

## Faszientraining

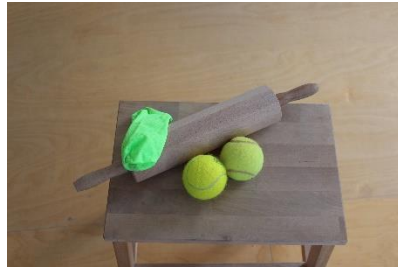


Quelle: Faszien Fitness, Robert Schleip, Riva 3. Auflage 2015  
Arbeitsbuch Triggerpunkt und Faszientherapie, Klaas Stechmann KVM-der Medizinverlag 2017

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

*Was benötigst du?*

Sportlich bequeme Kleidung, einen Hocker sowie zwei Tennisbälle und einen Socken.  
Wenn du magst zusätzlich noch eine Sport bzw. Gymnastikmatte.



## **Faszien- Spüren**

Richte deine Aufmerksamkeit auf dich und deinen Körper.

Nehme in der Position, in der du dich gerade befindest, einmal dein Gewicht deines Körpers wahr?

Wie ist dieses verteilt?

Hast du eher das Gefühl, das sich eine große Fläche auf dem Untergrund befindet oder konzentriert sich alles auf einen punktuellen Fleck?

Wie geht deine Atmung?

Geht sie leicht und fließend, langsam oder schnell?

Wohin breitet sich deine Atmung in deinem Körper aus?

Wie nimmst du deine Körperposition wahr?

Empfindest du diese als angenehm oder hast du das Bedürfnis an dieser Position etwas zu verändern?

Gehe nun einmal aufmerksam deine Körperpartien von oben nach unten durch und fühle aktiv in die Spannungszustände, die dein Gewebe sendet, hinein.

Beginne beim Kopf, Hals und dem Schulter-Nacken-Bereich.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Wandere weiter über die gesamte Wirbelsäule ins Becken hinein. In beide Oberschenkel, in die Waden und schließlich in die Füße.

Wie ist dein Körpergefühl in dem jetzigen Augenblick?

Gibt es aktuell Bereiche in deinem Körper die sich angenehmer anfühlen als andere?

Wenn ja, versuche mal zu erspüren, an was für Merkmalen du dieses Empfinden ausmachst.

### **Beleben**

Stelle dich hüftschmal auf deine Unterlage und platziere einen der Tennisbälle unter deinem Spielbeinfuß.



Rolle nun aktiv deine Fußsohle mit dem Tennisball aus.

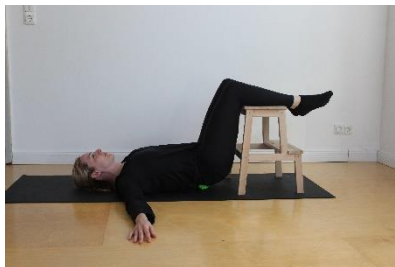
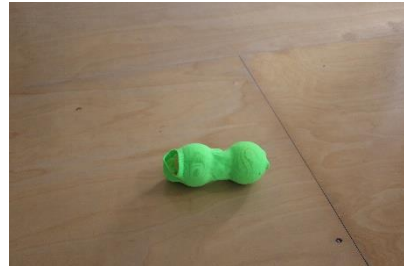
Setze dich auf deinen Hocker. Mit Hilfe eines Nudelholzes beginne deine Beinrück- wie deine Schenkelseiten auszurollen.



Achte beim Ausrollen deiner Muskeln und Faszien- Strukturen auf ein ausgeglichenes „Wohlweh“-Gefühl, welches stets aufrechterhalten wird aber deinen Schmerzpunkt nicht überschreiten soll.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

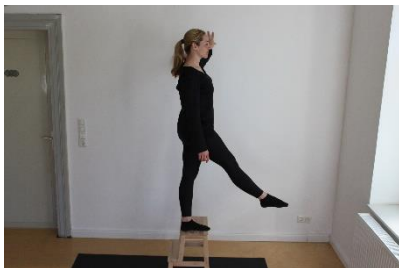
Lege dich in Rückenlage. Deine Beine ruhen auf deinem Hocker im 90/90 Winkel. Wenn du magst lege dir gerne deinen beiden Tennisbällen, die sich gemeinsam in einer Socke befinden, unter deine Lendenwirbelsäule.



Atme nun vorbereitend ein um mit der folgenden Ausatmung, beginnend von den Sitzbeinhöckern aus, die Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel von der Matte zu heben. Am höchsten Punkt atme wieder ein, entspanne dabei die Schultern und dein Brustbein. Rolle dann wieder Wirbel für Wirbel auf die Unterlage zurück. Dadurch erfährst du eine wohltuende Massage deiner Lendenwirbelsäule.

## Federn

Stelle dich mit deinem Standbein auf den Hocker, halte dich mit der Hand derselben Seite an der Wand fest.



Schwinge nun, mit dem Spielbein locker aus dem Hüftgelenk heraus, vor und zurück.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Stelle dich, mit etwas Abstand Bäuchlings vor deine Wand, aktiviere deine Mitte und lege deine gespreizten Hände Schulterbreit an die Wand.



Kippe nun Richtung Wand und federe dich mit Hilfe deiner Hände wieder von ihr ab. Während den folgenden Wiederholungen versuche die Position der Hände an der Wand ständig zu verändern.

Setze dich auf deinen Hocker und lasse deinen Oberkörper nach vorne hängen.



Federe jetzt im Oberkörper leicht und sachte auf und nieder.

## Dehnen

Stelle dich hüftschmal auf und lege deine Hände auf die Sitzfläche deines Hockers.



Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Durch das wechselseitige Beugen und Strecken der Beine, wie dem gleichzeitigen Streben der Finger Richtung Hockende kommt es bei dir zu einer Dehnung der Ischiocruralen (Beinrückseiten) Muskulatur.

Lege dich mit dem Rücken über deinen Hocker. Deine Beine wie deine aktivierte Mitte helfen dir dein Gewicht auszubalancieren.



Nun öffne deine Arme über den Kopf in ein weites „V“ und komme so in eine Dehnung deines Brustkorbes.

Setze dich aufrecht auf deine Matte. Spüre deine Sitzbeinhöcker am Boden und öffne deine Beine in ein weites „V“.



Kippe deinen Oberkörper aus den Beckenschaukeln heraus nach vorne, um mit kleinen federnden Bewegungen deinen Oberkörper der Matte anzunähern.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.