

FASZIEN-TRAINING



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

powered by **SDX**
sportdiagnostik.de

Ein gut funktionierendes Faszien-Netz macht Sie nicht nur leistungsfähiger, sondern beschleunigt Ihre Regeneration und ist zudem der beste Schutz gegen 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



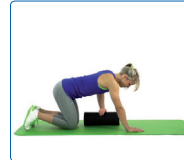
ENDPOSITION



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

MOBILISIERUNG & DEHNUNG:
Wirbelsäule und Schultern

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



AUSROLLEN - SEITLICH
Oberkörper mit Hilfe der Rolle eindrehen.

MOBILISIERUNG & DEHNUNG:
Rücken und 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 & KRÄFTIGUNG:
Wade und Rumpf/Schultern

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



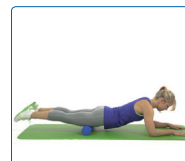
WADE - BEIDBEINIG
Beine vor und zurück bewegen.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Wade und Rumpf/Schultern



OBERSCHENKEL HINTEN - BEIDBEINIG
Beine vor und zurück bewegen.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Oberschenkel und Rumpf/Schultern



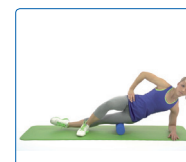
OBERSCHENKEL VORNE - EINBEINIG
Durch Ellenbogenbeugung, vor und zurück bewegen.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Oberschenkel und Rumpf



SCHIENBEIN - BEIDBEINIG
Knie anziehen und wegstrecken.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Schienbein und Rumpf/Schultern



OBERSCHENKEL SEITE - EINBEINIG
Das vordere Bein strecken und beugen.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Oberschenkel und Rumpf



GESÄß
Gesäß vor und zurück bewegen.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Gesäß und Schultern



RÜCKEN
Durch Beinstreckung und -beugung über die Rolle gleiten.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Rücken und Bauch



Gaugler & Lutz oHG
Habsburgerstraße 12 | 73432 Aalen-Ebnat
Telefon +49 7367 9666-888 | Telefax +49 7367 9666-60
sportrehafreizeit@gaugler-lutz.de | www.gaugler-lutz.de
www.airex.de | www.bebalanced.net

MADE IN GERMANY
GAUGLER & LUTZ OHG





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 & KRÄFTIGUNG:
Rücken und Beine

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



RÜCKEN - SEITE

Beine beugen und strecken.

MASSAGE & KRÄFTIGUNG:
Rücken und Beine

KRÄFTIGUNG
SOFTX® FASZIEN-ROLLE 95/145

Durchgänge: 1 - 3
Wiederholungen: 5 - 20 | Halte- und Pausendauer: 15 - 60 Sekunden
Bewegungsgeschwindigkeit: langsam

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



KLAPPMESSER

Abwechselnd Beine strecken und gleichzeitig Oberkörper anheben.

KRÄFTIGUNG & MOBILISIERUNG:
Bauch und Knie

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



RUMPFSEITE

Im Seitstütz das Bein dynamisch abspreizen.

KRÄFTIGUNG:
Rumpfseite und Abduktoren



LIEGESTÜTZEN - KNIEND

Arme beugen und strecken.

KRÄFTIGUNG:
Oberkörper und Rumpf



SCHULTERBRÜCKE

Hüfte anheben und kurz halten.

KRÄFTIGUNG:
Körperrückseite und 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 die Oberkörperbewegungen ausführen: Arm heben und senken.

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 diesen Stellen und warten 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.



FUSSFASZIE

Mit der Fußsohle über die Rolle gleiten.
Alternativ: Im Stehen.



Gaugler & Lutz oHG
Habsburgerstraße 12 | 73432 Aalen-Ebnat
Telefon +49 7367 9666-888 | Telefax +49 7367 9666-60
sportrehafreizeit@gaugler-lutz.de | www.gaugler-lutz.de
www.airex.de | www.bebalanced.net

MADE IN GERMANY
GAUGLER & LUTZ OHG

