



softX[®] Faszien Training

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 vorne 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

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

Ausgangsposition



Endposition



Wade - einbeinig

Durch Kniebeugung das gestreckte Bein vor und zurück bewegen.

Massage: Wade
Kräftigung: Rumpf/
Schultern

Ausgangsposition



Endposition



Wade - beidbeinig

Beine vor und zurück bewegen.

Massage: Wade
Kräftigung: Rumpf/
Schultern



Hinterer Oberschenkel - beidbeinig

Beine vor und zurück bewegen.

Massage: Oberschenkel
Kräftigung: Rumpf/
Schultern



Vorderer Oberschenkel - beidbeinig

Durch Ellenbogenbeugung den ganzen Körper vor und zurück bewegen.

Massage: Oberschenkel
Kräftigung: Rumpf



Schienbein - beidbeinig

Knie anziehen und wegstrecken.

Massage: Schienbein
Kräftigung: Rumpf/
Schultern



Seitlicher Oberschenkel - einbeinig

Das Standbein strecken und beugen.

Massage: Oberschenkel
Kräftigung: Rumpf



Gesäß

Gesäß vor und zurück bewegen.

Massage: Gesäß
Kräftigung: Schultern



Rücken

Durch Beinstreckung 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



Unterer Rücken

Kniebeugen mit Druck gegen die Rolle.

Massage: Rücken
Kräftigung: Beine

Ausgangsposition



Endposition



Seitlicher Rücken

Beine beugen und strecken.

Massage: Rücken
Kräftigung: Beine

Kräftigung

softX® Faszien-Rolle 95/145

Wiederholungen: 5 - 20 oder Haltedauer: 15 - 60 Sek. (Durchgänge: 1 - 3)
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 obere Bein dynamisch abspreizen.

Kräftigung: Rumpfseite/
Abduktoren



Liegestütze - kniend

Arme beugen und strecken.

Kräftigung: Oberkörper/
Rumpf



Schulterbrücke

Hüfte anheben und kurz halten.

Kräftigung: Körper-
rückseite/Rumpf

Triggerpunkt

softX® Faszien-Kugel 65/90

Triggerpunkte sind meist besonders verspannte, verhärtete und oftmals auch unterversorgte Stellen der Muskulatur.

Ausgangsposition

Endposition



Wirbelsäule

Die Kugel an verschiedenen Stellen neben der Wirbelsäule positionieren und dabei Oberkörperbewegungen ausführen: Arm heben, senken oder 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 je nach Empfinden auf den Triggerpunkten. 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