

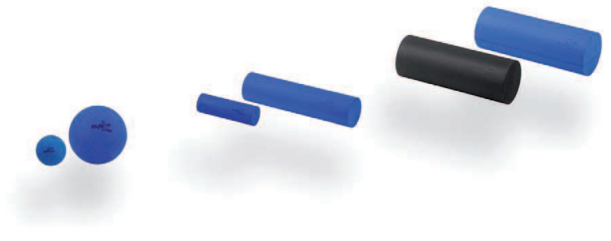
FASZIEN-TRAINING

softX[®] CE

INFO-, ÜBUNGS- UND PRODUKTVIDEOS
[YOUTUBE.COM/GAUGLERLUTZ](https://www.youtube.com/gauglerlutz)

powered by **SDX**
sportdiagnostik

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

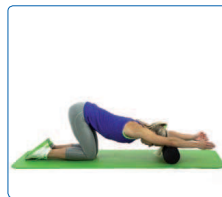
SOFTX[®] FASZIEN-ROLLE 95/145

Wiederholungen: 5 - 10
 Bewegungsgeschwindigkeit: langsam
 Atmung: kontrolliert und gleichmäßig

AUSGANGSPOSITION



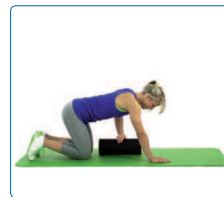
ENDPOSITION



AUSROLLEN - GERADE
 Über die Rolle nach vorn 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

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

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



WADE - EINBEINIG
 Durch Kniebeugung, vor und zurück bewegen.

MASSAGE: Wade
KRÄFTIGUNG: Rumpf/Schultern

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



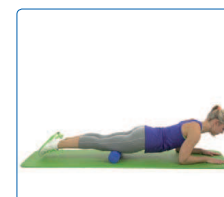
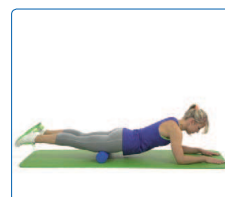
WADE - BEIDBEINIG
 Beine vor und zurück bewegen.

MASSAGE: Wade
KRÄFTIGUNG: Rumpf/Schultern



OBERSCHENKEL HINTEN - BEIDBEINIG
 Beine vor und zurück bewegen.

MASSAGE: Oberschenkel
KRÄFTIGUNG: Rumpf/Schultern



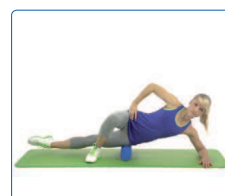
OBERSCHENKEL VORNE - BEIDBEINIG
 Durch Ellenbogenbeugung, vor und zurück bewegen.

MASSAGE: Oberschenkel
KRÄFTIGUNG: Rumpf



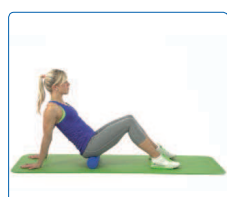
SCHIENBEIN - BEIDBEINIG
 Knie anziehen und wegstrecken.

MASSAGE: Schienbein
KRÄFTIGUNG: Rumpf/Schultern



OBERSCHENKEL SEITE - EINBEINIG
 Das vordere Bein 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



Gaugler & Lutz oHG
 Habsburgerstraße 12 | 73432 Aalen-Ebnat
 Telefon +49 7367 9666-888 | Telefax +49 7367 9666-60
sportrehafreizeit@gaugler-lutz.de | www.gaugler-lutz.de
www.airex.de | www.bebalanced.net

MADE IN GERMANY
 GAUGLER & LUTZ OHG



MASSAGE - IM STEHEN

SOFTX® FASZIEN-ROLLE 95/145

Übungsausführung nur an festen Wänden. Ideale Möglichkeit für Bewegungspausen im Alltag.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



RÜCKEN - UNTEN

Kniebeugen mit Druck gegen die Rolle.

MASSAGE: Rücken
KRÄFTIGUNG: Beine

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



RÜCKEN - SEITE

Beine beugen und strecken.

MASSAGE: Rücken
KRÄFTIGUNG: Beine

KRÄFTIGUNG

SOFTX® FASZIEN-ROLLE 95/145

Durchgänge: 1 - 3
Wiederholungen: 5 - 20
Bewegungsgeschwindigkeit: langsam
oder
Haltedauer: 15 - 60 Sek.
Pausendauer: 15 - 60 Sek.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



KLAPPMESSER

Abwechselnd Beine strecken und gleichzeitig Oberkörper anheben.

KRÄFTIGUNG: Bauch
MOBILISIERUNG: Knie

AUSGANGSPOSITION



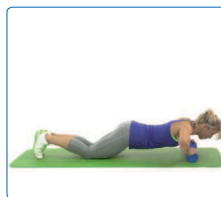
ENDPOSITION



RUMPFSEITE

Im Seitstütz das Bein dynamisch abspreizen.

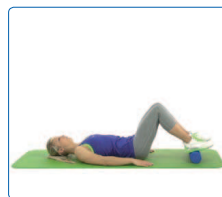
KRÄFTIGUNG: Rumpfseite/Abduktoren



LIEGESTÜTZE - KNIEND

Arme beugen und strecken.

KRÄFTIGUNG: Oberkörper/Rumpf



SCHULTERBRÜCKE

Hüfte anheben und kurz halten.

KRÄFTIGUNG: Körperrückseite/Rumpf

TRIGGERPUNKT

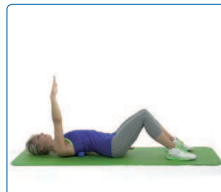
SOFTX® FASZIEN-KUGEL 65/90

Triggerpunkte sind besonders verspannte und verhärtete, meistens unterversorgte Stellen der Muskulatur.

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



WIRBELSÄULE

Die Kugel an verschiedenen Stellen neben der Wirbelsäule positionieren und dabei Oberkörperbewegungen ausführen: Arm heben/senken/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 auf den Triggerpunkten und warten Sie bis sich diese lösen. 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.

