

Faszienfitness

Übungen für geschmeidige
und elastische Faszien.



Der „Ganzkörperfaszienanzug“

Die weißen Strukturen stellen die Faszien dar.



Die Faszien – das fantastische Bindegewebe

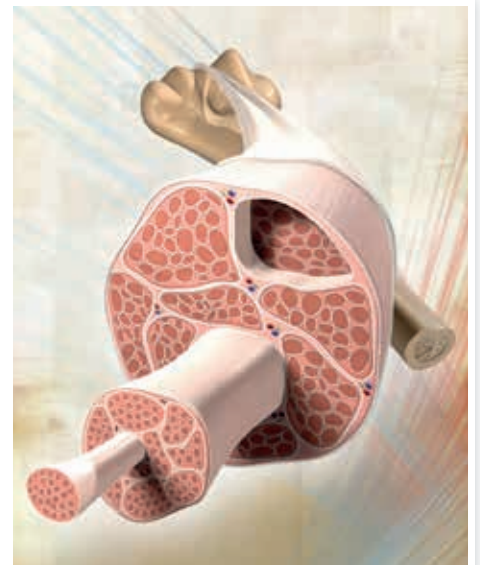
Faszien umfassen das gesamte Bindegewebe des menschlichen Bewegungssystems. Sie durchziehen den ganzen Körper, umhüllen alle Muskeln, Sehnen, Knochen und Organe.

Man spricht auch von einem „**Ganzkörperfaszienanzug**“. Früher betrachtete man das Bindegewebe wie ein bloßes Verpackungsmaterial.

Neue Forschungsergebnisse beweisen, dass Faszien ein wichtiges Sinnesorgan darstellen und daher einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit des Muskel-Skelett-Systems haben. Rücken-, Muskel- und Gelenksbeschwerden können durch unelastische Faszien ausgelöst werden. Verschiedene zahlrei-

che Rezeptoren in den Faszien beeinflussen unsere Körperhaltung, unsere Bewegungsabläufe und unser Schmerzempfinden. Elastische Faszien unterstützen die Muskulatur bei der Kraftentwicklung, da sie Bewegungsenergie speichern können.

Der Zustand der Faszien spiegelt interessanterweise auch die psychische Balance eines Menschen wider. Chronischer Stress mindert die Gleitfähigkeit dieser Strukturen.



Und die wichtigste Erkenntnis lautet:

**Faszien sind trainierbar.
Spezielle Übungen halten
sie geschmeidig und elastisch.**

Inhalt

1. Flying wings zum Aufwärmen	Seite 4
2. Basics – Nimm 3	Seite 6
3. Kleine Übungen für zwischendurch	Seite 7
4. Jetzt rollen wir los – Übungen auf der Faszienrolle	Seite 10

Flying wings zum Aufwärmen

Diese Armschwünge entspannen den Schultergürtel und den Rumpf. Führen Sie die Übungen am Anfang sehr locker aus und steigern Sie danach etwas die Dynamik. (ca. 10 Schwünge)

Übung 1

Schwingen Sie Ihre Arme diagonal zu den Beinen vor und zurück.



Übung 2

Schwingen Sie beide Arme diagonal zum weggestreckten Bein im Halbkreis vor Ihrem Körper zur Seite.



Übung 3

Schwingen Sie Ihre Arme diagonal zum seitlich weggestreckten Bein um Ihren Körper.



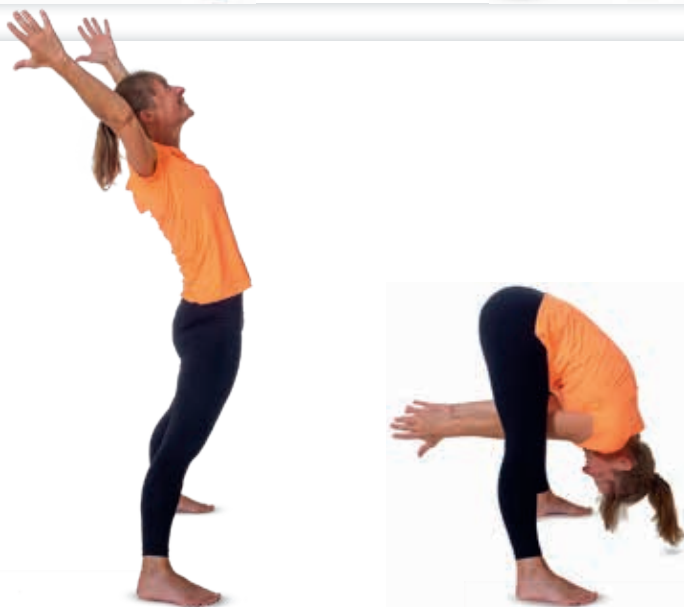
Übung 4

Schwingen Sie beide Arme ca. 10x von rechts oben nach links unten und anschließend ca. 10x von links oben nach rechts unten.



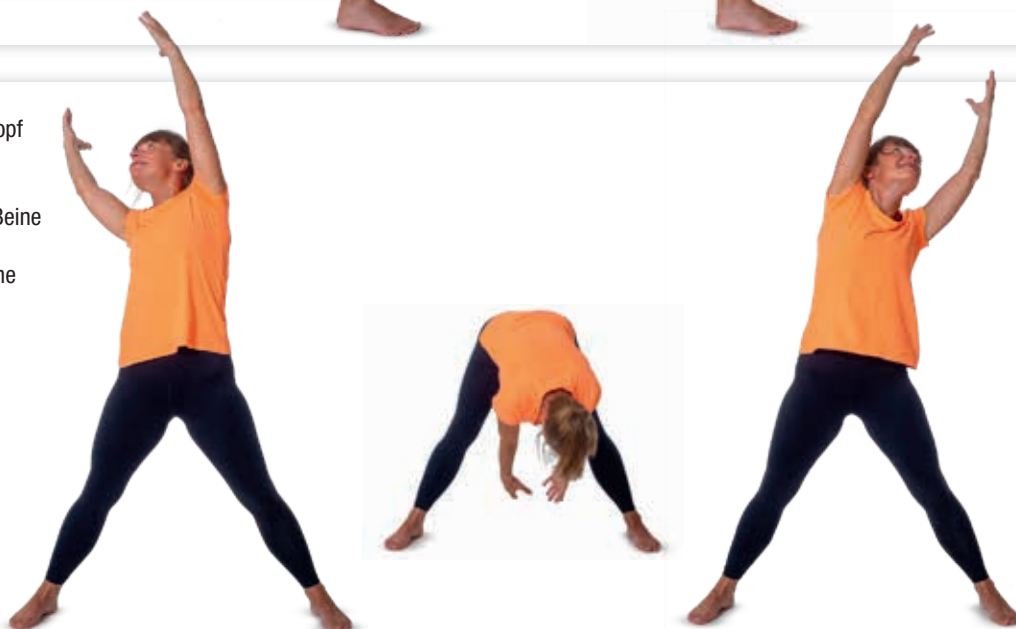
Übung 5

Strecken Sie beide Arme über Ihren Kopf nach hinten-oben und schwingen Sie anschließend die Arme durch die gegrätschten Beine nach hinten-unten.



Übung 6

Strecken Sie beide Arme über den Kopf nach rechts-oben und schwingen Sie anschließend beide Arme durch die gegrätschten Beine nach hinten-unten. Strecken Sie anschließend beide Arme über den Kopf nach links-oben.



Basics – Nimm 3

Diese drei Basisübungen dehnen Ihre wichtigsten Faszien.
Führen Sie jede Übung jeweils mit 20 kleinen (ca. 2 Zentimeter),
sanften Minifederungen in den Endstellungen durch.

Übung 1a

Dehnung der Körpervorderseite

Richten Sie Ihren Oberkörper auf und strecken Sie beide Arme nach hinten über den Kopf.



Übung 1b

Dehnung der Körperrückseite

Neigen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorn und strecken Sie Ihre Arme durch die gegrätschten Beine nach hinten-unten.

Übung 2a

Dehnung der linken Körperseite

Stellen Sie das linke Bein hinter Ihren Körper und strecken Sie den linken Arm über den Kopf nach rechts.



Übung 2b

Dehnung der rechten Körperseite

Stellen Sie das rechte Bein hinter Ihren Körper und strecken Sie den rechten Arm über den Kopf nach links.

Übung 3a

Dehnung der Rumpfmuskulatur

Heben Sie Ihr rechtes Knie an und drehen Sie mit ausgestreckten Armen den Oberkörper nach rechts.



Übung 3b

Dehnung der Rumpfmuskulatur

Heben Sie Ihr linkes Knie an und drehen Sie mit ausgestreckten Armen den Oberkörper nach links.

Kleine Übungen für zwischendurch (Teil 1)

Wichtig: Führen Sie jede Übung jeweils mit 20 kleinen (ca. 2 Zentimeter), sanften Minifederungen in den Endstellungen durch. Entdecken Sie auffällige Schmerzregionen und versuchen Sie bewusst in diesen Bereich hinein zu atmen. Kontrollieren Sie bei den Übungen Ihre Kopfstellung und vermeiden Sie das schwunghafte Zurückneigen des Kopfes.

Übung 1

Legen Sie Ihre Hände auf den Hinterkopf und ziehen Sie Ihren Kopf sanft nach vorn. Neigen Sie zusätzlich den Oberkörper nach vorn.

Variante: Strecken Sie Ihre gegrätschten Beine nach vorn und ziehen Sie dabei die Fußspitzen in Richtung Unterschenkel. (20 sanfte Minifederungen)



Übung 2

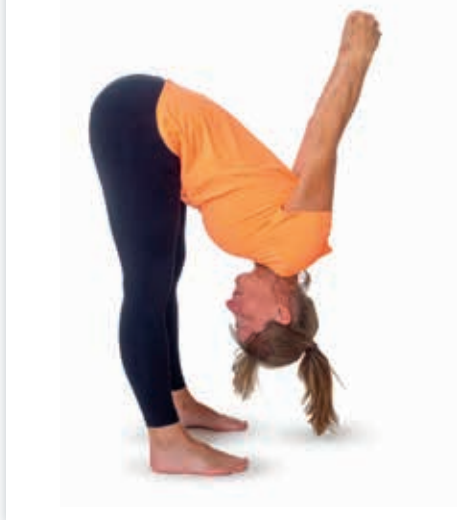
Stellen Sie ein Bein gestreckt mit der Ferse auf einen Stuhl und neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn. Versuchen Sie beide Hände möglichst weit nach vorn in Richtung Füße zu bewegen.

Variante: Neigen Sie Ihren Oberkörper außen am gestreckten Bein zur Seite. (20 sanfte Minifederungen)



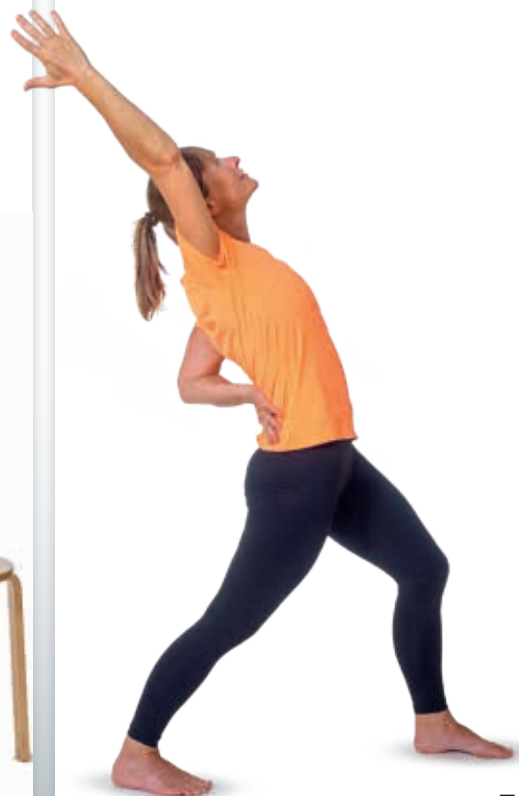
Übung 3

Falten Sie hinter Ihrem Rücken die Hände und neigen Sie anschließend Ihren Oberkörper nach vorn und die Arme nach hinten oben. (20 sanfte Minifederungen)



Übung 4

Setzen Sie in Schrittstellung das linke Bein nach vorn und strecken Sie Ihren rechten Arm über den Kopf nach hinten. Schieben Sie mit der linken Hand im Lendenbereich das Becken nach vorn. (20 sanfte Minifederungen)



Kleine Übungen für zwischendurch (Teil 2)

Übung 5

Stützen Sie den rechten Unterschenkel auf einem Hocker ab und strecken Sie den rechten Arm über den Kopf weit nach hinten. Strecken Sie den linken Arm ebenfalls nach hinten. (20 sanfte Minifederungen)



Übung 2

Stellen Sie das rechte Bein nach vorn und neigen Sie Ihren Oberkörper möglichst weit nach links unten. Versuchen Sie mit Ihren Händen die rechte Fußspitze zu berühren. (20 sanfte Minifederungen)



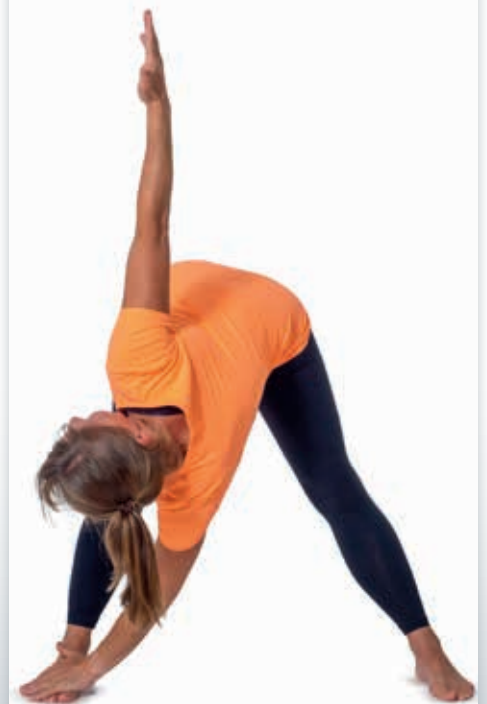
Übung 8

Neigen Sie Ihren Oberkörper mit gegrätschten Beinen nach vorn und fassen Sie mit der rechten Hand zum linken Fuß. Strecken Sie dabei den linken Arm senkrecht nach oben. (20 sanfte Minifederungen)



Übung 6

Grätschen Sie beide Beine und strecken Sie das rechte Bein und den rechten Arm diagonal in die Länge. (20 sanfte Minifederungen)



Übung 9

Neigen Sie den Oberkörper nach vorn und drehen Sie die Handteller nach außen. Dabei zeigt der Daumen nach hinten. Strecken Sie anschließend die Arme seitlich auf Schulterhöhe nach hinten. (20 sanfte Minifederungen)



Übung 10

Neigen Sie in Schrittstellung den Oberkörper nach vorn und drehen Sie die Handteller nach außen. Dabei zeigt der Daumen nach hinten. Strecken Sie anschließend die Arme über den Kopf nach hinten und setzen Sie mit gestrecktem Bein die Fußspitze hinter den Körper auf den Boden. (20 sanfte Minifederungen)



Jetzt rollen wir los – Übungen auf der Faszienrolle

Wichtig – bei folgenden Kontraindikationen dürfen Sie die Faszienrolle nicht benutzen:

- starke Krampfadern,
- fortgeschrittene Osteoporose
- Einnahme von Blutverdünnern
oder wenn Sie an einer Bluterkrankheit leiden
- Gefäßerkrankung
- frische Wunde oder frische Operation
- Tumorerkrankung
- Bandscheibenvorfall
- Neuropathie

Beginnen Sie besonders behutsam die Übungen mit der Faszienrolle. Üben Sie am Anfang erst an einer Wand und versuchen Sie sich auf dem Boden mit den Händen abzustützen. Entdecken Sie auffällige Schmerzregionen, verweilen Sie beim Rollen dort etwas länger und versuchen Sie bewusst in diesen Bereich hinein zu atmen.

Beenden Sie bei starken Schmerzen die Übung.

Rollen Sie bei den einzelnen Übungen jeweils ca. 10x langsam vor und zurück.

Übung 1

Rollen Sie über die Rückseite Ihrer Unter- und Oberschenkel.



Übung 4

Rollen Sie über die Vorderseite Ihrer Unter- und Oberschenkel



Übung 3

Rollen Sie über die Außenseite der Oberschenkel



Übung 4

Rollen Sie über Ihr Gesäß



Übung 5

Rollen Sie über Ihre Brustwirbelsäule bis zur Halswirbelsäule.

