

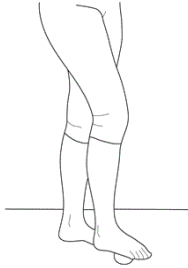


Persönliches Übungsprogramm

Faszientraining

Therapie & Training | Michael Auer
Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland

Video



©Physiotools

Ausrollen/Massieren der Fußsohle

- Ball oder Minirolle unter Fußsohle
- mit leichtem Druck langsam von Fußballen bis Ferse rollen und wieder zurück
- optional Fußsohle mit der Hand massieren oder Fuß in alle Bewegungsrichtungen auf dem Boden bewegen und dabei leichten Druck ausüben

Sekunden je Seite mind. 30

Video



©Physiotools

Nackenmobilisierung

- Kopf zu einer Seite, Richtung Schulter neigen bis ein Dehngefühl in gegenüberliegender Kopf-Nackenpartie entsteht, die gegenüberliegende Hand schiebt Richtung Boden (ggf. entgegengesetzte Hand leicht auf die Schläfen legen, um Dehnung zu verstärken)
- dynamisch Dehnen, in dem Sie in dieser geneigten Position Nick-Bewegungen oder leichte Rotation ausüben - dann alle Bewegungsrichtungen verbinden
- die Übung zur anderen Schulter hin wiederholen.

Die Übung mind. 60 Sekunden je Seite ausführen und versuchen die ganze Zeit in einer dynamischen Dehnung zu bleiben.

Video



©Physiotools

Entspannende Rumpfbeuge

- mit leicht gebeugten Knien Oberkörper nach vorn unten abrollen, Arme, Schultern und Nacken locker hängen lassen
- in dieser Position den Oberkörper in kleinen Bewegungen federnd auf und ab bewegen, seitlich schwingen/pendeln oder in federnden Bewegungen mal zum rechten und mal zum linken Fuß schwingen (der untere Rückenbereich sollte dabei entspannt und dynamisch mobilisiert werden)

Mind. 30 Sekunden üben.

Video



©Physiotools

Katzendehnung

- leichte Grätschstellung mit leicht gebeugten Beinen einnehmen
- Oberkörper nach vorn beugen u. mit den Händen an einer Stuhllehne, Tischkante o.ä. festhalten bzw. die Hände locker darauf ablegen
- den Oberkörper in dieser Position sanft auf und ab bewegen und recken und strecken bzw. die Hände wechselseitig nach vorn schieben und greifen (Katzendehnung), gleichzeitig die Knie wechselseitig beugen und strecken (Dehnung auch in der Beinrückseite)
- optional Kopf und Oberkörper leicht mit nach rechts und links drehen

Mind. 30 Sekunden üben und den Körper die ganze Zeit dynamisch in Bewegung halten.

Video



©PhysioTools

Beinschwingen vor/zurück

- aufrecht stehen und mit einer Hand an einem Stuhl o.ä. festhalten/stabilisieren
- das entgegengesetzte Bein vom Boden lösen und großzügig nach vorn und hinten schwingen (bis eine leichte Dehnung im Hüftbeuger zu spüren ist)
- das Standbein bleibt leicht gebeugt und das Schwingbein möglichst locker im Kniegelenk
- ca. 30 Sekunden je Seite schwingen

- anschließend die gleiche Übung seitlich ausführen (sieh nächstes Bild)

Video



Beinschwinger seitlich
(siehe Erklärung vorherige Übung)