

Regeneration: Kleine Rolle mit grosser Wirkung

Die Minirolle ist ein Hilfsmittel zum Entspannen und Regenerieren der Muskulatur (Selbstmassage). Sie lässt sich auch zum Kräftigen, Dehnen und zur Aktivierung vor dem Sport verwenden.

Unsere Muskulatur wird von sogenannten Faszien, einem Bindegewebe, umhüllt und zusammengehalten. Die Faszien sind schmerzempfindlich und können sich verhärten und verdicken. Dies geschieht zum Beispiel durch Bewegungsmangel, Verletzungen, Überlastungen oder psychischen Stress.



Die Selbstmassage mit der Minirolle ist eine wirkungsvolle Methode, solchen Verhärtungen vorzubeugen.

Die Broschüre «Kleine Rolle mit grosser Wirkung» enthält Übungen für den Arbeitsplatz und daheim, Übungen im Sport sowie Kraft- und Stabilisationsübungen. Das Set bei der Suva erworben werden.

[Zur Bestellung](#)

Quelle: [suva](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO