

# TRAININGSMETHODEN

## Fascial Release (Rollen):

- > auspressen des Gewebes mit der Faszienrolle, dem Ball oder Duoball
- > fördert den Stoffwechsel der Faszien mit langsamen Bewegungen, über einen Zeitraum von 90 – 120 Sekunden pro Übung, in alle Richtungen wird abgestandenes Wasser aus dem Gewebe gepresst, die Durchblutung gefördert und die Produktion von Frischwasser angeregt. Entscheidend ist, dass man so langsam wie möglich am Stück über die Schmerzpunkte rollt oder auf diesen verharrt. Der Druck ist hoch bis sehr hoch. Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Ruhiges und gleichmäßiges Atmen sollte immer möglich sein.

## Fascial Stretch (Dehnen):

- > Dehnung in langen Ketten und endgradiges Wippen
- > fördert die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit, richtet die Kollagenfasern in ein scherengitterartiges Netzwerk aus langsamen, fließenden Bewegungen mit vielen Richtungswechseln, an der Schmerzgrenze klein und sanft wippen

## Rebound Elasticity (Elastizität):

- > federn, hüpfen, springen, schwingen (mit leichtem Gewicht)
- > fördert die Elastizität, Belastbarkeit

## Propriozeptives Refinement

- > Faszien lieben einen moderaten Wechsel aus An- und Entspannung und sollten daher mindestens 48 Stunden lang geschont werden. In dieser Zeit können Sie sich ausreichend erholen und frisches Gewebe produzieren.