

Faszientraining

Faszientraining mit The Grid Roller								
Übung	Wade	Oberschenkel Rückseite	Oberschenkel Vorderseite	Oberschenkelseite	Gesäss	Rücken unten Rücken oben	Rücken seitlich	Nacken
Bild								
Bewegung	vom Fuss zum Knie	vom Knie zum Gesäss	vom Knie zum Gesäss	vom Knie zum Gesäss	vom Oberschenkel zum Rücken	vom Kreuz zur Halswirbelsäule	vom Rippenansatz bis zur Achsel	Rolle liegen lassen, Kopf langsam seitlich drehen
Dauer	5 Sek/cm	5 Sek/cm	5 Sek/cm	5 Sek/cm	5 Sek/cm	5 Sek/cm	5 Sek/cm	5 Sek/cm

Wichtig: langsam und dynamisch über die ganze Muskellänge rollen. Der Rhythmus 5 Sekunden/cm sollte mindestens eingehalten werden.
 Bei Schmerzpunkten ruhig 30-60 Sekunden innehalten, bis der Schmerz nachlässt.
 Bei stark verklebtem Bindegewebe können die Übungen anfangs etwas schmerzhaft sein. Mit wenig Druck beginnen und konstant erhöhen.