

, Baden-Baden, August 2016

## **Roll-Model- und Tune-Up-Bälle**

Roll-Model-Therapiebälle, Roll-Up-Bälle, Tune-Up-Bälle und Alpha-Bälle sind elastische und griffige Hartgummibälle in unterschiedlichen Größen. Die Bälle können einzeln und paarweise im Beutel verwendet werden. Der größte Ball ist der Coregeous. Er ist weich und mit Luft gefüllt.

**Wirkung:** Der kleine Tune-Up-Ball komprimiert die Gewebeschichten und wirkt dabei wie ein Daumen. Der größere Alpha-Ball wirkt wie ein Faustdruck eines erfahrenen Masseurs.

**Scherwirkung im Gewebe / Faszientraining:** Durch ihre Griffigkeit haften die Bälle auf der Haut und der darunterliegenden oberflächlichen Faszie. Dadurch wird diese über die tieferliegenden Faszien- und Muskelschichten bewegt. Diese Scherwirkung im Gewebe stimuliert die Propriozeption.

**Knöchelne Strukturen und Gelenke:** Durch die Elastizität der Bälle können auch knöchelne Strukturen und Gelenke ausgerollt werden. Mit Hartschaumrollen / Foam-Roller, Duo-Ball und Lacrosse-Bällen ist das nicht möglich. Auch andere empfindliche Strukturen können mit den Roll-Model-Therapiebällen trainiert werden, da diese sich anschmiegen oder entsprechend darüber und herum gerollt werden. Du reduzierst auch das Risiko für Hautreizungen und mögliche blaue Flecken.

**Literatur:** Jill Miller „Roll dich fit!“ - riva-Verlag - 2015

**Autor:** Jörg Linder / [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)