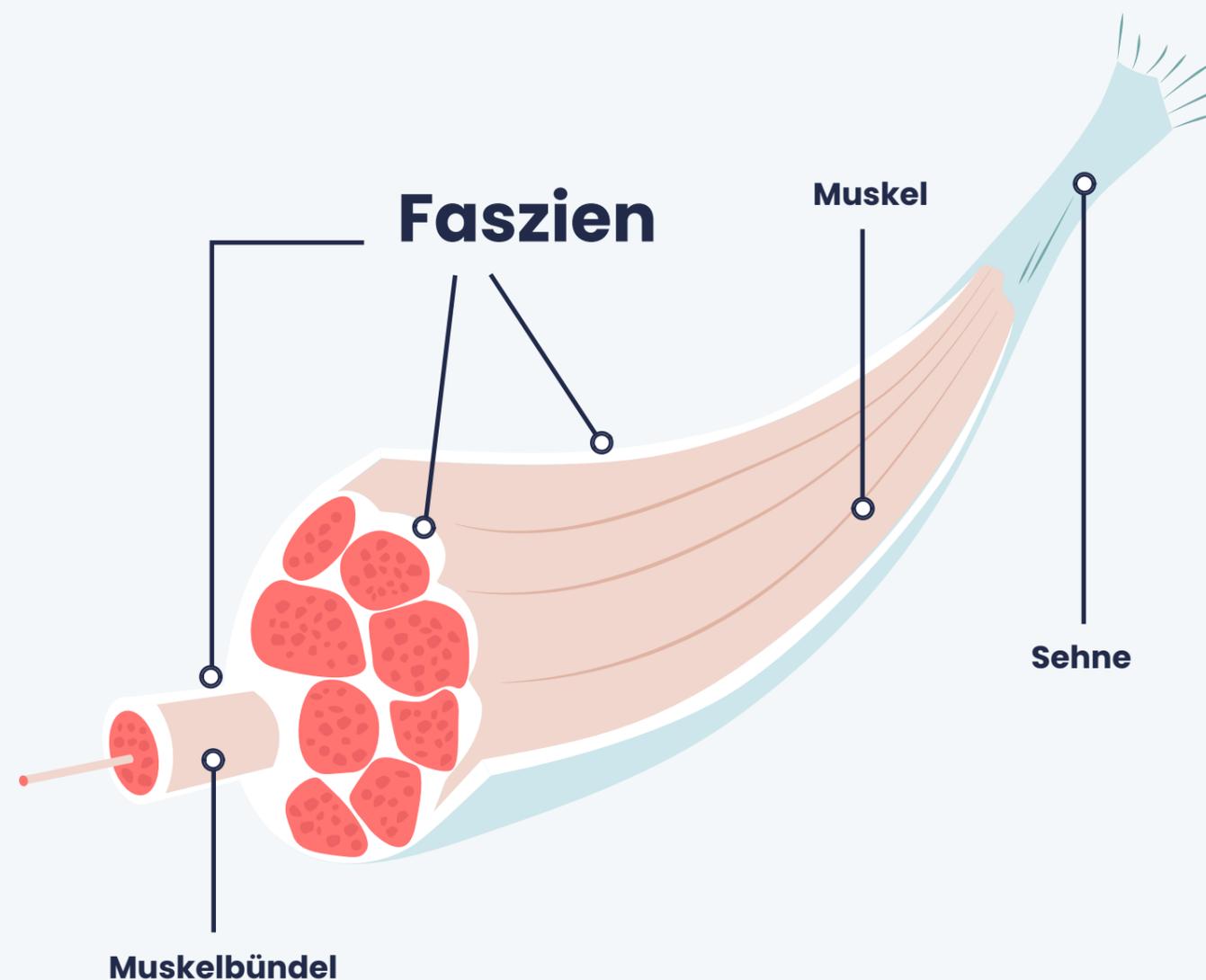
Dennoch wurden Faszien in der Forschung lange keine herausragende Bedeutung zugeschrieben.

Das hat sich vor einigen Jahren geändert. Seitdem weiß man, dass unser Faszienewebe nicht ausschließlich eine schützende Hülle ist, sondern vielfältige Aufgaben in unserem Körper hat.

### Die 4 Hauptaufgaben von Faszien:

- ✓ **Stabilisation:** Faszien geben Halt, Struktur und Schutz
- ✓ **Bewegung:** Faszien übertragen und speichern muskuläre Kräfte und halten die Spannung
- ✓ **Versorgung:** Faszien sind zuständig für Stoffwechsel und Flüssigkeitstransport
- ✓ **Kommunikation:** Faszien leiten Reize ans Gehirn

Für Rücken- und Muskelbeschwerden werden mittlerweile immer häufiger Faszien in die Ursachenforschung mit einbezogen. Insbesondere bei Muskelkater, Regeneration und Beweglichkeit kann eine Faszienmassage helfen.





Faszien sind kein einmal entstandenes und fertiges Konstrukt. Vielmehr liegt ihre Besonderheit in der Anpassungsfähigkeit und ständigen Veränderung, auch als Davis'sches Gesetz bekannt:

Wie auch Muskeln sich durch Belastung auf- oder durch Bewegungsmangel abbauen, so verändert sich auch Dein Faszien-gewebe abhängig davon, welche körperlichen und wiederkehren-den Belastungen Du im Alltag hast.

Für die Anpassungsfähigkeit sorgen sogenannte Fibroblasten: So bleibt Faszien-gewebe durch Belastung (Bewegung) stark und be-weglich. Umgekehrt werden Faszien, wenn sie für längere Zeit un-benutzt bleiben, unbeweglicher und schwach (z. B. bei zu wenig Bewegung).

## Warum Muskel- und Faszien-gewebe schmerzt

Ein bewegungsarmer Alltag, einseitige Belastungen und beispielsweise auch Stress führen häufig zu Verspannungen und einem Gefühl der Stei-figkeit.

So gilt zum Beispiel: Je häufiger und vielfältiger Du Dich bewegst, desto stabiler werden Deine Knochen und desto stärker und flexibler wird Dein Muskel- und Faszien-gewebe. Andersherum haben Menschen mit starkem Bewegungsmangel ein weniger belastbares Gewebe.

Natürlich kann auch (zu) intensiv betriebener Sport Schmerzen im Bewe-gungsapparat hervorrufen.

Wie Paracelsus schon sagte: »Die Dosis macht das Gift.«

### 8 SOFORT-TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG:

1. Halte Dich an die 40-15-5 Regel: 40 Minuten dynamisch sitzen, 15 Minuten dynamisch stehen und 5 Minuten aktive Bewegung.
2. Halte (Telefon-)Meetings grundsätzlich im Stehen ab.
3. Schaffe bewusst Laufwege, indem Du zum Beispiel Drucker und Kopierer weiter weg platzierst oder das Auto absichtlich weiter entfernt parkst.
4. Benutze die Treppe anstelle des Aufzuges.
5. Fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen.
6. Gehe mindestens 10.000 Schritte am Tag (Empfehlung der WHO).
7. Etabliere kurze Sportprogramme in Deinen Alltag, beispielsweise ein kurzes Workout am Schreibtisch oder eine aktive Pause.
8. Arbeite generell öfter im Stehen – am besten mithilfe eines höhenverstellbaren Schreibtisches.

## Wie gezieltes Training Dein Faszien­gewebe wieder geschmeidig macht

Die gute Nachricht: Wer sich regelmäßig bewegt und mobilisiert, kann Verspannungen entgegenwirken und verhindern, dass neue entstehen.

Prinzipiell ist jede Bewegung auch eine Stimulation des Faszien­gewebes. Deshalb eignet sich jede Form der Bewegung, um das Faszien­gewebe geschmeidig zu halten.

Neben ausreichender Bewegung sind auch Selbstmassagen oder das gezielte Training mit der Faszienrolle oder Faszienbällen besonders förderlich.

Ganz wichtig beim Faszien­training: Bleib geduldig! Gib deshalb nicht nach ein paar Wochen auf, sondern bleib – im wahrsten Sinne des Wortes – am Ball! ;-)

## Halte Deine Faszien gesund und funktionstüchtig

Die Faszienrolle und Faszienbälle von Ergotopia® können dabei helfen, beweglicher zu werden, als unangenehm wahrgenommene Verspannungen zu lösen und Dein Wohlbefinden zu steigern.

Die Handhabung ist einfach und erfordert keinerlei Vorkenntnisse oder spezielle Fähigkeiten. Dabei kannst Du sie sowohl als Trainingsgerät als auch zur Selbstmassage verwenden.

Falls Du die Ergotopia® Faszienprodukte schon ausprobiert hast, ist es Dir möglicherweise so ergangen, dass die Selbstmassage anfangs teilweise auch leichte Schmerzen verursacht.

Keine Panik! Das, was Du hier spürst, sind Körperstellen, die »bearbeitet« werden wollen. Sie signalisieren Dir, welchen Bereichen Du besondere Aufmerksamkeit schenken solltest.



## Für wen ist das Faszientraining geeignet?

Das Training mit der Faszienrolle oder dem Faszienball eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Profi-Sportler.

Je nachdem, welches Ziel Du verfolgst, kann die Faszienrolle Dich dabei unterstützen:

- ✓ Verspannungen zu lösen  
(**Entspannungs- und Massagewerkzeug**)
- ✓ Die Beweglichkeit zu erhöhen  
(**Warm-up-Werkzeug**)
- ✓ Muskelkater abzuschwächen  
(**Cool-down-Werkzeug**)

## »Richtig rollen«: Was gilt es zu beachten?



Rolle niemals über Gelenke, knöcherne Strukturen oder verletzte Körperregionen.



Ein unangenehmes Druckgefühl ist in der Anfangsphase des Trainings nicht ungewöhnlich. Entscheide selbst, wie viel Druck Dir auf der entsprechenden Stelle gut tut und höre auf Signale Deines Körpers. Beginne im Zweifelsfall mit einer leichten Übungsvariante.



Führe die Rollmassage stets ruhig und langsam durch, um einen größtmöglichen Massageeffekt zu erzielen.



Atme während des Trainings ruhig und gleichmäßig ein und aus.

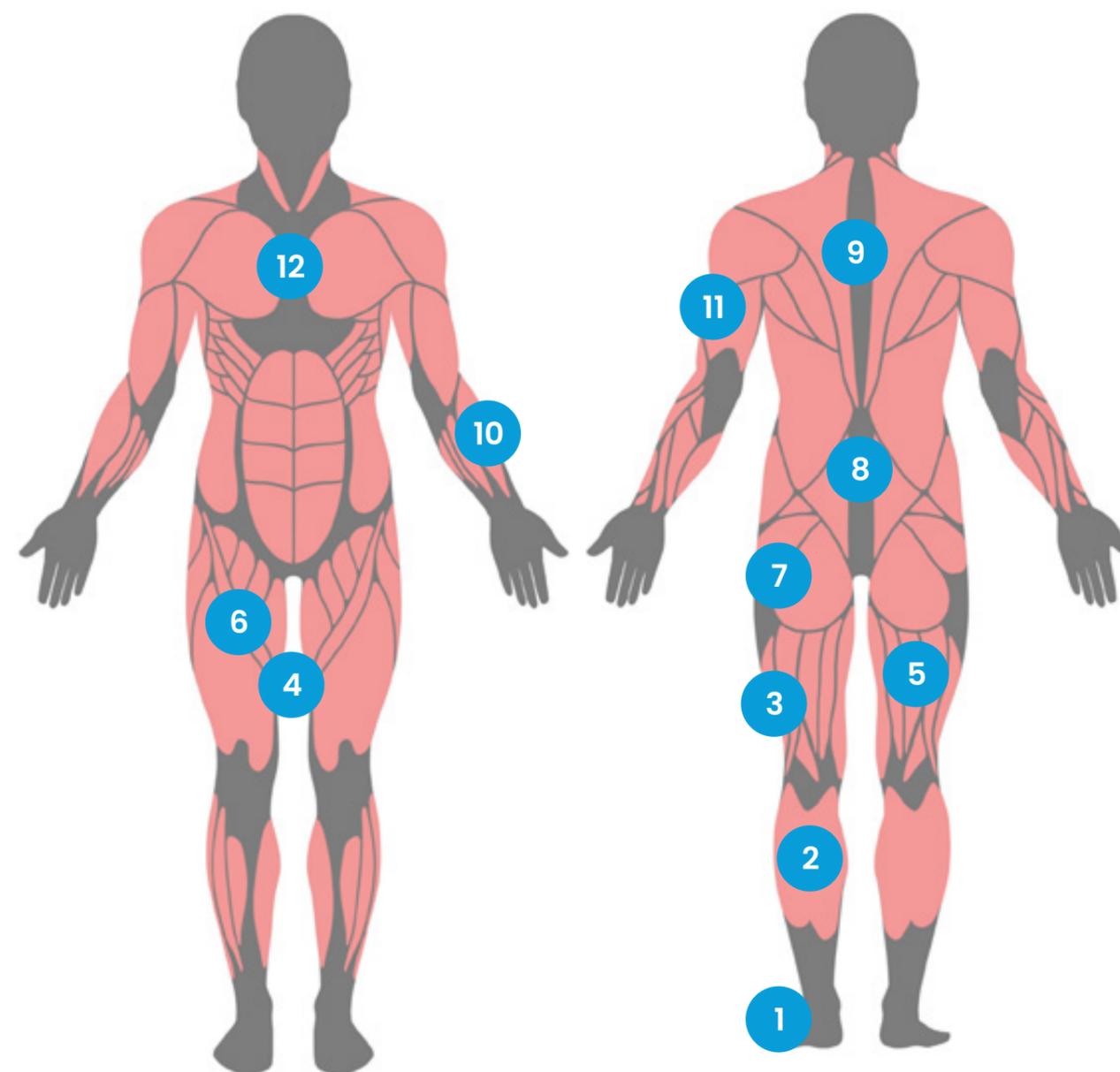


Entwickle eine »Rollroutine«: Es ist sinnvoller, regelmäßig wenige ausgewählte Übungen durchzuführen, als unregelmäßig alle Übungen.



# Übungen für ein geschmeidiges und flexibles Fasziengewebe von Kopf bis Fuß

Beginne nicht morgen oder übermorgen, sondern noch heute mit dem Faszientraining. Lass uns gemeinsam das Workout angehen und Verspannungen von Kopf bis Fuß lösen!



- |   |                         |    |                         |
|---|-------------------------|----|-------------------------|
| 1 | Fuß                     | 7  | Gesäß                   |
| 2 | Wade                    | 8  | Unterer Rücken          |
| 3 | Oberschenkelaußenseite  | 9  | Oberer Rücken/Schultern |
| 4 | Oberschenkelinnenseite  | 10 | Unterarm                |
| 5 | Oberschenkelrückseite   | 11 | Oberarm                 |
| 6 | Oberschenkelvorderseite | 12 | Brust                   |



# Wade



1. Positioniere die Rolle quer unter der Wadenmitte eines Beines.
2. Stelle das andere Bein seitlich neben der Rolle ab.
3. Stütze Dich mit beiden Händen hinten auf (Deine Fingerspitzen können dabei nach hinten oder vorne zeigen) und hebe das Gesäß an.
4. Rolle nun mit Deiner Wade langsam über die Rolle vor und zurück.
5. Wechsle zur anderen Seite.



1. Kreuze die Beine wie auf dem Bild dargestellt, um so den Druck auf den Wadenmuskel zu erhöhen.
2. Wiederhole Schritt 3 und 4 von der leichten Variante.
3. Wechsle die Position, sodass nun das andere Bein unten liegt.





# Oberschenkel- außenseite



1. Lege Dich mit einem Oberschenkel seitlich auf die Rolle und stütze Dich mit den Armen ab, indem Du Ellenbogen und Unterarm flach auflegst und die andere Hand als Stütze aufsetzt.
2. Stelle den Fuß des obere Beines vor dem unteren Bein ab.
3. Rolle nun über die Rolle auf und ab (Startpunkt: Oberhalb des Knies, Endpunkt: Unterhalb der Hüfte).

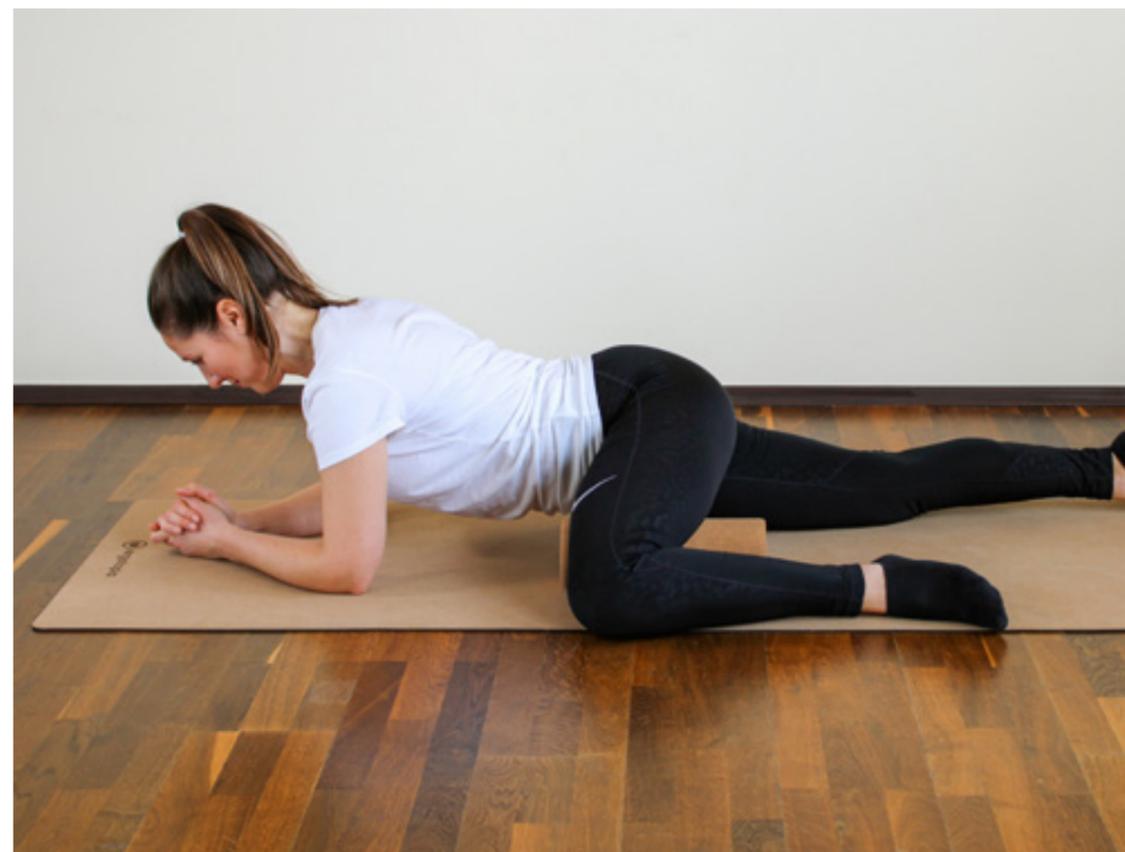




### GUT ZU WISSEN

- Faszien der Oberschenkel-Innenseite stabilisieren u.a. das Hüft- und Kniegelenk beim Laufen!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!

# Oberschenkel- innenseite



1. Begib Dich in den Unterarmstütz und positioniere die Rolle an der Innenseite Deines Oberschenkels knapp unterhalb der Leiste.
2. Rolle nun seitlich vor und zurück (Startpunkt: Unterhalb der Leiste, Endpunkt: Oberhalb des Knies).



**GUT ZU WISSEN**

Achte auf Deine Körperspannung!

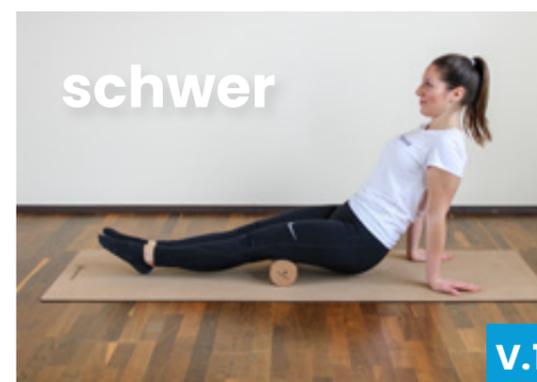
# Oberschenkel- rückseite

## leicht



1. Platziere die Rolle etwas oberhalb der Kniekehle unter einem Deiner Oberschenkel.
2. Stütze Dich mit den Händen auf dem Boden ab (Deine Fingerspitzen können dabei nach hinten oder vorne zeigen) und hebe das Gesäß an.
3. Rolle den gesamten Oberschenkel über die Rolle vor und zurück.
4. Wechsle zur anderen Seite.

## schwer



1. Lege Deine Beine wie auf Abbildung V.1 dargestellt parallel nebeneinander auf der Rolle ab.
2. Du kannst die Intensität noch etwas erhöhen, indem Du wie auf dem Bild dargestellt (V.2) Deine Beine übereinander kreuzt.
3. Wiederhole Schritt 2 und 3 der leichten Variante.





# Oberschenkel- vorderseite

## leicht



1. Begib Dich in den Unterarmstütz und platziere die Rolle mittig unter einem Deiner Oberschenkel. Stütze Dich auf den Ellbogen ab.
2. Rolle Dich nun mit Hilfe der Arme vor und zurück (Startpunkt: Oberhalb des Knies, Endpunkt: Unterhalb der Hüfte).
3. Um den Druck auf Deinen Oberschenkel besser steuern zu können, verlagere Dein Gewicht zunächst auf das am Boden liegende Knie.

## schwer



1. Begib Dich in den Unterarmstütz und platziere die Korkrolle unter beiden Oberschenkeln knapp oberhalb Deiner Knie und stütze Dich auf den Ellenbogen ab.
2. Wiederhole Schritt 2 von der leichten Variante.





### GUT ZU WISSEN

- Eine Massage der Gesäßmuskulatur und -faszien kann helfen, verspannungsbedingte Schmerzen zu lindern.
- Verlagere Dein Körpergewicht von rechts nach links, um alle Gesäßpartien zu massieren.

# Gesäß



## leicht

1. Setze Dich auf die Faszienrolle und stütze Dich dabei mit den Händen ab (Deine Fingerspitzen können dabei nach hinten oder vorne zeigen).
2. Winkle Deine Beine so an, dass Du stabil sitzt.
3. Rolle nun mit Hilfe der angewinkelten Beine vom oberen Ende des Oberschenkels bis zum Anfang des unteren Rückens langsam hoch und runter.



## schwer

1. Lege Deinen Fuß auf das Knie des anderen Beines ab, um zusätzlichen Druck auf die Faszien zu geben.
2. Wiederhole Schritt 3 der leichten Variante.





### GUT ZU WISSEN

- Bei früheren oder aktuellen Verletzungen im unteren Rückenbereich solltest Du zunächst langsam und behutsam rollen.
- Insbesondere für das Rollen im unteren Rücken eignen sich die Faszienbälle besonders gut (s. Seite 42-43).

# Unterer Rücken



## leicht



1. Platziere die Rolle in Höhe des unteren Rückens und lehne Dich gegen eine Wand.
2. Rolle nun durch das Anwinkeln und Strecken Deiner Knie langsam auf und ab (Startpunkt: Unteres Ende der Brustwirbelsäule, Endpunkt: Anfang des Gesäßes).
3. Deine Arme kannst Du rechts und links neben dem Körper hängen lassen, vor Deiner Brust kreuzen oder auf Deinen Oberschenkeln ablegen.

## schwer



1. Setze Dich auf den Boden und platziere die Rolle unter Deinem Rücken und dem Boden.
2. Stütze Dich mit beiden Unterarmen hinten auf.
3. Winkle Deine Beine an und stelle Deine Füße auf.
4. Hebe das Gesäß von der Matte und rolle mit Hilfe Deiner Beine vor und zurück.





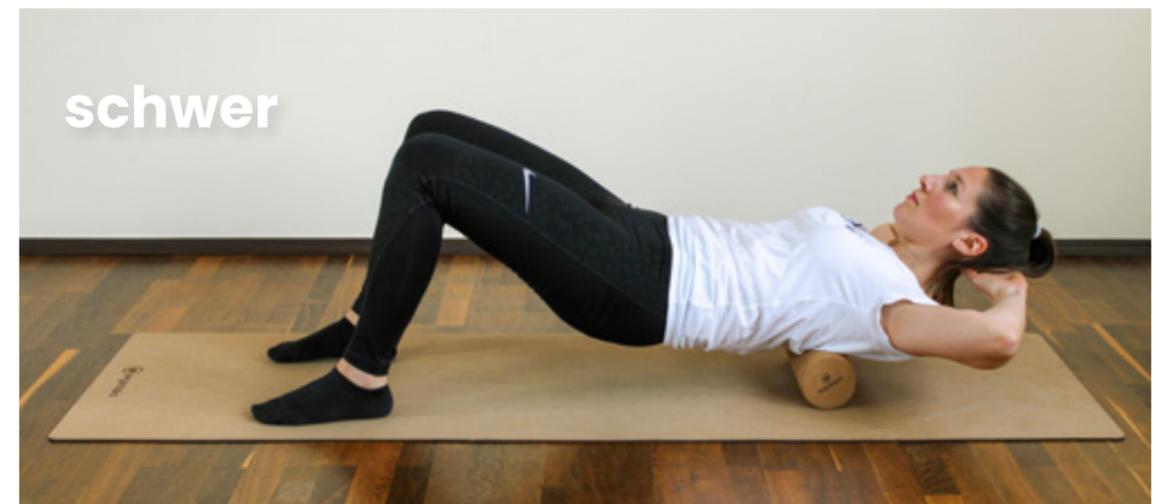
# Oberer Rücken

## leicht



1. Platziere die Rolle in Höhe des oberen Rückens und lehne Dich gegen eine Wand.
2. Rolle nun durch das Anwinkeln und Strecken Deiner Knie langsam auf und ab (Startpunkt: Unteres Ende der Brustwirbelsäule, Endpunkt: Oberes Ende der Brustwirbelsäule).
3. Deine Arme kannst Du rechts und links neben dem Körper hängen lassen, vor Deiner Brust kreuzen oder auf Deinen Oberschenkeln ablegen.

## schwer



1. Setze Dich auf den Boden und platziere die Rolle zwischen Deinem oberen Rücken und dem Boden und lehne Dich zurück.
2. Nimm Deine Arme rechts und links hinter Deinen Kopf.
3. Hebe Dein Gesäß an, sodass Du auf der Rolle liegst.
4. Winkle Deine Beine an und stelle die Füße auf.
5. Rolle Dich mit Hilfe Deiner Beine vor und zurück (Startpunkt: Unteres Ende der Brustwirbelsäule, Endpunkt: Oberes Ende der Brustwirbelsäule).



**GUT ZU WISSEN**

Indem Du Deinen Abstand zur Wand vergrößert, übst Du mehr Druck auf die Rolle aus und die Massage wird somit intensiver!

# Oberarm

## Variante 1



1. Stelle Dich seitlich vor eine Wand und positioniere die Rolle mittig und waagrecht zwischen Deinem Oberarm und der Wand.
2. Gehe in die Knie und richte Dich wieder auf, um so die Rolle auf und ab zu bewegen (Startpunkt: Unterhalb der Schultern, Endpunkt: Oberhalb des Ellenbogens).

## Variante 2



1. Lege Dich seitlich auf den Boden und positioniere die Rolle mittig zwischen Deinem Unterarm und dem Boden und stütze Dich mit der anderen Hand vor dem Körper ab.
2. Strecke den Arm aus und halte ihn auf Höhe Deiner Schultern.
3. Rolle nun mit dem ausgestreckten Arm über die Rolle (Startpunkt: Unterhalb der Achselhöhle, Endpunkt: Oberhalb des Ellenbogens).





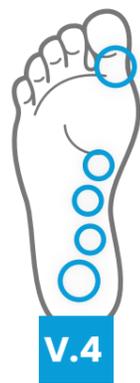
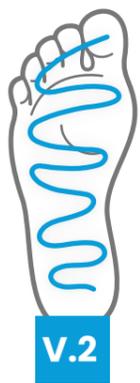
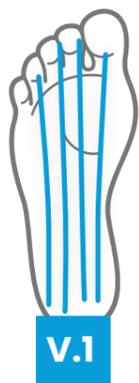
# Unterarm

1. Begib Dich wie abgebildet auf die Matte.
2. Platziere die Rolle unter Deinen Unterarmen.
3. Rolle vom Handgelenk bis zum Ellenbogen langsam vor und zurück.



Platziere den Korkball wie abgebildet unter Deinem Fuß.  
Du kannst folgende Varianten testen:

- **Variante 1:** Rolle in Bahnen längs.
- **Variante 2:** Rolle von links nach rechts (und umgekehrt).
- **Variante 3:** Mache kreisende Bewegungen.
- **Variante 4:** Baue punktuell Druck auf.



**Geringere Intensität:** Setze Dich auf einen Stuhl – sollte Dir dennoch die Massage zu stark sein, so kannst Du gerne ein paar dicke Wollsocken überziehen.



**Höhere Intensität:** Stelle Dich aufrecht hin und steuere den Massagedruck bewusst mit Deinem Körpergewicht.



# Fuß



1. Platziere den großen Ball zwischen Boden und Deiner Wade.
2. Winkle die Beine wie gezeigt an.
3. Massiere Deine Wade nun mit dem kleinen Ball mit kreisenden Bewegungen.



**Wade**



1. Lege Dich mit einem Oberschenkel seitlich auf den Ball und stütze Dich mit den Armen ab, indem Du einen Ellbogen aufstellst und die obere Hand vor dem Körper aufsetzt.
2. Stelle das obere Bein über das untere Bein auf dem Boden auf.
3. Rolle nun über den Ball auf und ab, vor und zurück oder mache kreisende Bewegungen (Startpunkt: Oberhalb des Knies, Endpunkt: Unterhalb der Hüfte).



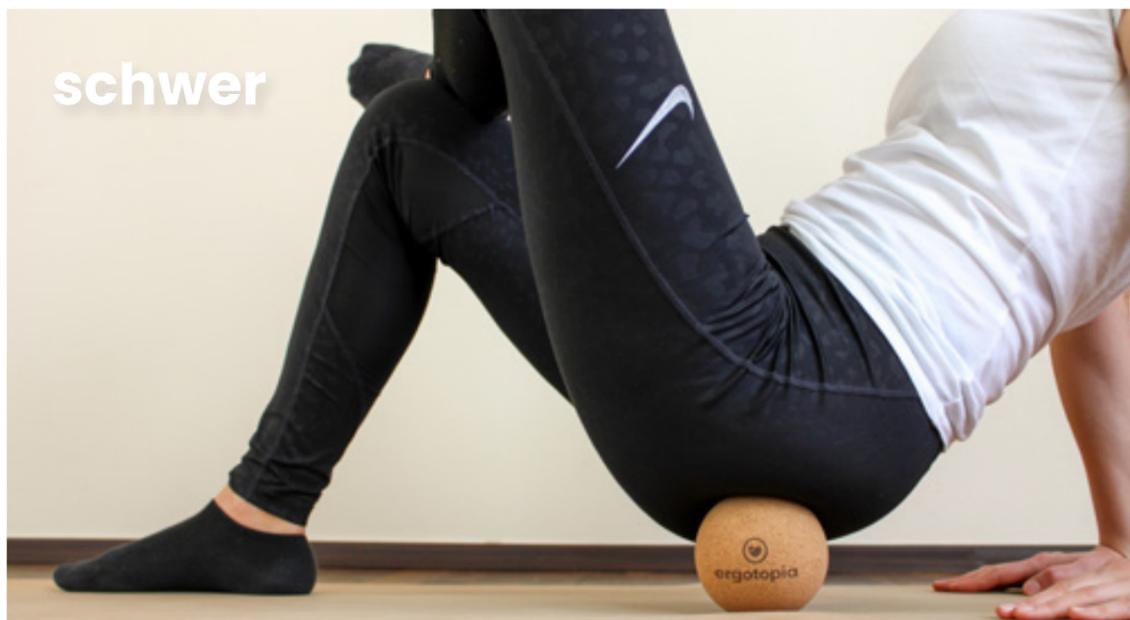
#### GUT ZU WISSEN

- Verlagere Dein Körpergewicht, um so die Faszien von allen Seiten zu massieren und aufzuspüren!
- Du kannst hier sowohl mit dem kleinen als auch mit dem großen Ball arbeiten – probiere aus, was Dir besonders gut tut!

# Oberschenkel- außenseite



1. Platziere den Ball unter einer Gesäßhälfte und stütze Dich wie abgebildet mit den Händen ab (Deine Fingerspitzen können dabei nach hinten oder nach vorne zeigen).
2. Winkle Deine Beine so an, dass Du stabil sitzt.
3. Bewege Dich nun mit Hilfe der angewinkelten Beine vor und zurück sowie seitwärts oder mache kreisende Bewegungen.
4. Wechsle zur anderen Seite.



1. Platziere den Ball unter einer Gesäßhälfte und stütze Dich wie abgebildet mit den Händen ab.
2. Lege den Fuß des Beines, unter welchem der Korkball liegt, auf dem Knie des anderen Beines ab.
3. Mit dem aufgestellten Bein bewegst Du Dich nun vor und zurück sowie seitwärts oder machst kreisende Bewegungen.
4. Wechsle zur anderen Seite.





1. Setze Dich auf den Boden und platziere den Ball zwischen Deinem Rücken und dem Boden.
2. Verschränke Deine Arme vor der Brust oder stütze Dich mit beiden Händen neben dem Körper ab.
3. Winkle Deine Beine an und stelle die Füße auf.
4. Rolle nun mit Hilfe Deiner Beine langsam vor und zurück oder mache kreisende Bewegungen und massiere so die Muskulatur im unteren Rücken.



#### GUT ZU WISSEN

Rolle mit dem Ball nur über die Muskulatur links und rechts neben Deiner Wirbelsäule und nicht auf knöchernen Strukturen.

# Unterer Rücken



1. Setze Dich auf den Boden und platziere den Ball zwischen Deinem oberen Rücken/ neben Deinem Schulterblatt und dem Boden und lehne Dich zurück.
2. Nimm Deine Arme rechts und links hinter Deinen Kopf oder verschränke sie vor der Brust.
3. Winkle Deine Beine an und stelle Deine Füße auf.
4. Rolle Dich mit Hilfe Deiner Beine vor und zurück, von rechts nach links oder mache kreisende Bewegungen.



### GUT ZU WISSEN

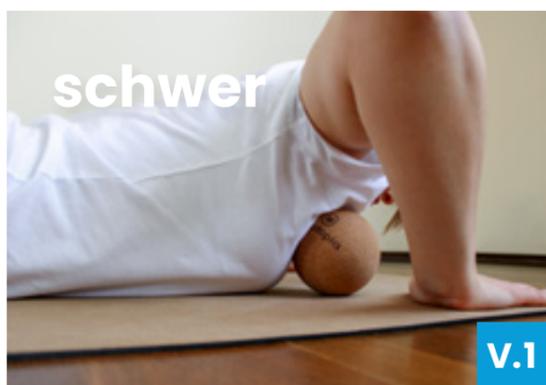
Um mehr Druck zu erzeugen, hebe Dein Gesäß an, sodass Du auf dem Ball liegst und nur noch Deine Füße die Matte berühren!

# Schulter

## leicht



1. Platziere den Ball zwischen Wand und Brustmuskulatur.
2. Rolle den Ball nun mit leichtem Druck auf Deinem Brustmuskel hin und her.

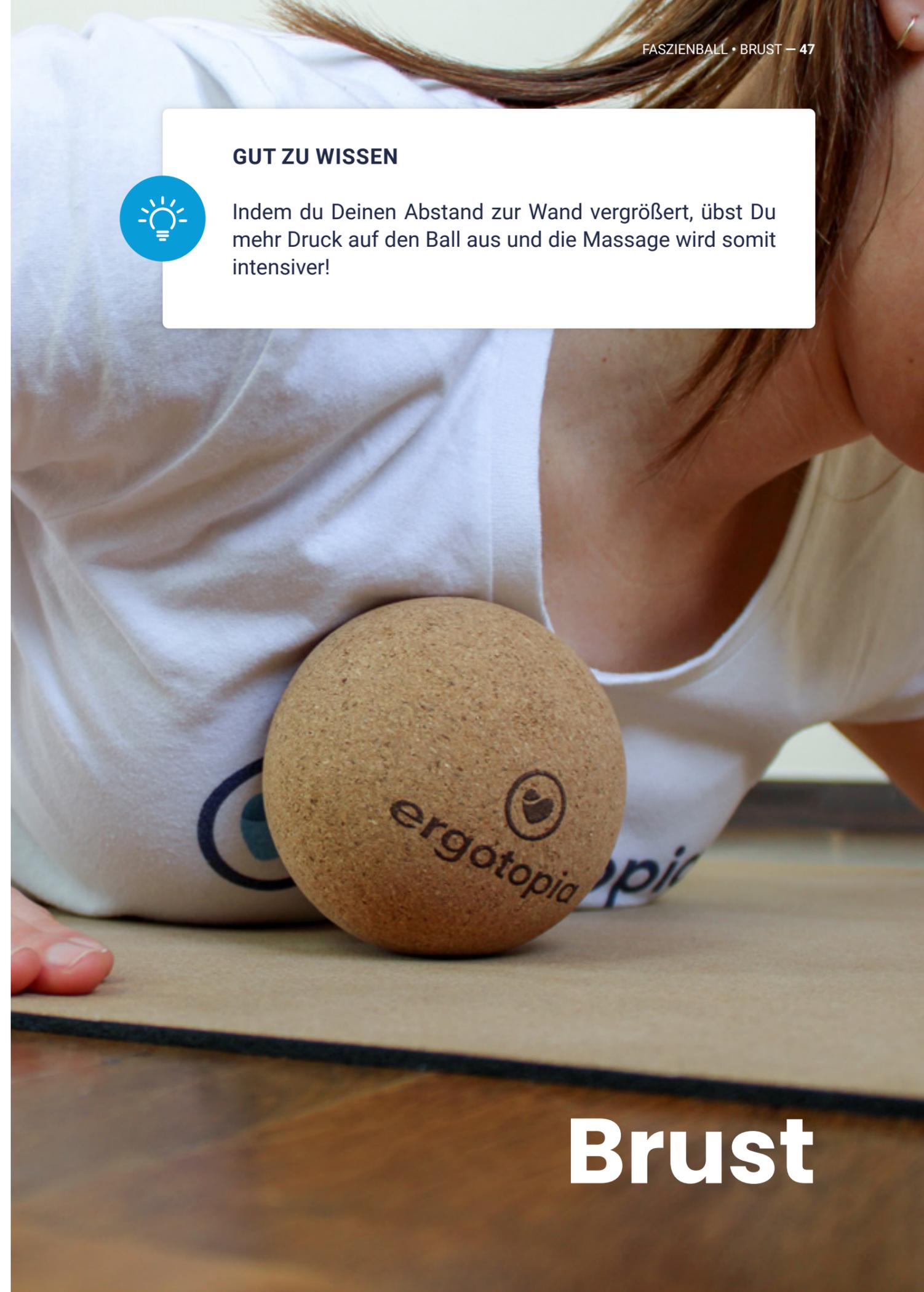


1. Positioniere den Ball zwischen Deinem Brustmuskel und der Matte.
2. Steuere die Intensität der Massage über die Position Deines Armes: Winkle entweder Deinen Arm an und setze Deine Hand unter- oder oberhalb der Brust auf (V.1). Oder verstärke die Intensität, indem Du Deinen Arm in Verlängerung der Wirbelsäule gestreckt hältst (V.2).



### GUT ZU WISSEN

Indem du Deinen Abstand zur Wand vergrößert, übst Du mehr Druck auf den Ball aus und die Massage wird somit intensiver!



# Brust



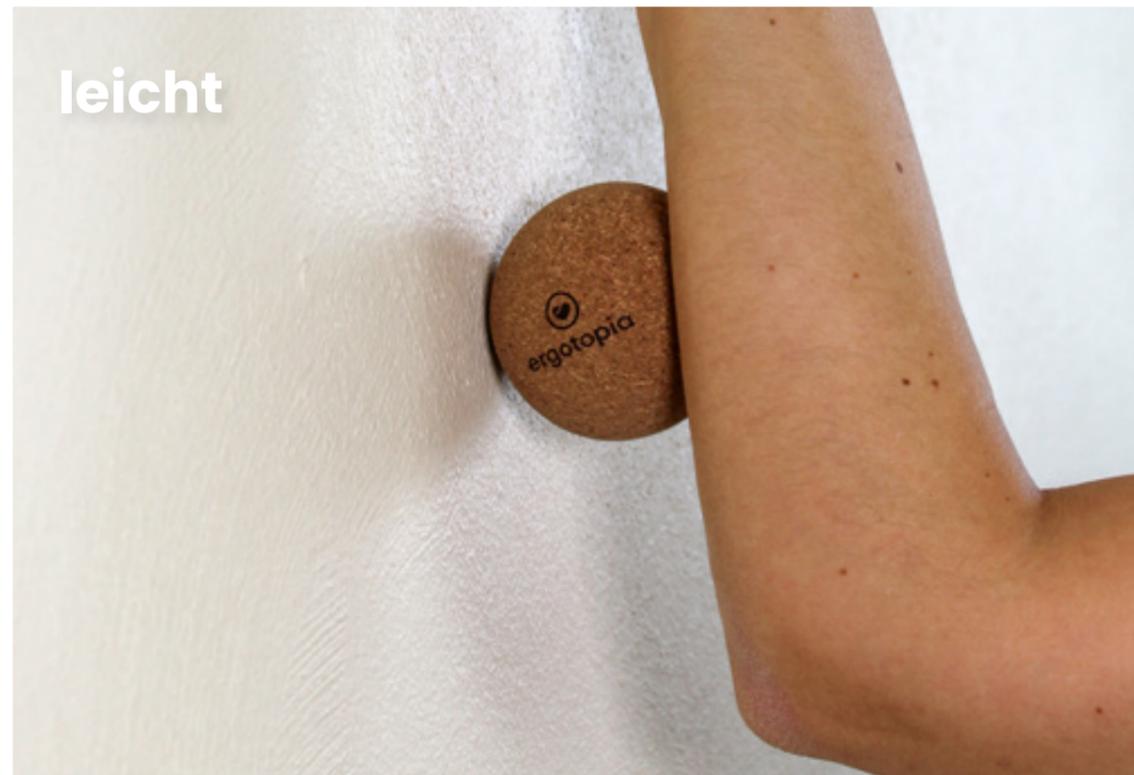
1. Platziere den Korkball zwischen Wand und Deinem Oberarm.
2. Bewege den Korkball durch eine leichte Kniebeuge entlang des Oberarms auf und ab – die Bewegung bei dieser Übung kommt aus Deinem gesamten Körper.



### GUT ZU WISSEN

- Achte auf eine aufrechte Körperhaltung!
- Durch kreisende Bewegungen können empfindliche Stellen lokalisiert und massiert werden.

# Oberarm



1. Platziere den Ball zwischen Wand und Deinem Unterarm.
2. Rolle vom Handgelenk bis zum Ellenbogen langsam vor und zurück.
3. Wechsle die Seite.



1. Begib Dich wie abgebildet auf die Matte.
2. Platziere die Rolle unter Deinem Unterarm.
3. Wiederhole Schritt 2 und 3 der leichten Variante.



### GUT ZU WISSEN

Entscheide selbst, wie viel Druck Du auf den Ball ausüben möchtest, indem Du Dich:

- a) Weiter von der Wand entfernst und so den Druck und die Intensität erhöhst.
- b) Deinen Körperschwerpunkt bei der schweren Variante nach vorne verlagerst.

# Unterarm

## Weiterführende Video-Empfehlungen



### VERSANNUNGEN REDUZIEREN:

- Faszienübungen für Deinen Rücken – Reduziere Verspannungen & Rückenschmerzen
- Rücken Morgenroutine – 5 Minuten Rückenübungen gegen Schmerzen
- Nackenschmerzen lösen – 5 Übungen für sofortige Entspannung



### DIE BESTEN DEHNÜBUNGEN:

- Dehnübungen für Anfänger – 15 Minuten Stretching von Kopf bis Fuß
- Beweglichkeit verbessern – Die 8 besten Dehnübungen für Deinen Rücken
- Sanfte Dehnübungen vor dem Schlafen – Entspanne sofort mit dieser Abendroutine



### RÜCKENMUSKULATUR STÄRKEN

- Rückenmuskulatur Training – 8 einfache Übungen für eine starke Körpermitte
- Rückentraining für Anfänger – 9 einfache Übungen für zu Hause: Stärke jetzt Deinen Rücken!
- Rücken Workout – 12 Minuten für einen starken & gesunden Rücken!

## Quellen und wissenschaftliche Studien

Todd Ellenbecker: Effective Functional Progressions in Sport Rehabilitation. Human Kinetics, 2009

Schleip, R., & Bayer, J. (2018). Faszien-Fitness–erweiterte und überarbeitete Ausgabe: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. Riva Verlag.

Weber, N. (2018). 11 Fragen rund um Faszien. Experten-Interview. in [gesundheit.de](https://www.gesundheit.de)  
Online unter: <https://www.gesundheit.de/fitness/sport-bewegung/faszien>

Dennenmoser, S. (2014). Therapie bei Verletzungen der Faszien. Zeitschrift für Komplementärmedizin, 6(05), 54-59.

Furlan, A. D., Imamura, M., Dryden, T., & Irvin, E. (2009). Massage for low back pain: an updated systematic review within the framework of the Cochrane Back Review Group. *Spine*, 34(16), 1669-1684.

Chen, S. M., Alexander, R., Lo, S. K., & Cook, J. (2012). Effects of Functional Fascial Taping on pain and function in patients with non-specific low back pain: a pilot randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation*, 26(10), 924-933.

Wiewelhove, Thimo, et al. »A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery.« *Frontiers in physiology* 10 (2019): 376.

---

Bitte beachte, dass trotz sorgfältiger Recherche und Expertenwissen unseres Teams im Bereich Gesundheit unsere Tipps und Übungen keinesfalls den ärztlichen Rat zu ersetzen vermögen. Genaueres dazu in unserem Health Disclaimer: <https://www.ergotopia.de/health-disclaimer>

---



### Von Dr. med. Dominik Dotzauer nach hohen wissenschaftlichen Standards geprüft

*Mitglied im »Council of Directors« bei der True Health Initiative (THI) und in der Society for Science Based Medicine*

Dr. med. Dominik Dotzauer ist Arzt, Autor und Berater. Er lebt in Berlin und hilft mit evidenzbasierten Programmen auf digitalem Weg seinen Klienten dauerhaft die Kontrolle über ihren Körper und ihre Gesundheit zu bekommen.

## Ergotopia® Produkte für ein ideales Arbeits- und Lebensumfeld

### Elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch: Der Ergotopia® Desktopia Pro



- ✓ Weite Höhenverstellbarkeit: 62,3-127 cm
- ✓ Edler LED Display inklusive Memoryfunktion
- ✓ 5 Jahre Garantie
- ✓ Optimierter Kollisionsschutz
- ✓ Sanfter Start/ Stopp
- ✓ Leistungsfähige und leise Ergoquiet Motoren
- ✓ Geprüfte Qualität:  
ISO 9001, ISO 14001, IGR-Zertifikat

### Ergonomischer Bürostuhl: Der Ergotopia® NextBack



- ✓ Verstellbare Sitzhöhe: 45-57 cm
- ✓ Entlastende Kopf- und Nackenstütze
- ✓ Inklusive verstellbarer Lumbalstütze
- ✓ Neigungswinkel der Rückenlehne verstellbar
- ✓ Für Holz- und Teppichböden geeignet
- ✓ IGR-Zertifikat (Geprüftes Ergonomieprodukt)

### Zur Durchblutungsförderung: Das Ergotopia® Akupressur Set



- ✓ Stressreduktion durch Entspannung
- ✓ Linderung von Muskelverspannungen
- ✓ Set: Matte und Kissen inklusive Tragetasche
- ✓ Für verschiedene Anwendungsbereiche geeignet

### Massagewerkzeug und Fitnessgerät: Die Ergotopia® Kork Faszienrolle



- ✓ Stimulation des Faszienwebes
- ✓ Unterstützt dabei, Blockaden zu lösen
- ✓ Zur Durchblutungsförderung
- ✓ Natürliches und gesundes Material
- ✓ Antibakteriell und besonders langlebig
- ✓ Länge: 30 cm, Durchmesser: 10 cm

### Für eine punktgenaue Massage: Das Ergotopia® Faszienball Set



- ✓ Gezielte Behandlung von Triggerpunkten
- ✓ Unterstützt dabei, Verspannungen zu lösen
- ✓ Antibakteriell, antiallergisch, wasserabweisend
- ✓ Natürliches und gesundes Material
- ✓ Durchmesser der Bälle: 10 cm | 6,5 cm
- ✓ Inklusive Aufbewahrungsbeutel

**E-Book Version 1, Stand 10.03.2021**  
Rechtschreib- und Druckfehler vorbehalten.  
© Ergotopia GmbH, 2021.