



ImPuls-Gesundheit

Alteiv e.V. · Coesfeld

 BEWEGLICH. ELASTISCH. VITAL.

Faszientraining

Faszientraining hilft, das Bindegewebe geschmeidig zu halten, fördert die Beweglichkeit und kann Verspannungen lösen.

Mehr
Beweglichkeit
für jeden Tag.



Beispielübungen

1 Rücken ausrollen



- Mit der Rolle langsam über den oberen Rücken rollen.
- Ruhig atmen, Tempo langsam.

2 Oberschenkel ausrollen



- Den vorderen Oberschenkel langsam ausrollen.
- Druck nach Bedarf anpassen.

3 Seitliche Faszien



- Seitliche Oberschenkelregion ausrollen.
- Langsam und kontrolliert.



Dauer

Je Bereich 30-60 Sekunden,
2-3 Durchgänge



Wichtig zu wissen

- ✓ Langsam und mit leichtem Druck rollen.
- ✓ Schmerzhafte Punkte nur kurz behandeln.
- ✓ Ausreichend trinken – das unterstützt das Bindegewebe.



ImPuls-Gesundheit

Alteiv e.V. · Coesfeld

Bewegung, die gut tut – in jedem Alter.
www.impuls-gesundheit.de