



WS 204-05 | Faszientraining mit und ohne Faszienrolle

Referentin: Stefanie Schütz

Freitag, 07.02.2025 | 13:00 – 14:30 Uhr

Faszien können unterschiedlich trainiert werden.

- aktiv
federn, hüpfen, springen, gehen, schütteln, schwingen, dehnen, kräftigen
- passiv
rollen, massieren, kneten, ziehen, klopfen, drücken

Übungsbeispiele Arm

Arme klopfen: Von Schulter über Armoberseite zu Handrücken,
über Handfläche, Arminnenseite wieder hoch zu Schulter

Mit flacher Hand oder Faust, sanft Stück für Stück abklopfen

Arme drücken: Von Schulter über Armoberseite zu Handrücken,
über Handfläche, Arminnenseite wieder hoch zu Schulter

Mit Hand den Arm umfassen leicht drücken, sanft Stück für Stück drücken

Arme kneten: Von Schulter über Armoberseite zu Handrücken,
über Handfläche, Arminnenseite wieder hoch zu Schulter

Mit Hand Teile des Muskels sanft fassen und kneten, sanft Stück für Stück kneten

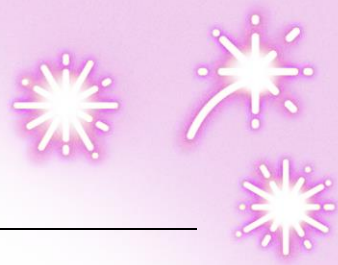
Arme massieren: Von Schulter über Armoberseite zu Handrücken,
über Handfläche, Arminnenseite wieder hoch zu Schulter

Mit Faszienball spiralförmig den gesamten Arm, sanft Stück für Stück spiralen

Arme schütteln: Einzelnen oder gemeinsam:
den Arm hängen lassen
kleine schnelle Bewegungen ausführen, sodass sich ohne Anspannung die Armmuskeln spürbar bewegen.
Hier den Fokus variieren:

| | |
|--------------|--------------------------------|
| z.B. Oberarm | Armbeuger |
| | Armstrecker |
| Unterarm | Handbeuger |
| | Handstrecker |
| Handgelenk | in unterschiedliche Richtungen |
| | z.B. quer oder auch kreisend |





-
- Arme Schwingen: Einzeln oder gemeinsam
den Arm entspannt aus der Schulter heraus:
- Vor- und Rückschwingen
 - Diagonal Schwingen außen vorn - innen hinten
 innen vorn - außen hinten
 im Uhrzeigersinn
 gegen Uhrzeigersinn
 - Kreisen

Mit der Haltung der Finger, Hände, Ellenbeuge variieren

-
- Arme kräftigen: Arme in Seithalte
aus der Schulter heraus weit nach außen schieben, kleine Kreise
beschreiben.

Mit der Haltung der Finger, Hände, Ellenbeuge variieren

-
- Arme rollen: **Mit Faszienrolle**
- Rolle zwischen Wand und Körper legen
 - Rolle zwischen Boden und Körper legen
 - Rolle mit der Hand gegen den Körper legen
- Sanft (bis zum angenehmen Schmerz) gegen die Rolle lehnen/
drücken und die einzelnen Armpartien ausrollen. Druck von Hand
Richtung Oberarm - zum Herzen hin und ohne Druck zurück.

Mit Faszienball

- Ball zwischen Wand und Körper legen
- Ball zwischen Boden und Körper legen
- Ball mit der Hand gegen den Körper legen

Sanftes kreisen:

An einer Stelle, die ich intensiv spüre durch Verspannung/
Verklebung

Sanftes spiralen:

An einem Muskelstrang entlang

Sanftes drücken:

An einer Stelle leichten Druck halten evtl. bis der „Schmerz“
nachlässt

Kombiniere auch die einzelnen Übungen:

Ich klopfe, drücke, knete, massiere einen Arm 1 x von Schulter bis Handgelenk und
zurück wie oben beschrieben. Ohne Pause gehe ich ins Schütteln, Schwingen,
Kräftigen über. Ich nehme dann den Ball und rolle 1 x den Arm durch.

