



# TOP 10 SCHAUMSTOFFROLLE TUN GEBOTE UND VERBOTE

Von:  
Fit-Nation.com



AUTOR :  
Daniel Little

VERÖFFENTLICHT VON :  
Fit-Nation

11 Ashfield Park, Newcastle upon Tyne NE16 4SQ,  
UK

© Copyright 2016  
FN International Limited. Alle Rechte vorbehalten.  
Kann gemeinsam mit Urheberrecht und Kredit  
intakt gelassen.

[Fit-Nation.com](http://Fit-Nation.com)

# Einführung

Wenn Sie wie die meisten Leute sind, dann nutzen Sie zwischen 25 % und 75 % ihres vollen Potenzials. Hier ist, warum...

Ihre Spitzenleistung besteht aus vier gleich wichtigen Teilen:



Wenn Sie ihre Leistung wirklich maximieren wollen, dann müssen Sie diese vier wichtigen Komponenten korrekt machen und dann ihre Ambitionen auswachsen.

Nun, die meisten Leute machen einige davon, einige tun alle und einige machen nichts. Aber wenn es darum um den Quadranten geht, die es einer klarer Sieger...

WIEDERHOLUNG - und dass ist, an was dieses Handbuch sich konzentrieren wird, und insbesondere, warum sollten Sie einen Schaumstoffrolle zum Hilfe benutzen.

# WARUM ALSO EINE SCHAUMSTOFFROLLE?

Nun, das ist einfach...weil sie Super sind! Nein, aber Ernst, ein Schaumstoffrolle wäre ein Teil meiner Erholungsroutine für eine lange Zeit und jetzt so zu sagen, es ist sicher dass Ich habe meinen gerechten Anteil von ihnen im Laufe der Jahre besitzt. Obwohl sie sich in Größe und Form geändert haben, eine Sache blieb eine konstante...SIE FUNKTIONIEREN!

Wenn Sie einen Blick auf die Wissenschaftliche Seite werfen, der Grund warum die Schaumstoffrollen so leistungsstark sind, ist zum etwas namens "Fascia". Grundsätzlich "Fascia" ist eine dünne, zähe, elastische Art von Bindegewebe, die rund um die meisten Strukturen innerhalb des menschlichen Körpers wickeln, einschließlich der Muskelzellen. Fascia unterstützt und schützt diese Strukturen. Die Theorie ist, dass dieses Gewebe kann sich mit Übung einschränken kann, was häufig zu Schmerzen, Muskelverspannungen und entsprechenden verminderte Durchblutung resultieren kann.

Also mit anderen Worten...sie ausüben, ihre Muskeln arbeiten hart und dann diese Fascia wird eingeschränkt und führt dazu, dass sie die Schmerzen und Druckempfindlichkeit, hat sie in einem Kampf auf- und Absteigen auf dem Klo am Tag nach dem Training. Wir waren alle schon da!

Dieses ist, wovon ihr Schaumstoffrolle kommt...Rolling verbessert die Durchblutung, die den Körper bereit für einen Training macht und hilft ihm, wieder danach zu erholen. Und weil das Rollen die Äste bricht, die die Reichweite der Bewegung, es vorbereitet die Muskeln zu dehnen.

Ich verwende meine vor und nach meiner Ausbildung zur Auflockerung meine Muskeln und das Blut fließt schön, die in technischen sprechen heißt " Myofasziale Freigabe".

Es funktioniert genau wie ein tiefes Gewebe- oder Sportmassage, Sie kennen die Art...die, verdammt weh tut, während sie die haben, aber Sie fühlen sich danach leichter als Luft. Denken Sie an Ihre Schaumstoffrolle als Ihr persönlicher portabler Physiotherapeut, obwohl Sie es vielleicht Ihrem Physio nicht sagen sollten, da er möglicherweise eifersüchtig sein wurde ;)

Nun wie bei allen Trainingsgeräten, Schaumstoffrollen funktionieren am besten, wenn sie effektiv eingesetzt werden und in der Tat, wenn Sie nicht die richtige Technik üben mit Ihnen können sie mehr Schaden als gut tun. Aber lassen Sie sich nicht abschrecken, ich meine...stellen Sie sich vor, Sie müssten nie gesagt, wie ihre Schnürsenkel zu binden - auch ihre Trainer wären eine ziemlich gefährliche Waffe dann!

Das ist auch der Grund, warum ich zusammen dieses schnelle und einfache Checkliste geschrieben habe...meine 10 Tipps für Schaum Wälzlager und speziell die tun Gebote und Verbote...so dass Sie können über unsere Website und unsere Schaumstoffrollen kaufen, nein, ich bin nur ein Scherz! Ich wollte es so, dass, selbst wenn Sie eine Schaumstoffrolle, oder jemand erzählte Sie über sie oder sie waren einfach nur neugierig, dass man den echten prima Informationen darüber, wie sie funktionieren, warum sie arbeiten und vor allem WIE MAN SIE EFFEKTIV BENUTZT!

So viel Spaß!

Daniel Little

Gründer & CEO Fit-Nation.com

# Was sollte man tun

## Tun Sie Folgendes:

### 1. Drehen Sie langsam und halten Sie es am Zarten Orte

Es ist nicht ein Rennen, nehmen Sie sich Zeit, Ihre Muskeln durch Muskelkraft, zählt sich viel schneller als der Versuch, den ganzen Körper in 10 Minuten. Sobald Sie einen wunden Punkt oder "Knoten" im Muskel finden, pausieren auf Sie für 10 Sekunden oder so. Dann denken Sie daran, wie wenn Sie eine Kugel aus Teig mit einem Nudelholz rollen...starten in der Mitte der Wunde (leicht!) und drehen Sie die Anspannung nach außen in alle Richtungen vom Mittelpunkt der Schmerz.

### 2. Einführung 360

Muskeln sind 3D-Sachen, also drehen Sie alle über sie, nicht nur nach oben und unten einen Abschnitt. Zum Beispiel, wenn ihre Wadenmuskel rollen, drehen Sie den Fuß von links nach rechts, um sicherzustellen, dass Sie vollständig ihrem Wadenmuskel abdecken.

### 3. Viel Wasser trinken Post Roll

Schaumrollen löst Verspannungen in Muskeln, aber auch Giftstoffe, die ausgespült werden, so wie wenn Sie sich für eine Massage der Physiotherapeut sagt Ihnen, viel Wasser zu trinken, hier gilt das Gleiche. Und das ist eh Wasser, nicht Proteinshake, nicht Bier, Tee oder Kaffee, aber kein Wasser!

### 4. Eine hervorragende Form

Dies ist besonders wichtig, nach dem Training als Schaum Rollen ist wirklich ein Training der eigenen. Ich meine, Du wirst wahrscheinlich Schwitzen. Es ist sehr leicht sie ihre Krümel formen lassen oder versuchen, durch eine Routine, wenn Sie bereits müde vom Laufen, aber glauben Sie mir, man kann auch nicht einmal die Mühe, ihre Rolle aus, es sei denn, Sie werden es richtig tun. Sie wären weit besser unter der Dusche/Badewanne bekommen etwas zu essen und dann springen auf das Roller später als der Versuch zu hetzen durch ein paar Übungen auf ihrem Roller!

### 5. Erwarten Sie einige Beschwerden

Ja, das ist richtig, du bist Schaumrollen, Schmerzen zu lindern und Wundsein aber während Rolling erwarten Sie ein gewisses Maß an Unbehagen. Die Sache zu erinnern ist hier, dass es ein guter Schmerz und diese Art von Schmerz, von dem Sie wissen, dass es hilft, tief in ihrem Verstand kennen Sie den Unterschied zwischen dieser und der tatsächlichen Schmerzen, wenn das Sinn macht?

# Was sollte man NICHTS tun

## NICHTS TUN:

1. Starten Sie mit erweiterten Bewegungen – Es mag verlockend sein, um "cool" auszusehen, wenn Ihre Läuferknie mit einem Bein auf den Roller und das andere Bein auf die Oberseite von ihm, Hebe deinen ganzen Körper bis auf einen Unterarm und schmerzlich Rollen ihrer vollen Gewicht hin und her, aber glauben Sie mir, sie arbeiten bis zu diesem.

### Was sie stattdessen tun sollten

Ihre zweite Bein vor der Sie mit Ihrem Fuß flach auf den Boden und es zu verwenden, und Sie ersparen, ihr Gleichgewicht zu halten und helfen bei der Rollbewegung wird sicherstellen, dass Ihr Läuferknie nicht um irgendwelche scharfen unerwartete Bewegungen, könnte mehr Schaden als gut tun.

**2. Roll direkt auf einer Verletzung** – ständig im Bereich der Schmerzen zu arbeiten könnte mehr Entzündungen und Spannungen in der Region, weitere Spannung der Muskeln und Faszien verursachen. Zweitens, wo Sie fühlen den Schmerz ist nicht immer die Ursache der Schädigung. Die Läuferknie Mühe, zum Beispiel, ist normalerweise nicht ein Ergebnis des Läuferknies selbst fest. Eher ein Resultat der Engegefühl in der Muskelgruppen, den Läuferknie wie der Gluteus Maximus (Ihr Arsch).

### Was sie stattdessen tun sollten

Anstatt ständig arbeiten direkt auf den Bereich, der Schmerzen verursacht, langsam Schaumstoffrolle ihren Weg aus dem Schmerz Zentrum zum Anschließen der Muskeln. Wenn Sie die umliegenden Bereiche schlagen, arbeiten Sie durch diese gründlich. Dann gehen Sie zurück in den Bereich von Schmerz und Arbeit zunächst sanft. Nicht nur werden sie vermeiden auf diese Weise überschüssige Entzündung aufhetzen, aber sie soll die wahre Quelle ihrer Verletzungen erzielen.

**3. Anschlag auf einen Punkt für eine lange Zeit** – dies klingen mag, wie ich bin widersprechende Nummer 1 "Tun", aber es ist mehr eine Wiederholung wenn alles. Sie sollten nicht sitzen an einem wunden Punkt für mehr als 10-20 Sekunden, da dies Schäden verursachen könnte auf das Gewebe oder Reizung der Nerven und sogar blaue Flecken.

### Was sie stattdessen tun sollten

Einfach ausgedrückt, ja eine kurze Pause am zarten Punkten aber weiter rollen Sie heraus, nicht finden, eine Ausschreibung vor Ort und auf ihm sitzen, während Sie fernsehen für eine Stunde und erwarten nichts Gutes von ihr kommen.

**4. Roll direkt auf die Knochen oder Gelenke** – dies kann ganz offensichtlich aber nur für den Fall, das Ziel des Spiels ist hier Muskel zu massieren und Faszien des Gewebes die Durchblutung und Flexibilität zu verbessern, mit der im Verstand nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, daran zu erinnern, dass die Knochen und Gelenke sind nicht Muskeln oder Faszie und daher gibt es nichts zu gewinnen durch Rollen außer Schmerzen und Blutergüsse!

**5. Rollen Sie Ihren unteren Rücken** – diese Art von folgt auf Nummer 4, aber nur für diejenigen, die vergessen haben, dass sie eine massive Knochen in ihrem Rücken die Wirbelsäule, es ist auch nicht empfehlenswert. Es ist zwar ok, Schaumstoffrolle den oberen Rücken und zwischen ihren Schulterblättern, Ihren unteren Rücken und insbesondere ihre unteren Wirbelsäule hat wenig in der Weise des Schutzes und sobald Sie anfangen zu rollen Sie die Muskeln in Ihren wird es verkrampft zu versuchen und zum Schutz der Wirbelsäule, so tun Sie es nur nicht!

# Was kommt als Nächstes?

So dort hast du es...

Meine Top 10 Schaumstoffrollen tun Gebote und Verbote, die sich besonders für Anfänger fokussiert sind. Ich hoffe, Sie haben es genossen!

Sie haben jetzt meine Top 10 Tipps für Schaumstoffrollen Ich möchte Ihnen zeigen, wie sie zum guten Gebrauch zu setzen. Wenn Sie möchten, tauchen Sie noch tiefer in die Warum Schaumroller Arbeiten und Lernen, ein ganzes Bündel von Schaumstoffrolle Übungen dann dieses heraus überprüfen:

## **FOAM ROLLER PERFORMANCE PROGRAM**



**BECOME A FOAM ROLLER MASTER & BOOST YOUR PERFORMANCE**



**STOP MUSCLE PAIN FROM HOLDING YOU BACK**



**STOP FEELING FRUSTRATED, AGITATED, UNCOMFORTABLE & READY TO GIVE UP**



**START FEELING IN CONTROL, POWERFUL, UNSTOPPABLE & ENERGISED**



**GO FROM UNDERPERFORMER TO TOP PERFORMER**



**LEARN AT YOUR OWN SPEED & BUILD YOUR PERFECT ROLLER ROUTINE**



DANIEL LITTLE, FIT NATION'S FOUNDER, TAKES YOU FROM COMPLETE NOVICE TO FOAM ROLLER MASTER IN JUST 60 MINUTES!

DURING THE 10 ONLINE VIDEO LESSONS YOU WILL LEARN:

- WHAT FOAM ROLLING IS
- WHY IT WORKS
- THE DIFFERENT TYPES OF FOAM ROLLER
- THE 10 DO'S & DON'TS OF FOAM ROLLING
- 21 EXERCISE DEMONSTRATIONS
- WHEN TO FOAM ROLL
- HOW TO CHOOSE THE ROLLS THAT WORK FOR YOU AND MUCH MUCH MORE...

ENROL TODAY AT [WWW.FIT-NATION.COM/FRPP](http://WWW.FIT-NATION.COM/FRPP)

**SEE YOU IN THE CLASSROOM!**