

Prinzipien beim Faszientraining

1. Was ist Dein Ziel?

Was möchtest Du genau mit einem Faszientraining verbessern? Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Knieschmerzen oder Beweglichkeit in einem Bereich (Hüfte, Sprunggelenk usw.)

2. Mach es greifbar

Bevor Du Dein Faszientraining startest, solltest Du Deinem Schmerz oder Beweglichkeit eine Nummer von 1-10 vergeben.

1 = kein Schmerz /wenig Beweglichkeit | 10 = extremer Schmerz / sehr Beweglich

3. Step by Step

Jetzt wählst du eine Zone/Muskel aus den Du mit der Faszienrolle mobilisierst oder Dehnst. Danach machst du ein Re-Test und vergibst wieder eine Nummer wie bei Punkt 2 (Test 1). Das gibt Dir die Chance die Muskeln zu finden die Dein Problem verbessern. Zusätzlich bekommst Du Mental etwas was Dich dran bleiben lässt.

4. Prinzipien der Faszienrolle

Rolle einen Muskel immer von einem Muskelanfang bis Ende ab.

5. KISS – Keep it short and simple

Mache **nur** die Übungen die Dich wirklich weiter bringen. Teste immer wieder nach.

6. Schmerzskala

Gehe nie über die Schmerzskala hinaus. **Maximal 7.** Studien haben gezeigt das bei Zuviel Schmerzen Stresshormone ausgeschüttet werden, die unsere Faszien zusammenziehen lassen.

Schmerzskala: 1 = kein Schmerz | 10 = extremer Schmerz

7. Dynamisch – Intensiv – Dynamisch

Fang immer leicht über Deine Muskulatur zu Rollen. Wähle danach eine Intensivtechnik und werde danach wieder dynamisch (leicht mit wenig Druck)

8. Der Schmerzpunkt ist oft nicht die Ursache?

Bei Rücken- / Nackenschmerzen ist oft die Brust- und Halsmuskulatur verspannt. Dies lässt Deine Nackenmuskulatur anspannen. Teste daher auch immer den Gegenspieler ob beim Lösen dieses Muskels eine Verbesserung eintritt.

9. Gewohnheit

Gibt es eine Gewohnheit die Du ganz natürlich, ohne daran zu denken, tust? Hänge Dein Faszientraining an diese Gewohnheit dran und mach es Dir dadurch leichter dran zu bleiben.

10. Bequem

Mach es Dir bequem beim Faszientraining. Handtuch unters Knie beim Dehnen. Kopf ablegen beim Rollen. Lasse Dein Gewicht für Dich arbeiten. Dann wird Dir das Faszientraining leichter fallen und Dir Freude bereiten.

Ich wünsch dir von ganzem Herzen einen entspannten

Körper, Geist & Seele

für mehr Gelassenheit und Lebensfreude