

# 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



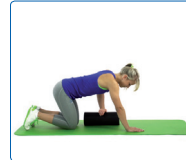
ENDPOSITION



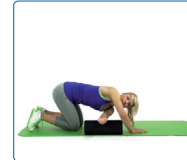
**AUSROLLEN - GERADE**  
Über die Rolle nach vorn gleiten und kurz halten.

**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



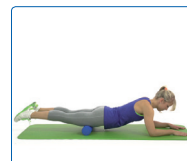
**WADE - BEIDBEINIG**  
Beine vor und zurück bewegen.

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



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

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



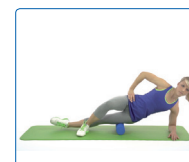
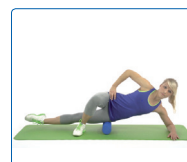
**OBERSCHENKEL VORNE - EINBEINIG**  
Durch Ellenbogenbeugung, vor und zurück bewegen.

**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

