

# THERMOFIT

## 3-1 VIBRATIONSROLLE ÜBUNGSMAPPE







## KRÄFTIGUNG



**Übungsposition**

### Unterarmstütz oder Plank

(Rumpf, Schulter, Po)

Stützen Sie sich mit den Unterarmen auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle ab. Nacheinander die Beine nach hinten strecken, so dass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule der Länge nach aufrichten.

- ♥ Position 10 Sek. halten (Atmen nicht vergessen)
- ♥ Wiederholen Sie die Übung 6-10x



**Übungsposition**

### Unterarmstütz oder Plank

(Rumpf, Schulter, Po)

#### Für Fortgeschrittene

Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus und das linke Bein nach hinten.

- ♥ Position 10 Sek. halten (Atmen nicht vergessen)
- ♥ Wiederholen Sie die Übung 6-10x



**Startposition**



**Endposition**

### Einarmige Liegestütz

(Brust, Schulter, Trizeps)

Gehen Sie in die Liegestützposition. Stützen Sie sich mit der linken Hand auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle ab und mit der rechten Hand am Boden. Die Füße sind auf den Zehenspitzen hüftbreit aufgestellt. Führen Sie mit dem rechten Arm eine Liegestütze durch. Beuge Sie die Ellbogen und bringe Sie die Brust Richtung Boden. Strecken Sie die Ellbogen wieder durch.

- ♥ Führen Sie die Übung 5-10x durch
- ♥ Wiederholen Sie jede Seite 3x



## KRÄFTIGUNG



**Übungsposition**

### Liegestütz

(Brust, Trizeps)

Greifen Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle seitlich mit beiden Händen und kommen Sie in die Liegestützposition. Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle und Ihre Hände unter den Schultern und stellen Sie die Füße auf den Zehenspitzen hüftbreit geöffnet auf. Halten Sie Spannung im gesamten Körper, sodass er eine gerade Linie bildet. Beuge Sie Ihre Ellbogen und bringen Sie Ihre Brust Richtung Boden. Strecken Sie die Ellbogen wieder. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper gespannt und die Ellbogen eng am Oberkörper bleiben.

- ♥ Wiederholen Sie die Übung 10–15×
- ♥ Für Fortgeschrittene: Wiederholen Sie die Übung 20–25×



**Übungsposition**

### Mountain Climber oder Bergsteiger

(Po, Bauch, Oberschenkel, Beinbizeps)

Greifen Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle seitlich mit beiden Händen und kommen Sie in die Liegestützposition. Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle und Ihre Hände unter den Schultern und stellen Sie die Füße auf den Zehenspitzen hüftbreit geöffnet auf. Führen Sie das rechte Knie zum rechten Ellbogen. Halten Sie dabei den gesamten Körper unter Spannung in einer Linie und lassen Sie das Becken fest. Strecken Sie das rechte Bein wieder, setzen Sie es ab und beginnen mit der linken Seite. Das ist eine Wiederholung.

- ♥ Wiederholen Sie die Übung 10–15×
- ♥ Für Fortgeschrittene: Wiederholen Sie die Übung 20–25×



**Übungsposition**

### Seitenstütz

(Bauch, Rücken, Becken)

Legen Sie den linken Unterarm auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle ab und kommen Sie in den Seitstütz. Die Schulter ist über dem Ellbogen und die Beine liegen gestreckt übereinander. Achten Sie darauf, dass der Körper eine gerade Linie bildet und die Hüfte nicht durchhängt.

- ♥ Halten Sie den gesamten Körper unter Spannung in einer Linie
- ♥ 10–15 Sek. halten danach die Seite wechseln 3×
- ♥ Für Fortgeschrittene: 30 Sek. halten danach Seite wechseln 3×

## KRÄFTIGUNG



**Startposition**



**Endposition**

### **Bergsteiger Beidbeinig**

Beginnen Sie in der Liegestützposition. Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle an Ihrem Schienbein. Halte Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick auf die Hände. Ziehen Sie nun Ihr Knie soweit es geht an Ihre Brust ran und strecken Sie sich danach wieder um in die Ausgangsposition zu gelangen.

♥ **Wiederholen Sie die Übung 10–15× je 3 Sätze**



**Startposition**



**Endposition**

### **Beckenbrücke**

Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie die Fersen auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle ab. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper auf dem Boden. Spannen Sie nun Bauch, Rücken und Po an und heben Sie das Becken vom Boden ab. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht durchhängt, sondern der Körper eine Linie bildet.

♥ **Position 10 Sek. halten und senken Sie dann das Becken langsam wieder ab.**

♥ **Wiederholen Sie die Übung 10×**

## KRÄFTIGUNG



**Startposition**



**Endposition**

### Klappmesser

(Bauch, Beine, Po)

Legen Sie sich auf den Rücken, Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handflächen zeigen zum Boden, Beine sind gestreckt. Klemmen Sie die Hantel zwischen ihren Füße ein. Lassen Sie die Beine gestreckt und versuchen Sie die Hantel Richtung Decke zu bringen.

♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15× je 3 Sätze



**Startposition**



**Endposition**

### Long-Line-Schub

(Gesäßmuskulatur)

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Heben Sie nun ein Bein gestreckt vom Boden ab. Auf Hüfthöhe winkeln Sie es an und klemmen die Hantel in der Kniekehle ein. Schieben Sie die Fußsohle Richtung Decke und senken Sie das Bein danach wieder.

♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15× je 3 Sätze



**Startposition**



**Startposition**

### Schulter drücken

(Schulter, Nacken, Arme)

Stellen Sie sich Hüftbreit hin, nehmen Sie die Hanteln in die Hand und winkeln Sie Ihre Arme um 90 Grad an (rechter Winkel). Strecken Sie die Ellbogen durch in dem Sie die Hanteln Richtung Decke stemmen und kommen Sie danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15× je 3 Sätze



## KRÄFTIGUNG



Übungsposition

### Trizeps

Stellen Sie sich hüftbreit hin, halten Sie die Hantel mit beiden Händen oberhalb der Hantel fest. Strecken Sie die Ellenbogen durch und danach wieder anwinkeln.

- ♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15×, je 3 Sätze
- ♥ Für Fortgeschrittene: Wiederholen Sie die Übung 20–25×, je 3 Sätze



Übungsposition

### Windrad

(Schulter, Nacken, Arme)

Stellen Sie sich hüftbreit hin, nehmen Sie die Hanteln in die Hand und strecken Sie die Arme zur Seite aus. Achten Sie drauf, dass Sie nur kleine kreisende Bewegungen machen.

- ♥ Kreisen Sie die Arme 10–20 Sekunden lang im Kreis
- ♥ Für Fortgeschrittene: Kreisen Sie die Arme 30–45 Sekunden lang im Kreis



Übungsposition

### Schulterheber

(Nacken)

Stellen Sie sich hüftbreit hin, nehmen Sie die Hanteln in die Hand, die Arme sind seitlich am Körper. Ziehen Sie die Schultern langsam nach oben und senken Sie die Schultern wieder.

- ♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15×, je 3 Sätze
- ♥ Für Fortgeschrittene: Wiederholen Sie die Übung 20–25×, je 3 Sätze

## KRÄFTIGUNG



**Startposition**



**Endposition**

### Arme, Schulter, Nacken

Stellen Sie sich hüftbreit hin, nehmen Sie die Hanteln in die Hand, die Arme sind seitlich am Körper. Lassen Sie die Arme gestreckt und führen Sie die Arme langsam nach oben Richtung Decke.

♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15× je 3 Sätze



**Startposition**



**Endposition**

### Butterfly

(Brustmuskulatur)

Stellen Sie sich hüftbreit hin, winkeln Sie die Arme um 90 Grad an und achten Sie drauf, dass der Ellbogen sich auf Höhe der Brust befindet. Führen Sie nun die Arme auf Höhe der Brust zusammen und danach wieder öffnen.

♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15× je 3 Sätze



**Startposition**



**Endposition**

### Biceps Curls

(Bizeps)

Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Hanteln nehmen Sie in die Hand. Die Arme liegen eng am Oberkörper an, pressen Sie die Oberarme an den Körper ran und führen Sie jetzt nur die Unterarme nach oben und strecken Sie den Arm wieder aus.

♥ Wiederholen Sie die Übung 12–15× je 3 Sätze



## KRÄFTIGUNG



**Übungsposition**

### **Ausfallschritt**

(Po, Oberschenkel)

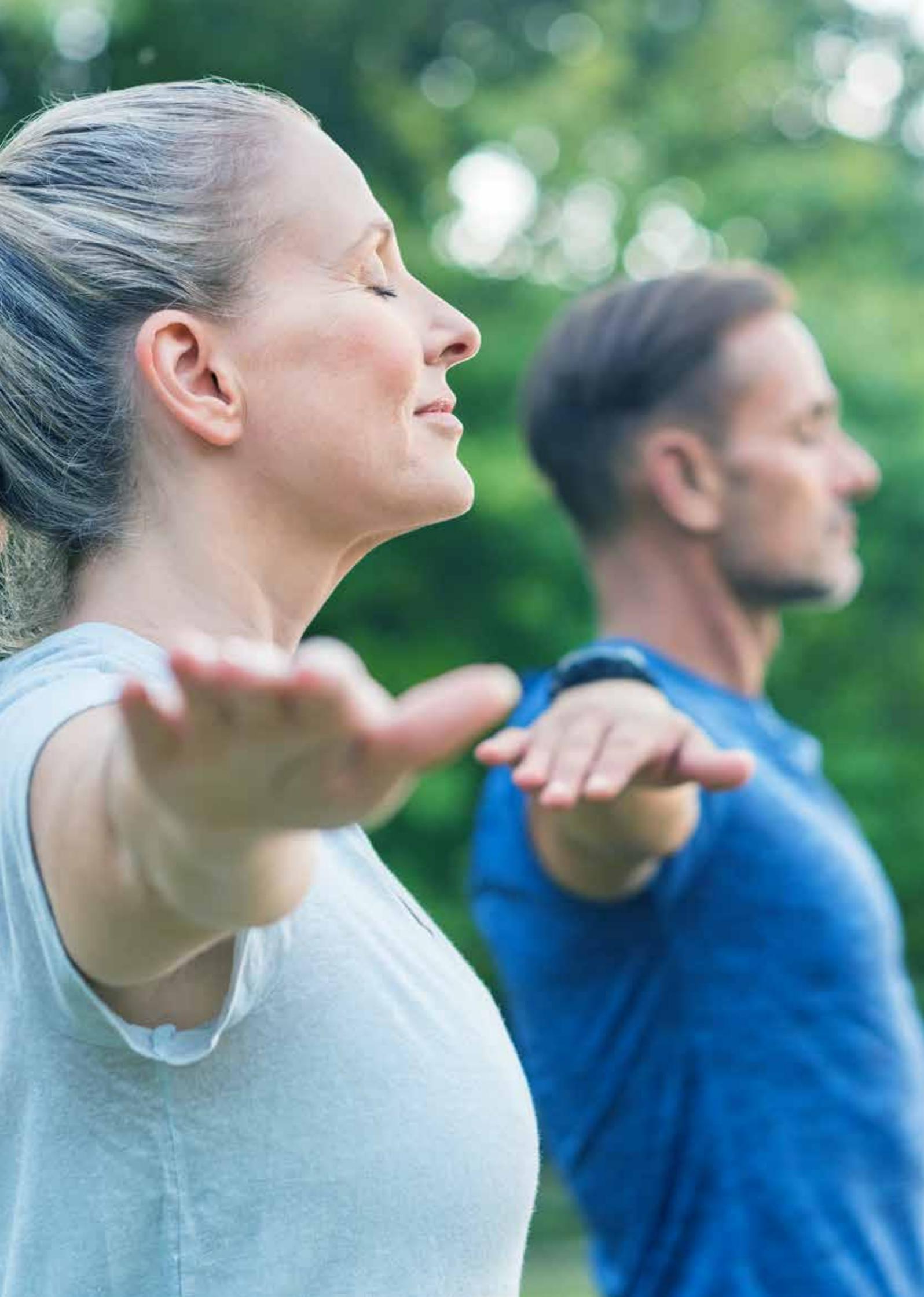
Stellen Sie sich hüftbreit hin, stellen Sie dann ein Bein mit einem grossen Schritt nach hinten. Der Schritt sollte weit genug sein, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel 90 Grad beträgt. Nun beugen Sie das vordere Bein und führen Sie das hintere Knie in Richtung Boden, bis der hintere Unterschenkel parallel zum Boden ist. Wenn Sie den tiefsten Punkt erreicht haben, drücken Sie sich mit dem hinteren Bein wieder nach oben.



**Wiederholen Sie die Übung 12–15×, je 3 Sätze, danach Bein wechseln**

**Für Fortgeschrittene:**

**Wiederholen Sie die Übung 20–25×, je 3 Sätze, danach Bein wechseln**





## REGENERATION FASZIEN TRAINING | MASSAGE



**Übungsposition**

### **Wade**

- Legen Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle unter die linke Wade
- Mit beiden Armen nach hinten abstützen und das Gesäss anheben

♥ **Rollen Sie 8-12x über die Wade, anschliessend Bein wechseln**



**Übungsposition**

### **hintere Oberschenkelmuskulatur**

- Legen Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle unter den Oberschenkel
- Mit beiden Armen nach hinten abstützen und das Gesäss anheben

♥ **Rollen Sie 8-12x über die hinter Oberschenkelmuskulatur Rollen**



**Übungsposition**

### **seitlicher Oberschenkel**

- Legen Sie sich mit einem Oberschenkel seitlich auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle
- Die Arme stützen bzw. stabilisieren den Oberkörper
- Stellen Sie das andere Bein vor sich auf den Boden
- Rollen Sie den Oberschenkel jetzt auf der THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle vor und zurück

♥ **Rollen Sie 8-12x von der Hüfte bis zum Knie**



## REGENERATION FASZIEN TRAINING | MASSAGE



**Übungsposition**

### **Oberschenkel Innenseite**

- Legen Sie sich zunächst auf den Bauch
- Stützen Sie sich dabei mit abgewinkelten Armen ab
- Winkeln Sie ein Bein in Richtung Schulter an
- Legen Sie den Oberschenkel mit der Innenseite auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle
- Rollen Sie nun die Innenseite des Oberschenkels auf der THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle

♥ **Rollen Sie 8-12x vom Knie bis zum Becken**



**Übungsposition**

### **Oberschenkel**

- Legen Sie sich zunächst bäuchlings auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle und stützen Sie sich dabei mit abgewinkelten Armen ab
- Die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle sollte dabei unter den vorderen Oberschenkeln (Quadrizeps) liegen
- Rollen Sie nun über die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle
- Achten Sie darauf, den gesamten Körper stabil zu halten und über den gesamten Oberschenkel zu rollen

♥ **Rollen Sie 8-12x über den Oberschenkel**



**Übungsposition**

### **Gesäßmuskulatur**

- Setzen Sie sich auf die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle drauf
- Stützen Sie sich mit den Armen ab und legen ein Bein über das andere
- Rollen Sie nun über Ihre Gesäßmuskulatur

♥ **Rollen Sie 8-12x über die Gesäßmuskulatur**



## REGENERATION FASZIEN TRAINING | MASSAGE



**Übungsposition**

### **Rücken**

- Legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle darunter
- Stellen Sie die Beine leicht Hüftbreit geöffnet auf
- Legen Sie Ihre Hände hinter den Kopf um den Nacken zu Stützen
- nun Rollen Sie über Ihren Rücken

♥ **Rollen Sie 8-12x über Ihren Rücken**



**Übungsposition**

### **Latissimus**

- Legen Sie sich seitlich hin und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
- Ihr Körper ist von der Hüfte abwärts ausgestreckt, ihre Beine liegen dabei parallel übereinander.
- Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle seitlich auf Höhe Ihrer Brust unter Ihrem Oberkörper.

♥ **Rollen Sie 8-12x von der Achsel bis zum unteren Rücken (Rippenansatz) ab.**



**Übungsposition**

### **Nacken**

- Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle hinter Ihren Nacken und lehnen Sie sich gegen die Wand
- Beugen Sie Ihre Knie leicht und Rollen Sie über die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle in dem Sie dabei leicht die Knie beugen und wieder strecken

♥ **Rollen Sie 8-12x über Ihren Nacken**



## REGENERATION FASZIENTRAINING | MASSAGE



**Übungsposition**

### **Gesäßmuskulatur**

- Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle an Ihr Gesäss und lehnen Sie sich gegen die Wand
- Rollen Sie über die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle in dem Sie dabei leicht die Knie beugen und wieder strecken (auf u. ab)

♥ **Rollen Sie 8–12× über die Gesäßmuskulatur**



**Übungsposition**

### **Schulter**

Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle an Ihrer linken Schulter und lehnen Sie sich seitlich an die Wand

♥ **Rollen Sie 8–12× über die Schulter**



**Übungsposition**

### **Rücken**

- Platzieren Sie die THERMOFIT 3-1 Vibrationsrolle an Ihren unteren Rücken (LWS) und lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand
- Rollen Sie nun über Ihren kompletten Rücken in dem Sie dabei Ihre Knie beugen und wieder strecken

♥ **Rollen Sie 8–12× über den Rücken**



# THERMO©FORNTE

Thermofonte AG  
Schändrichstrasse 7  
CH-9230 Flawil

[www.thermofit.swiss](http://www.thermofit.swiss)  
[info@thermofit.swiss](mailto:info@thermofit.swiss)



**Service-Nummer Schweiz**

Tel. +41 (0)71 393 81 18



**Service-Nummer EU**

Tel. +49 (0) 7531 62243

