

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.

MADE IN GERMANY
GAUGLER & LUTZ OHG

