

FIT-NATION.COM

Fit Nation®

f FNUK1



FASZIEN ROLLE

TIEFENGeweBE MASSAGETHERAPIE



**ERHÖHUNG
DER MUSKELKRAFT**



**VERBESSERUNG
DER FLEXIBILITÄT**



**STEIGERUNG
DER KÖRPERLICHEN
AUSDAUER**

WARNUNGEN.....	2
Nutzung & Pflege.....	3
Einführung.....	4
Wadenmuskeln.....	5
Quadrizeps.....	6
Kniesehne.....	7
Adduktoren.....	8
Läuferknie.....	9
Gesäß.....	10
Piriformis.....	11
Hinterer Brustkorb.....	12
Kern.....	13
Foam Roller Performance Program.....	14

WARNUNG

Sportübungen können zu schweren oder fatalen Verletzungen führen. Das Risiko einer Verletzung kann verringert werden, wenn mit einer sicheren Technik mit gesundem Menschenverstand trainiert wird. Trainieren Sie nicht ohne richtige Anleitung oder Aufsicht, oder ohne zuerst Ihren Arzt konsultiert zu haben. Wenn sich bei Ihnen bei der Nutzung dieses Gerätes etwas unangenehm anfühlt oder während Sie die Übungen dieser Anleitung befolgen, hören Sie sofort damit auf. Kontrollieren Sie die Ausrüstung immer nach abgenutzten oder defekten Teilen. Wenn Sie Defekte vorfinden benutzen Sie dieses Gerät nicht mehr. Sie benötigen die Zustimmung Ihres Arztes, um mit den Übungen des Programms beginnen. Die Empfehlungen in diesem oder jedem anderen Dokument sind keine medizinischen Richtlinien, sondern sind nur für Lehrzwecke. Sie müssen Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie mit diesem oder einem anderen Programm beginnen, oder wenn Sie gesundheitliche Probleme oder Verletzungen haben, die sich bei körperlicher Aktivität verschlechtern könnten. Dieses Programm ist für gesunde Personen ab 18 Jahren ausgelegt. Die Information in diesem Dokument soll richtige Trainingsübungen ergänzen nicht ersetzen. Alle Posen der Übungen bringen Risiken mit sich. Fit Nation rät ihren Kunden das gesamte Risiko für Ihre Sicherheit auf sich zu nehmen und die Grenzen zu kennen bevor Sie diese Übungen in diesem oder einem anderen Programm machen. Gehen Sie sicher, dass Ihr Gerät gut funktioniert und gehen Sie keine Risiken über Ihr Niveau an Erfahrung, Geschick, Training und Fitness hinaus ein. Die Übungen in diesem Buch sind nicht dafür vorgesehen als Ersatz für Routine-Übungen oder Behandlung oder diätetischen Vorkehrungen, die durch Ihren Arzt verschrieben wurden. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Suchen Sie Ihren Arzt vor jedem Beginn eines neuen Trainings oder Ernährungsprogramms auf. Wenn Sie Medikamente nehmen müssen Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, mit eingeschlossen aber nicht darauf beschränkt sind die folgenden Übungen. Wenn Ihr Arzt empfiehlt dies nicht zu benutzen oder auch ein anderes Programm, befolgen Sie bitte die Weisungen Ihres Arztes.

Fit-Nation Faszienrolle

- Die Faszienrolle ist kein Spielzeug; außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Verwendung von Personen unter 18 Jahren wird nicht empfohlen.
- Diese Faszienrolle kann eine Gefahr für Kinder oder Haustiere darstellen und sollte aus diesem Grund NIEMALS unbeaufsichtigt liegen gelassen werden.
- Wenn Sie eine der gezeigten Übung zum ersten Mal versuchen, seien Sie vorsichtig und während Sie Ihre körperlichen Grenzen herausfinden.
- Fit-Nation haftet für keine persönlichen Schäden am Eigentum, die bei der Verwendung der Faszienrolle auftreten können.
- Achten Sie darauf geeignete Trainingskleidung und Schuhwerk zu tragen, wenn Sie den Faszienroller verwenden.
- Die Faszienrolle sollte nur für die zuge dachte Verwendung Anwendung finden, wie in dieser Trainingsanleitung hervorgehoben wird.

Verwendung & Pflege

- Reinigen Sie die Faszienrolle mit milder Seife und warmen Wasser. Verwenden Sie NICHT Scheuermittel oder chemische Reiniger.
- Tauchen Sie die Faszienrolle NICHT unter Wasser.
- Halten Sie die Faszienrolle von direktem Sonnenlicht, extrem hohen oder niedrigen Temperaturen, Wärmequellen und Flammen fern.

Einführung

In dieser Trainingsanleitung machen wir Sie mit einigen unserer Lieblingsübungen mit Faszienrollen vertraut, die Sie mit der Fit-Nation Faszienrolle üben können.

Nehmen Sie diese Anleitung als Ihren persönlichen Taschentrainer; nehmen Sie diesen und die Faszienrolle überall mit, wohin Sie auch gehen. Bedenken Sie immer in Ihren eigenen Grenzen der Fitness zu bleiben. Es ist besser langsam und stetig zu beginnen und sich zu steigern, als sich zu verletzen, weil man zu Beginn zu schwer begonnen hat.

Leitlinien

Die Faszienrolle von Fit-Nation ist gut für die Triggerpunkt-Massagetherapie. Sie entscheiden, wieviel Druck Sie auf Ihre Triggerpunkte (Knoten in Ihren Muskeln), für eine maximale Entspannung, aufbringen wollen. Benutzen Sie Ihre Faszienrolle vor dem Training, um Ihre Spannungen zu lösen und die Grenzen Ihrer Beweglichkeit und Ausführung auszuweiten und benutzen Sie sie, um den Prozess der Erholung zu unterstützen.

Tipps

- Atmen Sie tief und langsam während der Übung ein und aus.
- Es ist normal, dass es sich unangenehm anfühlt, wenn Sie über angespannte Muskeln rollen.
- Geben Sie den Druck auf, der für Sie richtig ist.
- Trinken Sie nach dem Training viel Wasser.

Hören Sie auf, wenn Sie blaue Flecken bekommen, dass ist ein Zeichen für zu viel Druck

START KNAPP ÜBER DEM KNÖCHEL



ENDE KNAPP UNTERHALB VOM KNIE



PAUSE 20s AUF JEDEM KNOTEN



**SUCHEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DIE WADEN AUF DIE ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES DIREKT VON OBERHALB DES KNÖCHELS ZU BIS UNTERHALB DES KNIES ZU ROLLEN.



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, UM DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ ZU LINDERN.



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

LEGEN SIE DAS EINE ÜBER DAS ANDERE BEIN FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK, WENN SIE MÖCHTEN UND DREHEN SIE IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZUÜBEN.

START

KNAPP OBERHALB DES
KNIES



ENDE

GERADE UNTERHALB
DER HÜFTE



PAUSE 20s

AUF JEDEM KNOTEN



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DEN QUADRIZEPS AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON NAPP ÜBER IHREM KNIES BIS UNTER IHRE HÜFTE/LEISTENGEEND ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

LEGEN SIE DAS EINE ÜBER DAS ANDERE BEIN FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK, WENN SIE MÖCHTEN UND DREHEN SIE IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZUÜBEN.

START**KNAPP OBERHALB DES
KNIES****ENDE****KNAPP UNTERHALB
DES GESÄSSES****PAUSE 20s****AUF JEDEM KNOTEN****FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DIE KNIIESEHNE AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON KNAPP ÜBER IHREM KNIEEN BIS UNTER DAS GESÄSS (GESÄSSBACKEN) ZU ROLLEN.

**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

LEGEN SIE DAS EINE ÜBER DAS ANDERE BEIN FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK, WENN SIE MÖCHTEN UND DREHEN SIE IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZUÜBEN.

START

KNAPP UNTERHALB
DER LEISTENGEDEND



ENDE

KNAPP UNTERHALB
DES KNIES



PAUSE 20s

AUF JEDEM KNOTEN



**SUCHEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DEN ADDUKTOR (INNERER OBERSCHENKEL) AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON KNAPP UNTERHALB IHRER LEISTENGEDEND BIS ÜBER DAS KNIE ZU ROLLEN.



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKTGEFUNDEN HABEN, MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

SIE KÖNNEN ES, WENN SIE ES MÖCHTEN, MIT DER HAND FÜR EINEN ZUSÄTZLICHEN DRUCK RUNTERDRÜCKEN UND IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START

KNAPP UNTERHALB
DER HÜFTE



ENDE

KNAPP OBERHALB DES
KNIES



PAUSE 20s

AUF JEDEM KNOTEN



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE DEN ÄUSSEREN OBERSCHENKEL AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON NAPP UNTERHALB DER HÜFTE BIS KNAPP ÜBER DAS KNIE ZU ROLLEN.



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.



**KREUZEN SIE DIE BEINE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

SIE KÖNNEN DAS EINE AUF DAS ANDERE BEIN FÜR EINEN ZUSÄTZLICHEN DRUCK LEGEN, WENN SIE MÖCHTEN UND IHRE FÜSSE VON RECHTS NACH LINKS DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START**KNAPP UNTERHALB
DER HÜFTE****ENDE****KANPP ÜBER DEM
KNIE****PAUSE 20s
AUF JEDEM KNOTEN****FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL****20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN****BEUGEN SIE SICH NACH
VORNE ZUR ERHÖHUNG
DES DRUCKS****FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE IHR GESÄSS (GESÄSSBACKEN) AUF DER ROLLE PLATZIEREN. DAS ZIEL IST ES VON KNAPP UNTERHALB DER WIRBELSÄULE BIS KNAPP ÜBER DIE KNIESEHNE ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

SIE KÖNNEN SICH AUF EINE BESTIMMTE SEITE FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK BEUGEN, WENN SIE MÖCHTEN UND IHRE KNIE VON EINER SEITE AUF DIE ANDERE SEITE DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZÜBEN.

START**OBERHALB DER
WIRBELSÄULE****ENDE****KNAPP OBERHALB DER
OBERSCHENKEL****PAUSE 20s****AUF JEDEM KNOTEN****FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**

START DURCH DAS ÜBEREINANDERLEGEN DER EINEN GESÄSSWANGE AUF DEN ROLLER UND DAS PASSENDEN BEIN ÜBER DAS ANDERE KNEE. ZIEL IST DIE EINFÜHRUNG VON KNAPP ÜBER IHRE KNIESEHNEN BIS KURZ OBERHALB DER HÜFTE.

**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS "TRIGGERPUNKTE" BEKANNT.

**BEUGEN SIE SICH NACH
VORNE ZUR ERHÖHUNG
DES DRUCKS**

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

SIE KÖNNEN SICH AUF EINE BESTIMMTE SEITE FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK BEUGEN, WENN SIE MÖCHTEN UND IHR KNEE VON OBEN NACH UNTEN DREHEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZUÜBEN.

START UNTER DEN SCHULTERBLÄTTERN



ENDE MITTE DER SCHULTERBLÄTTER



KREUZ REIBUNG



**FINDEN SIE DEN
KNOTEN IM MUSKEL**



**20 SEKUNDEN PAUSE
AUF DEN KNOTEN**



**HEBEN SIE DIE HÜFTE
ZUR ERHÖHUNG DES
DRUCKS**



**FORTGESCHRITTEN
MIT REIBUNG DURCH
QUERROTATION**

BEGINNEN SIE, INDEM SIE SICH UNTERHALB DER SCHULTERBLÄTTER AUF DIE ROLLE LEGEN. DAS ZIEL IST ES VON UNTERHALB DER SCHULTERBLÄTTER BIS ZU IHRER MITTE ZU ROLLEN.

ROLLEN SIE SEHR LANGSAM. NEHMEN SIE SICH 2-3 SEKUNDEN FÜR DIE BEWEGUNG. DAS MACHT ES FÜR SIE EINFACHER VERHÄRTUNGEN ODER KNOTEN IN IHREN MUSKELN ZU FINDEN. DIESE SIND ALS „TRIGGERPUNKTE“ BEKANNT.

WENN SIE EINEN TRIGGERPUNKT GEFUNDEN HABEN. MACHEN SIE AUF DIESEM EINE PAUSE FÜR 20 SEKUNDEN. ATMEN SIE TIEF DURCH UND ERLAUBEN SIE IHREM MUSKEL SICH AUF DER ROLLE ZU ENTSPANNEN. DIES ERMÖGLICHT ES, DASS SAUERSTOFFREICHES BLUT UND REICHHALTIGE NÄHRSTOFFE, DIE IM BLUT TRANSPORTIERT WERDEN, DIE SPANNUNG UND DEN SCHMERZ LINDERN.

SIE KÖNNEN DIE HÜFTE FÜR ZUSÄTZLICHEN DRUCK HEBEN, WENN SIE MÖCHTEN UND SICH SELBER UMARMEN UND IHREN RÜCKEN ÜBER DIE ROLLE GLEITEN LASSEN, UM REIBUNG DURCH QUERROTATION AUF DEN TRIGGERPUNKT AUSZUÜBEN.



BERGSTEIGER

HEBEN SIE ABWECHSELND DIE KNIE ZUM ELLENBOGEN. GEHEN SIE ES SORGFÄLTIG UND VORSICHTIG AN UND KONZENTRIEREN SIE SICH DARAUF, IHRE MITTE RICHTIG UND ANGESpanNT ZU HALTEN.



EINBEINIGE BRÜCKE

GEHEN SIE MIT BEIDEN FÜSSEN AUF DER ROLLE IN DIE BRÜCKENPOSITION. DANN HEBEN SIE ABWECHSELND JEDES BEIN. GEHEN SIE ES SORGFÄLTIG UND LANGSAM AN UND KONZENTRIEREN SIE SICH DARAUF IHRE MITTE RICHTIG UND ANGESpanNT ZU HALTEN.



SCHIENBEIN ROLLEN

HÄNDE FLACH AUF DEN BODEN, DIE BEINE ZUSAMMEN, ROLLE VON KNIE, KNÖCHEL, OBERKÖRPER HOCHNEHMEN, SCHÖN LANGSAM UND KONZENTRIEREN SIE SICH DARAUF, IHRE MITTE RICHTIG UND ANGESpanNT ZU HALTEN.



**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



ACHTUNG

WICHTIG: Lesen Sie alle Warnungen und Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

Es können schwere oder fatale Verletzungen auftreten. Trainingsprogramme jeglicher Art bringen für die ausübende Person eine Gefahr mit sich. Konsultieren Sie Ihren Arzt bevor Sie mit Trainingsübungen beginnen. Alle Geräte von Fit-Nation sind nur für die Nutzung durch Erwachsene auf die gezeigte/illustrierte/beschriebene Art vorgesehen. Alle unter 18 müssen stets von Erwachsenen beaufsichtigt werden. Lesen Sie immer vor der Benutzung die Warnungen und Anleitungen. Wenden Sie bei den Übungen immer die richtige Technik an und verwenden Sie Ihren gesunden Menschendverstand. Kontrollieren Sie Ihr Gerät vor jeder Verwendung auf Schäden, Defekte oder Verschleißerscheinungen. Wenn Sie etwas feststellen, hören Sie sofort mit der Nutzung auf und kontaktieren Sie Fit-Nation für Unterstützung.

Dieses Produkt ist nicht für eine kommerzielle Nutzung vorgesehen.