



Basis - Übungen

Faszientraining



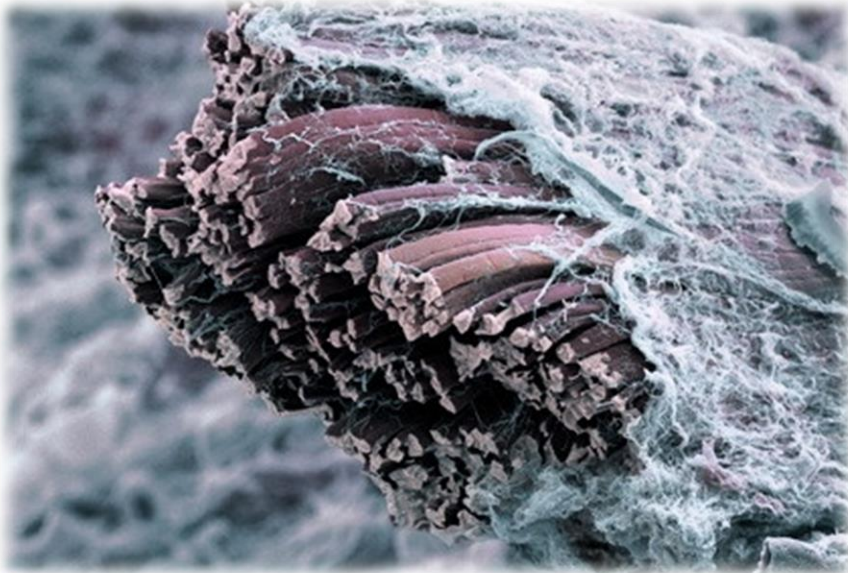
Inhaltsverzeichnis

Faszien - Funktion & Aufbau	1
Equipment & Richtlinien	4
Faszienverbindungen	5
Übungen incl. Video Link	7
Bonus - Gutschein 8 Wochen Faszientraining	13

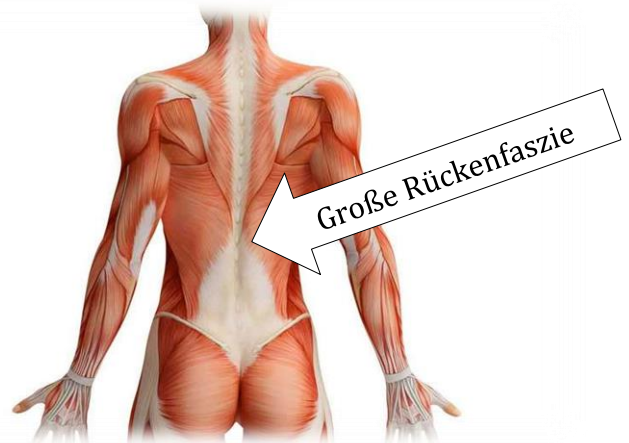
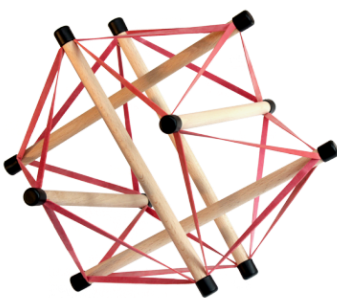
Faszien

Vom Schattendasein ins Rampenlicht

Faszie/Bindegewebe = Band/Bündel

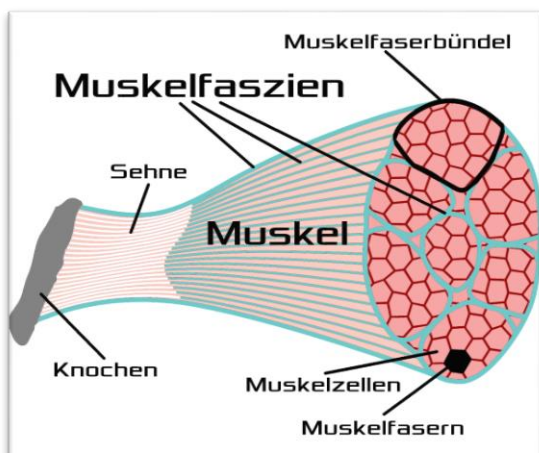


Früher dachten Ärzte, dass Faszien nutzlose Verpackungsmaterialien im Körper sind. Mittlerweile ist erforscht, dass Faszien eine entscheidende Rolle bei Schmerzen sowie für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit haben.



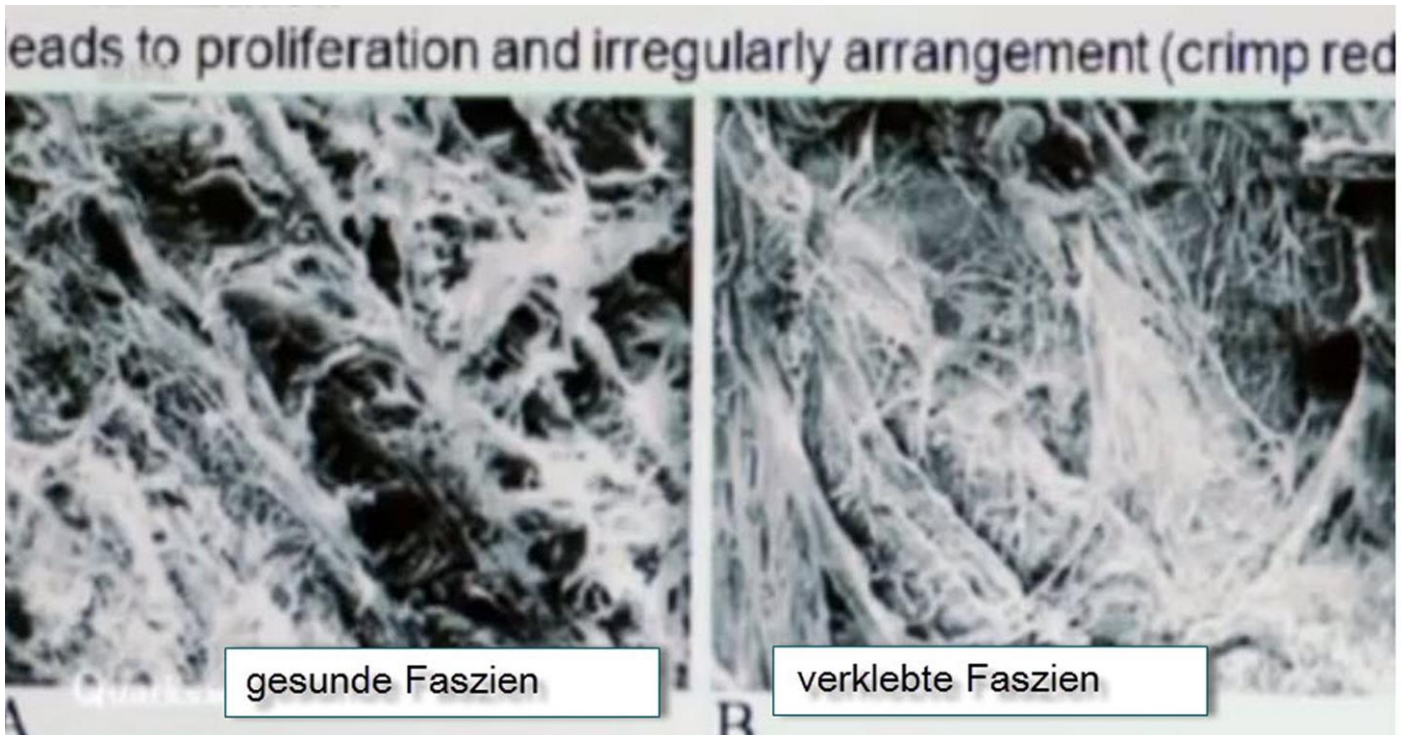
Faszien umhüllen unsere Muskeln, Muskelfaser, Muskelbündel, Organe und Knochen. Wie ein Gummi hält die Faszie alles zusammen, gibt unserem Körper eine Form, richtet uns auf und schützt uns vor Verletzungen.

Das Paradoxe an der Faszie ist: Sie trennen alles voneinander ab und verbinden alles miteinander.



Verklebte Faszien

Wer sich nicht bewegt, verklebt



Bewegungsmangel lässt Faszienewebe zunächst erst „verfilzen“, danach bilden sich starke Verklebungen.

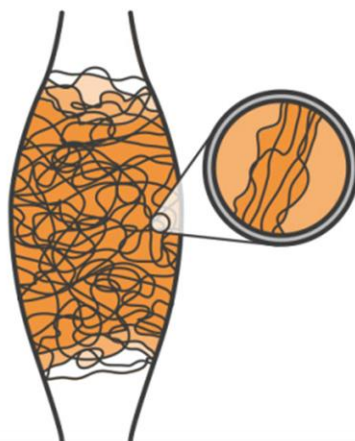
Diese Veränderungen im Faszienewebe führen zu:

- Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Abnahme der koordinativen Fähigkeit
- Zunahme der Schmerzempfindlichkeit
- Zunahme des Verletzungsrisikos

Faszientraining setzt die Faszie in ihren gesunden Urzustand zurück

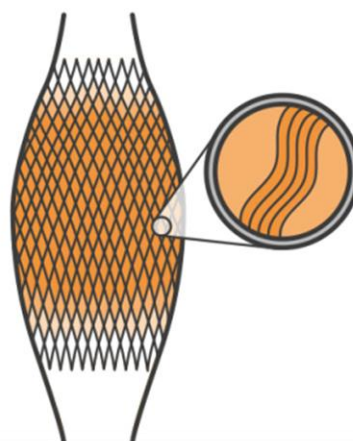
Untrainierte Faszien

Ungleichmäßig, verklebt und unelastisch



Trainierte Faszien

Gleichmäßig strukturiert, locker und elastisch



Das Equipment



Weich (Anfänger)



Mittel (Fortgeschrittene)



Hart (Sportler)



Massageball

Videoanleitung: <https://vimeo.com/351575753/451081fd8b>

Richtlinien für alle Übungen

- Nie über dein Wohlfühlbereich gehen.
1=kein Schmerz 10=Max. Schmerz
Bei 6 sollte Schluss sein. Dann rollst oder bewegst dich nicht mehr in der Übung oder setzt aus.
- Immer vor und nachtesten
- Auf keinen Fall über Krampfadern rollen. Besenreiser sind erlaubt.
- Bei entzündlichen Erkrankungen nicht faszienrollen. (Erkältung, Rheuma usw.)
- Nicht über Tumore oder Lipödeme rollen.
- Bei vorangegangenen Schlaganfällen nicht faszienrollen

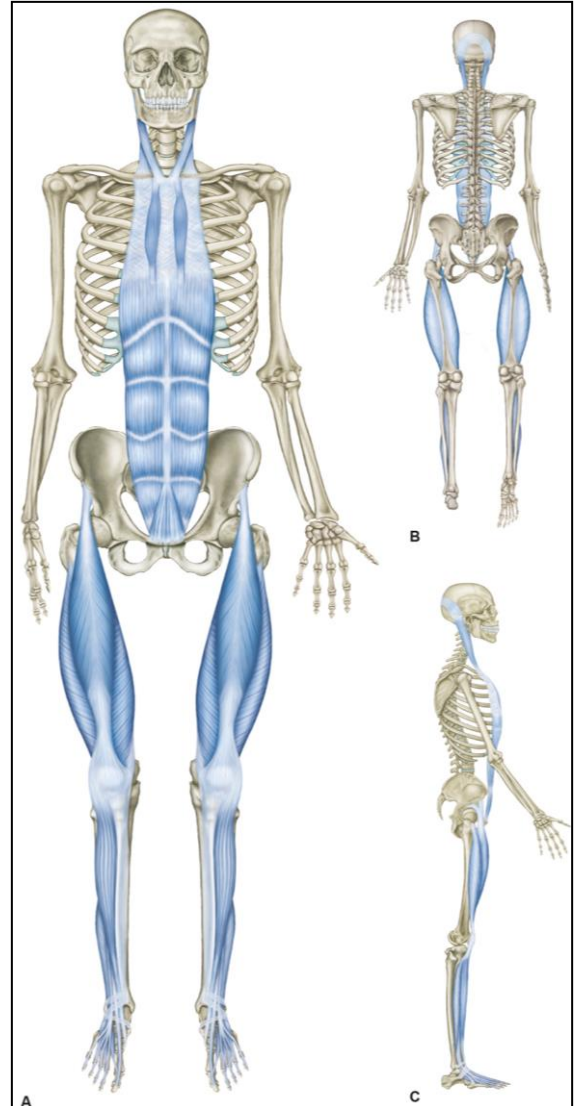
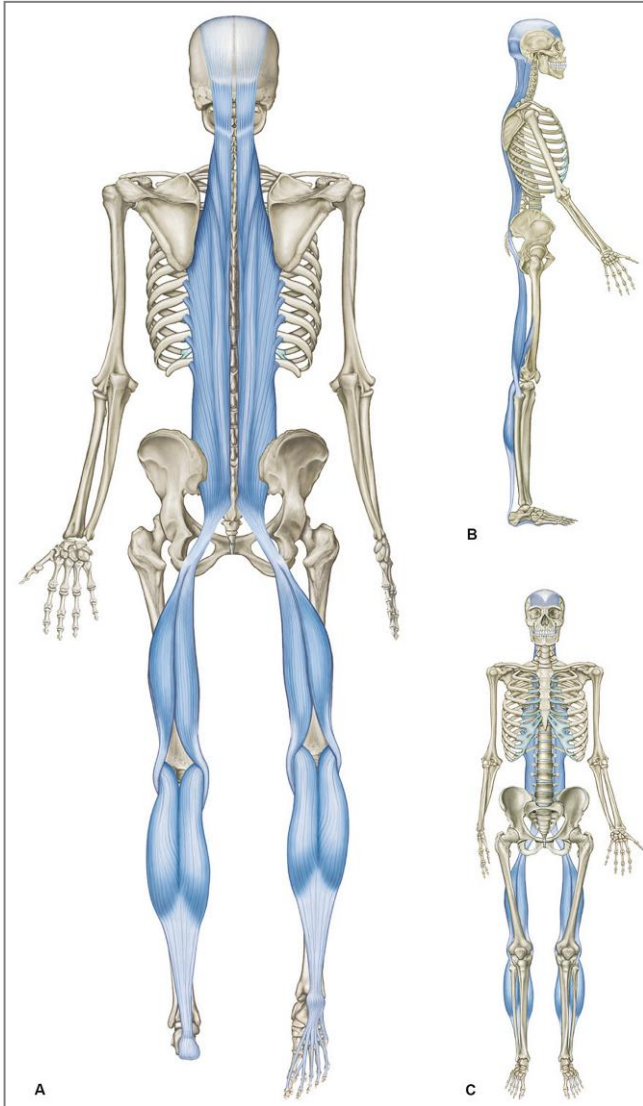
Videoanleitung: <https://vimeo.com/351578674/e0541a453f>

Faszienverbindungen

nach Thomas Myers

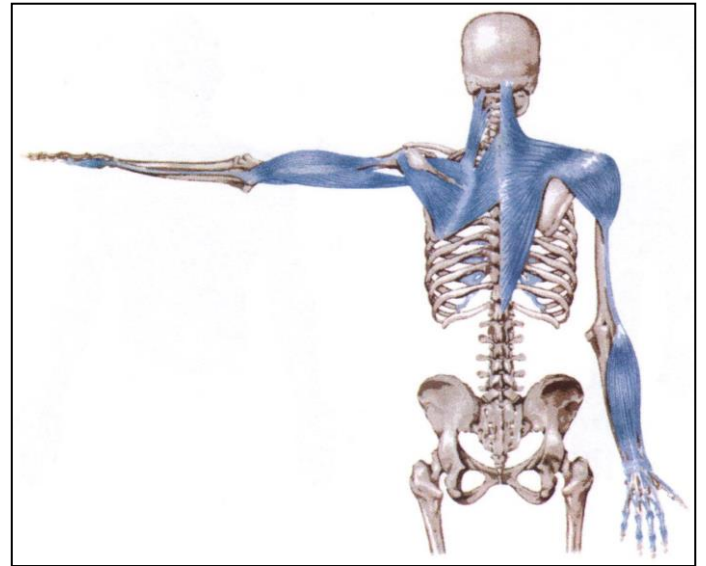
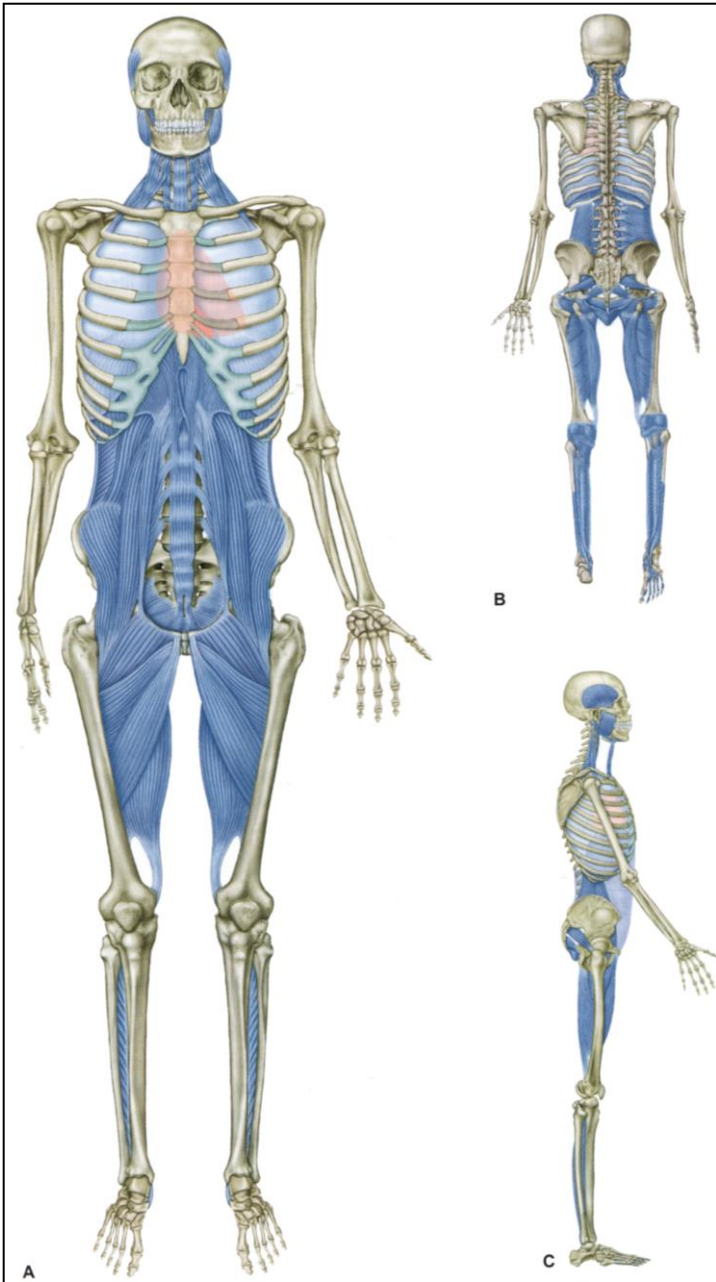
Oberflächliche Rückenlinie (ORL)

Oberflächliche Frontallinie (OFL)

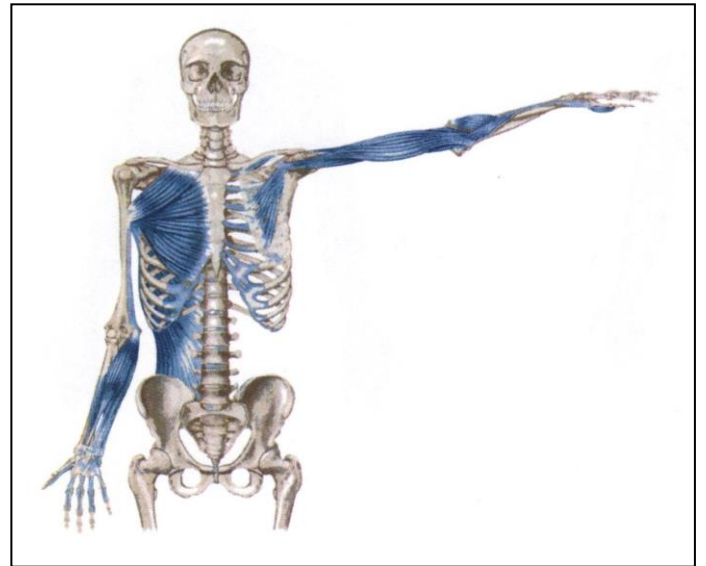


Tiefe Frontallinie (TFL)

Rückwertige Armlinie (RFL)



Frontale Armlinie (FAL)



Kieferrollen

Ablauf

- Im Stehen oder Liegen den Kiefermuskel dynamisch ausrollen
- Punkt im Muskel suchen und für 30-40 Sek. halten
- Punkthalten und Mund langsam öffnen und schließen
- Muskel dynamisch ausrollen



Die Häufigsten Fehler

- Zu viel Druck beim Mund öffnen und schließen

Videoanleitung: <https://vimeo.com/368236469/b71929f990>

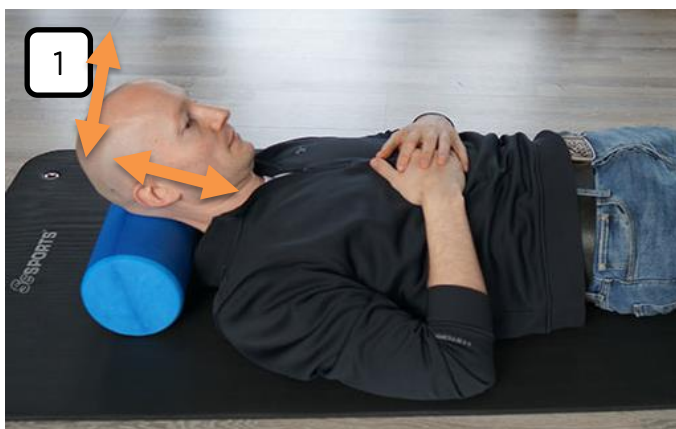
Das Faszienkissen

Ablauf

- Im Liegen die Faszienrolle unter den Nacken platzieren
- Kopf langsam nach links und rechts rollen / bewegen
- Zur Mitte kommen und den Kopf in eine nickende Bewegung bringen
- Kopf nach links drehen und nicken
- Kopf nach rechts drehen und nicken

Die Häufigsten Fehler

- Bewegung ist zu schnell



Videoanleitung: <https://vimeo.com/363578118/c81ae961ea>

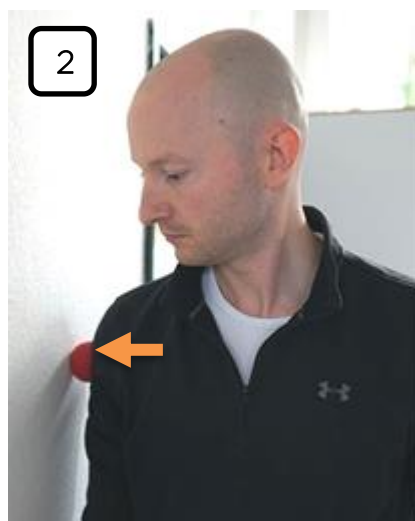
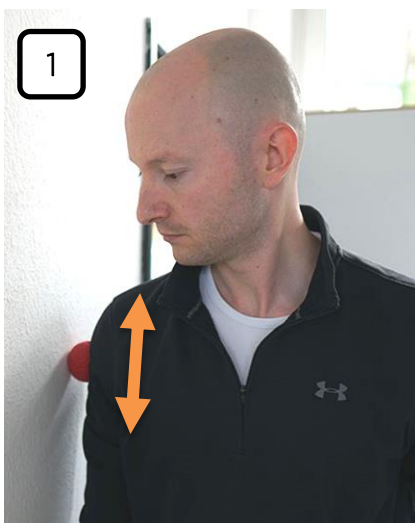
Schulterrollen

Ablauf

- Im Stehen Ball an der Wand platzieren
- Im 90° Winkel zur Wand stehend mit der Schulter gegen den Ball lehnen
- Dynamisch Schultermuskel ausrollen 7-10x
- Mit dem eigenen Gewicht gegen die Wand stemmen und langsam durch den Muskel rollen 2x
- Punkt suchen und 30-40 Sek. halten
- Dynamisch ausrollen
- Den gleichen Ablauf mit der hinteren Schulter durchführen dabei 45° mit dem Rücken zur Wand stehen und Ellenbogen leicht anwinkeln (wie auf den Bildern)

Die Häufigsten Fehler

- Schulter bewegt sich beim Rollen anstatt Oberkörper oder Beine
- Oberkörper wird gegen Wand gedrückt anstatt des eigenen Körpergewichts



Videoanleitung: <https://vimeo.com/376316956/de747c8831>

Wirbelrollen

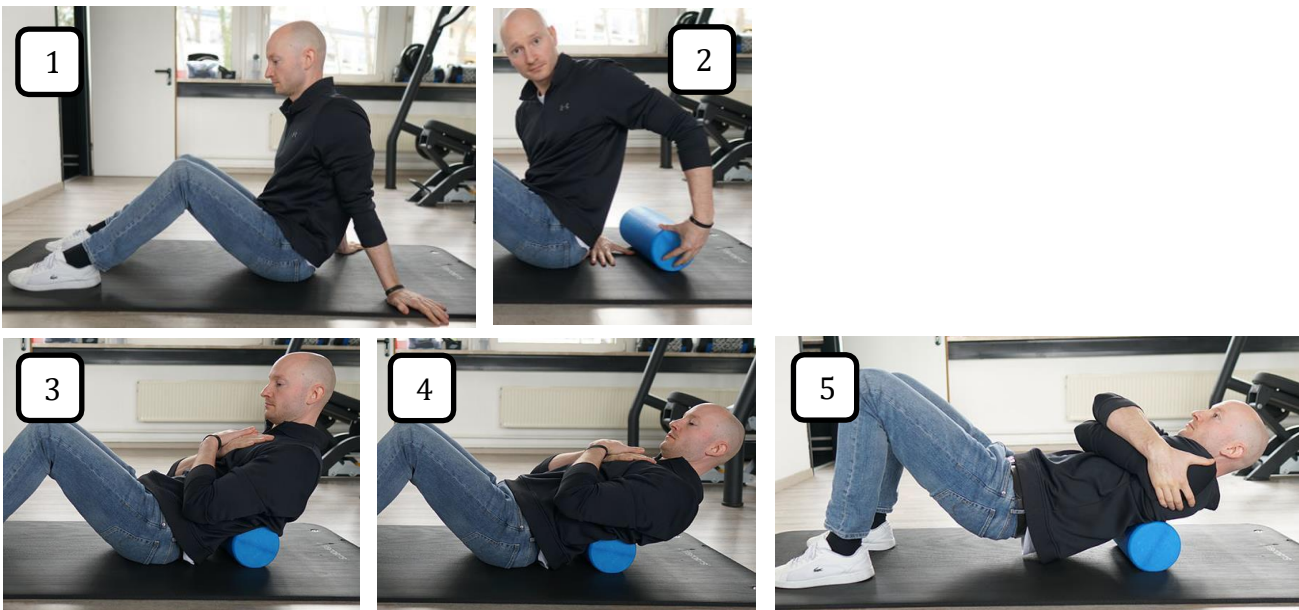
Körper: Einklemmter Nerv, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen
Mental: Aufatmen, Blockaden lösen, Herz öffnen

Ablauf

- Beine aufgestellt (90°)
- Faszienrolle eine große Handbreite hinter dem Rücken platzieren
- Langsam auf die Faszienrolle ablegen
- Hände auf die Brust ablegen oder Kopf unterstützen
- Ausatmen und eine öffnende Bewegung ausführen (Augen bleiben immer auf den Knien)
- Einatmen und zur Ausgangsposition zurückkommen
- Nach 3 Wiederholungen Gesäß anheben und 2-3 cm versetzen
- Gesäß absetzen und wieder 3 Wiederholungen wie oben beschrieben
- Diesen Ablauf durchführen bis du zu den Schulterblätter, ankommst
- Ellenbogen berühren sich, Gesäß anheben und BWS abrollen

Die Häufigsten Fehler

- Der Kopf bewegt sich bei der öffnenden Bewegung
- Einatmen beim Hochkommen
- Gesäß ist dauerhaft in der Luft



Videoanleitung: <https://vimeo.com/352235672/b13a340967>

Armlinienrollen

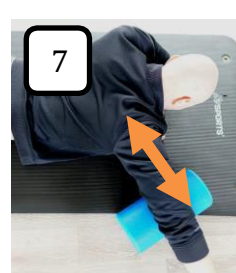
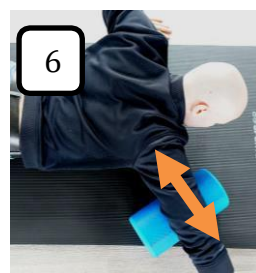
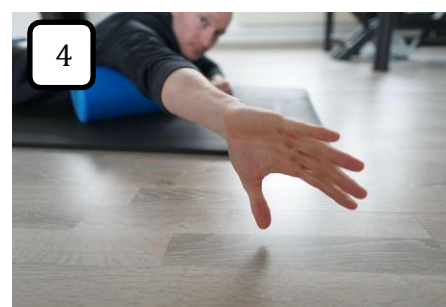
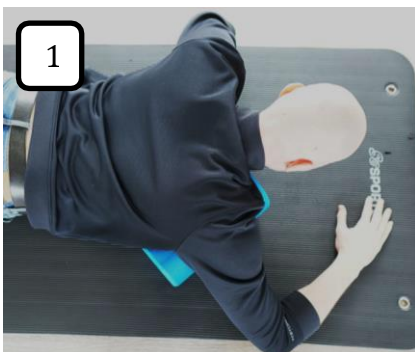
Körper: Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Schulterschmerzen
Mental: Stolz, Herz öffnen, selbstbewusst

Ablauf

- Auf den Bauch legen
- Faszienrolle wie auf den Bildern platzieren. (Frauen nicht auf Drüsengewebe)
- Kopf ablegen (Auf flache Hand oder Faust)
- Den Arm wie auf den Bildern bewegen, 7 Wiederholungen
- Arm ausstrecken (ca. 45°), Daumen zeigt auf den Boden
- Langsam den Oberkörper hin und her bewegen, 7 Wiederholungen
- Faszienrolle zur Schulter versetzen und 7x rollen
- Faszienrolle zwischen Schulter und Ellenbogen versetzen und 7x rollen
- Faszienrolle kurz vor den Ellenbogen versetzen und 7x rollen

Die häufigsten Fehler

- Der Unterarm bewegt sich statt des Oberarmes
- Daumen zeigt nicht zum Boden



Videoanleitung: <https://vimeo.com/366694849/920365a141>

Beine rollen

Körper: Rückenschmerzen, LWS Schmerzen
Mental: Vertrauen, nein sagen,

Ablauf

- Faszienrolle wie auf Bild 1 positionieren
- In den Ellenbogenstütz gehen und Rolle oberhalb Knie positionieren
- Bis zur Oberschenkelmitte hin und her rollen 7-10x
- Ab Mitte Oberschenkel hoch zum Ansatz Oberschenkel rollen 7-10x
- Punkt auf dem Oberschenkel suchen und drauf bleiben 40 Sekunden
- Auf dem Punkt bleiben und die Beine abwechselnd anwinkeln und ausstrecken 20 Sekunden
- Oberschenkel nochmal für 30 Sekunden zügig und komplett ausrollen

Die häufigsten Fehler

- Durchhängen des unteren Rücken



Videoanleitung: <https://vimeo.com/352676086/e82750dd76>

Füße Rollen

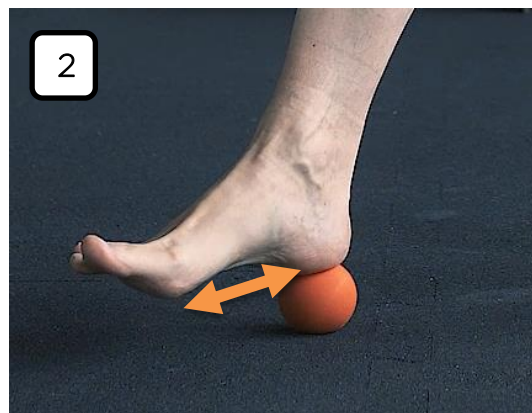
Körper: Rückenschmerzen, LWS Schmerzen
Mental: Vertauen geerdet sein, runter kommen

Ablauf

- Im Stehen die Fußsohle dynamisch ausrollen
- 2-3 langsam und tiefe durch die Fußsohle rollen
- Punkt im Muskel suchen und für 30-40 Sek. halten
- Punkthalten und Fußzehen nach oben & unten bewegen
- Fuß dynamisch ausrollen

Die Häufigsten Fehler

- Zu viel Druck auf dem Fuß



Videoanleitung: <https://vimeo.com/365533771/ee2da5e6a1>

Dies war ein kleiner Auszug aus unserem **8-Wochen Onlinekurs**

- Über 110 Videos (Zeitlich unbegrenzter Zugriff auch nach 8 Wochen)
- Detaillierte Übungen für alle Körperbereiche (Videos)
- Übungen um alle wichtigen Gelenke im Körper zu lösen
- Entspannungsübungen (Videos)
- Atemübungen (Videos)
- Körperwahrnehmungsübungen (Videos)
- Nervengleitübungen (Videos)
- Detaillierte Empfehlungen für Faszienwerkzeuge (Faszienrolle & Ball)



- [Bonus] Die Po Woche (Gesäßmuskulatur richtig stärken & aktivieren für einen starken und gesunden Rücken)
- [Bonus] Augenübungen (Video)
- [Bonus] Schmerzen verstehen (Video)
- [Bonus] Faszienlinien (PDF)

197€ statt 299€

Mit dem Gutschein: „**Kongress**“

Jetzt kaufen

<https://www.digistore24.com/product/331395>

Achtung: für das Programm benötigst Du eine Faszienrolle & Massageball (ca. 30€)
(Empfehlungen dazu im Programm)

**„Geh du vor“, sagte die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf dich.“
„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für
dich haben“,
sagte der Körper zur Seele.**

*Ich wünsche dir von ganzem Herzen einen entspannten
Körper, Geist & Seele
für mehr Gelassenheit und Lebensfreude*



Dein Coach Daniel 😊