

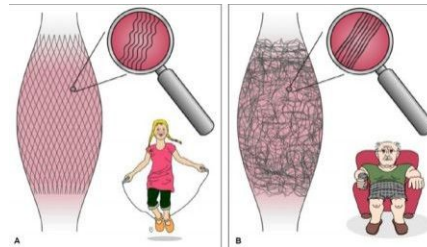
## Faszination Faszie...

### 1. Was ist eine Faszie

- Größtes Sinnesorgan unseres Körpers
- Bindegewebsartiges Netzwerk um Muskel & Organe
- Durchzieht den gesamten Körper
- Speichert Flüssigkeit, Hormone, Immunzellen, ...

### 2. Wozu Faszie?

- Schmerzempfinden/Körperwahrnehmung
- Haltung
- Kraftübertragung + Energiespeicher
- Austausch mit dem Gefäßsystem



A: Gesunde Faszien, B: Verklebte Faszien

### 3. Faszie=Schmerzen?


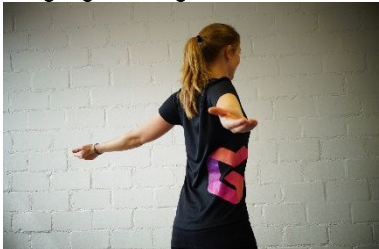
- Ja, bei Fehlbelastung, Überlastung, Unterbelastung oder Verletzung
- Dabei verkleben oder verfilzen Faszien → Training löst diese

### 4. Wie trainiere ich richtig?

- Beidseitig
- Kreisende Bewegungen/dynamisch
- Max. jeden 2. Tag
- *Entspannung*: langsam & kleinschrittig!
- *Aktivierung*: schnell & großflächig

Literaturhinweis inkl. Übungen: Schleip, Robert; Bayer, Johanna (2016): *Faszien-Fitness*. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. Originalausgabe, 7. Auflage. München: riva.

## ...ein faszinierendes Training!

Ziel: <b>Aufrechte Haltung (Brust)</b>	Ziel: <b>Faszie lösen (Schulter-Nacken)</b>	Ziel: <b>Faszie lösen (unterer Rücken)</b>
<p><b>Ausgangsstellung</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arm der zu rollenden Seite auf den Rücken ablegen</li> </ul> <p><b>Durchführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Brustmuskel vom Brustbein bis Schulter kreisend ausrollen</li> </ul> <p><b>Knackpunkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kopf und Schulter lockerlassen</li> <li>➤ Ball durch schieben mit der Hand weiter Richtung Schulter bringen</li> </ul> <p><b>Steigerung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Durchführung im liegen oder auf hartem Untergrund</li> </ul>	<p><b>Ausgangsstellung</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hüftbreiter, fester Stand</li> <li>➤ Arme soweit wie möglich nach hinten führen</li> </ul> <p><b>Durchführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bewegungsausmaß kurz überreizen</li> <li>➤ Arme „fatzen“ lassen</li> </ul> <p><b>Knackpunkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hüfte bleibt stabil</li> </ul> <p><b>Steigerung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einarmig</li> </ul>	<p><b>Ausgangsstellung</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gerader Oberkörper</li> <li>➤ Zu rollendes Bein unter Stützbein schlagen</li> </ul> <p><b>Durchführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäßmuskel kreisend ausrollen</li> </ul> <p><b>Knackpunkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche, schmerzende Punkte ausrollen</li> </ul> <p><b>Steigerung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zu rollenden Fuß auf Stützknien legen</li> <li>- Harter Untergrund</li> </ul>
<p>Jeden 2. Tag, ca. 1 min. pro Faszienabschnitt/cm<sup>2</sup></p>		