

# FASZIEN-TRAINING



INFO-, ÜBUNGS- UND PRODUKTVIDEOS  
YOUTUBE.COM/GAUGLERLUTZ

powered by SDX

Faszien (Bindegewebe) schützen unsere Organe, geben dem Körper halt und sind an Bewegungen sowie der Kraftentfaltung beteiligt. Ein gut funktionierendes Faszien-Netz macht Sie deshalb nicht nur leistungsfähiger, sondern beschleunigt Ihre Regeneration und ist zudem der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen. Mit den softX® Faszien-Produkten können Sie Ihr einzigartiges und anpassungsfähiges Faszien-Netz hervorragend trainieren.



## MOBILISIERUNG

SOFTX® FASZIEN-ROLLE 95/145

Wiederholungen: 5 - 10  
Bewegungsgeschwindigkeit: langsam  
Atmung: kontrolliert und gleichmäßig

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**AUSROLLEN - GERADE**  
Über die Rolle nach vorn gleiten und kurz halten.

**MOBILISIERUNG:** Wirbelsäule  
**DEHNUNG:** Schultern

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**AUSROLLEN - SEITLICH**  
Oberkörper mit Hilfe der Rolle eindrehen.

**MOBILISIERUNG:** Rücken  
**DEHNUNG:** Schultern

## MASSAGE

SOFTX® FASZIEN-ROLLE 95/145

Durchgänge: 1 - 2  
Wiederholungen: Warm-up: 5 - 10      Cool-down: 10 - 15  
Bewegungsgeschwindigkeit: Warm-up: zügig      Cool-down: langsam

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**WADE - EINBEINIG**  
Durch Kniebeugung, vor und zurück bewegen.

**MASSAGE:** Wade  
**KRÄFTIGUNG:** Rumpf/Schultern

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**WADE - BEIDBEINIG**  
Beine vor und zurück bewegen.

**MASSAGE:** Wade  
**KRÄFTIGUNG:** Rumpf/Schultern



**OBERSCHENKEL HINTEN - BEIDBEINIG**  
Beine vor und zurück bewegen.

**MASSAGE:** Oberschenkel  
**KRÄFTIGUNG:** Rumpf/Schultern



**OBERSCHENKEL VORNE - BEIDBEINIG**  
Durch Ellenbogenbeugung, vor und zurück bewegen.

**MASSAGE:** Oberschenkel  
**KRÄFTIGUNG:** Rumpf



**SCHIENBEIN - BEIDBEINIG**  
Knie anziehen und wegstrecken.

**MASSAGE:** Schienbein  
**KRÄFTIGUNG:** Rumpf/Schultern



**OBERSCHENKEL SEITE - EINBEINIG**  
Das vordere Bein strecken und beugen.

**MASSAGE:** Oberschenkel  
**KRÄFTIGUNG:** Rumpf



**GESÄß**  
Gesäß vor und zurück bewegen.

**MASSAGE:** Gesäß  
**KRÄFTIGUNG:** Schultern



**RÜCKEN**  
Durch Bein Streckung und -beugung über die Rolle gleiten.

**MASSAGE:** Rücken  
**KRÄFTIGUNG:** Bauch



## MASSAGE - IM STEHEN

SOFTX® FASZIEN-ROLLE 95/145

Übungsausführung nur an festen Wänden. Ideale Möglichkeit für Bewegungspausen im Alltag.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**RÜCKEN - UNTEN**  
Kniebeugen mit Druck gegen die Rolle.

**MASSAGE:** Rücken  
**KRÄFTIGUNG:** Beine

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**RÜCKEN - SEITE**  
Beine beugen und strecken.

**MASSAGE:** Rücken  
**KRÄFTIGUNG:** Beine

## KRÄFTIGUNG

SOFTX® FASZIEN-ROLLE 95/145

Durchgänge: 1 - 3  
Wiederholungen: 5 - 20 oder Haltedauer: 15 - 60 Sek.  
Bewegungsgeschwindigkeit: langsam Pausendauer: 15 - 60 Sek.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**KLAPPMESSER**  
Abwechselnd Beine strecken und gleichzeitig Oberkörper anheben.

**KRÄFTIGUNG:** Bauch  
**MOBILISIERUNG:** Knie

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**RUMPFSEITE**  
Im Seitstütz das Bein dynamisch abspreizen.

**KRÄFTIGUNG:**  
Rumpfseite/Abduktoren



**LIEGESTÜTZE - KNIEND**  
Arme beugen und strecken.

**KRÄFTIGUNG:** Oberkörper/Rumpf



**SCHULTERBRÜCKE**  
Hüfte anheben und kurz halten.

**KRÄFTIGUNG:**  
Körperrückseite/Rumpf

## TRIGGERPUNKT

SOFTX® FASZIEN-KUGEL 65/90

Triggerpunkte sind besonders verspannte und verhärtete, meistens unterversorgte Stellen der Muskulatur.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**WIRBELSÄULE**  
Die Kugel an verschiedenen Stellen neben der Wirbelsäule positionieren und dabei Oberkörperbewegungen ausführen: Arm heben/senken/rotieren.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**HALS/NACKEN**  
Eine oder zwei Kugeln im Hals- und Nackenbereich positionieren und den Kopf langsam in verschiedene Richtungen bewegen.

## TRIGGERPUNKT

SOFTX® FASZIEN-ROLLE 50

Verweilen Sie auf den Triggerpunkten und warten Sie bis sich diese lösen. Danach erst kleine, dann größere sehr langsame Bewegungen ausführen.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**UNTERARM - SITZEN**  
Im Sitzen den Unterarm über die Rolle schieben.

Alternativ: Im Stehen an einer Wand.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



**FUSSFASZIE**  
Mit der Fußsohle über die Rolle gleiten.

Alternativ: Im Stehen.