





# FASZIENIEREND BEWEGLICH!



**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.

**TIPPS:** Um nachhaltig das Faszienewebe zu trainieren, sollten Sie die Übungen mindestens zwei Mal pro Woche durchführen. Die Reihenfolge der Übungen ist dabei irrelevant.

Wenn Sie eine Übung aufgrund individueller körperlicher Beeinträchtigungen nicht machen können, lassen Sie sie einfach weg. Das wirkt sich nicht nachteilig auf die anderen Übungen aus.\*

**VORBEREITUNG:** Für das Durchführen der Übungen sollten Sie bequeme Sportkleidung tragen. Um auf dem Boden nicht zu rutschen, empfiehlt es sich, Turnschuhe zu tragen oder die Übungen barfuß durchzuführen.

Für drei Übungen benötigen Sie sogenannte Foam Roller in verschiedenen Größen. Das sind sehr feste Schaumstoffrollen, die in jedem Sanitätshaus sowie im Internet erhältlich sind.



## SUMO KNIEBEUGE



**Effekt:** Dehnt den Beinbeuger, das Gesäß und den Rücken.

**Ausgangsstellung:** Breitbeinig stehen, Füße zeigen leicht nach außen, Fersen bleiben am Boden, Hände berühren mit den Außenflächen die Innenseiten der Knie.

**Durchführung:** Langsam in die Knie gehen, die Fersen bleiben dabei auf dem Boden, mit den Händen die Fußspitzen umfassen. Dann die Beine langsam durchstrecken und den Oberkörper nach vorne neigen.

**Dauer:** In gestreckter Endposition 5 Sekunden halten und wieder zurück in die Hocke.

**5 – 10 Wiederholungen**

## FUSSSOHLE ROLLEN



**Effekt:**

Dehnung des Fußgewölbes und aller strukturellen Fußschichten, Lösung von Verklebungen, Durchsaftung der Plantarsehne und des Anfangs der großen Rückenfaszie.

**Ausgangsstellung:**

Fester Stand, Gewicht lagert auf vorderem Fuß, Miniroll unter der Fußsohle platzieren.

**Durchführung:**

Druck auf die Miniroll aufbauen und langsame, aber kräftige Rollbewegungen durchführen.

**Dauer:**

Mindestens 1 Minute rollen.

**2 – 5 Wiederholungen je Fuß**



## DREH-/DEHNLAGERUNG



**Effekt:**

Mobilisation der Beine und des Rumpfes, dehnt das Gesäß.

**Ausgangsstellung:**

In Rückenlage die Beine anwinkeln, die Schultern Richtung Boden ziehen.

**Durchführung:**

Die Knie auf die rechte Seite fallen lassen, beide Schultern bleiben dabei am Boden. Das rechte Bein ausstrecken, mit der rechten Hand das linke Knie umfassen und Richtung Boden drücken. Den linken Arm ausstrecken und den Kopf nach links drehen, ohne die linke Schulter vom Boden abzuheben.

**Dauer:**

5 Sekunden halten, dann zurück in die Ausgangsposition und Seitenwechsel.

**5 – 10 Wiederholungen je Seite**

## TIEFER AUSFALLSCHRITT



**Effekt:**

Mobilisation des Rumpfes, Dehnung der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

**Ausgangsstellung:**

Ausfallschritt: Linkes Bein weit vorn aufstellen, Oberkörper nach vorne beugen und mit beiden Händen auf der Innenseite des linken Beines am Boden abstützen.

**Durchführung:**

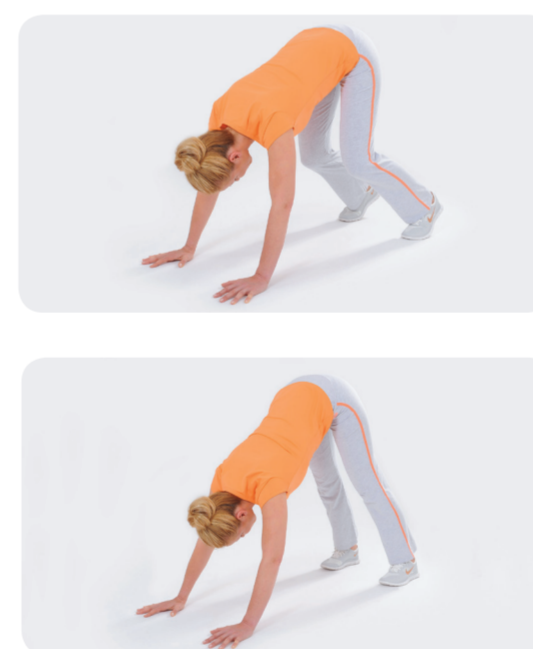
Der linke Arm wird nun nach oben gestreckt und die Brustwirbelsäule nach links gedreht, der Blick folgt der Hand.

**Dauer:**

5 Sekunden halten, dann wieder in die Ausgangsposition. Seitenwechsel über Liegestütz-Position.

**2 – 5 Wiederholungen je Seite**

## ISCHIAS-DEHNUNG



**Effekt:**

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Nervus ischiadicus).

**Ausgangsstellung:**

Mit Händen und Füßen am Boden abstützen, Knie gebeugt lassen. Hände, Gesäß und Füße bilden ein Dreieck.

**Durchführung:**

Langsam die Knie strecken und eine Dehnung aufbauen, die Fersen bleiben am Boden.

**Dauer:**

Gestreckte Beine 5 Sekunden halten, dann wieder beugen.

**5 – 10 Wiederholungen**

## GESÄß ROLLEN



**Effekt:**

Lösen von Verklebungen in der Gesäßmuskulatur, Steigerung der Durchblutung.

**Ausgangsstellung:**

Auf den Foam Roller setzen, mit den Händen nach hinten auf dem Boden abstützen. Das linke Bein auf das rechte Knie legen. So positionieren, dass man ein sicheres und stabiles Gefühl hat.

**Durchführung:**

Das rechte Bein für die Vor- und Rückbewegung nutzen. Auf der Rolle vor- und zurückrollen und so die Gesäßmuskulatur massieren.

**Dauer:**

Mindestens 1 Minute durchführen, dann Seitenwechsel der Beine.

**2 – 5 Wiederholungen je Seite**

## BRUSTWIRBELSÄULE ROLLEN



**Effekt:** Löst Verklebungen und Blockaden im Bereich der Brustwirbelsäule.

**Ausgangsstellung:** Auf den Foam Roller setzen, mit den Händen nach hinten abstützen, die Füße gerade aufstellen. Langsam über den Foam Roller in Rückenlage rollen.

**Durchführung:** Jetzt mit der Rolle von der Lendenwirbelsäule bis zu den Schultern rollen und wieder zurück. Dabei den Bauch fest anspannen, den Kopf gerade halten. (Nicht das Kinn zur Brust ziehen!) Dabei den Kopf mit beiden Händen stützen oder die Arme auf der Brust verschränken.

**Dauer:** Etwa 1 Minute hin und her rollen, dann kurze Pause.

**2 – 5 Wiederholungen**