

7-Minuten-Faszientraining

Die beschriebenen Tapes sind in der Lage, Faszien zu lösen und zu mobilisieren. Diesen Effekt können Sie mit einem abwechslungsreichen Faszientraining unterstützen und ergänzen. Es eignet sich für jeden Tag, ist kinderleicht zu erlernen und dauert nur 7 Minuten.



Nackendehnung

Beugen Sie Ihren Hals so weit ein, dass Sie eine leichte Dehnung spüren. Nun beginnen Sie aus dieser Position, Ihren Kopf langsam und sanft nach rechts und links zu drehen, bis die Gewebespannung nachlässt.



Beschwingte Schulter

Nutzen Sie eine volle Wasserflasche, falls Sie eine dahaben, oder nehmen Sie nur Ihre Arme als Gewicht, um diese schwingvoll pendeln zu lassen. Steigern Sie die anfänglichen kleinen Bewegungen und denken Sie daran, den Daumen mal nach innen und mal nach außen zu drehen, um unterschiedliche Faszienzüge zu erreichen.



Spannkraft nutzen

Trainieren Sie Ihre Rückenfaszie und aktivieren Sie Ihre myofasziale Spannkraft. Durch sanftes Reinfedern am Bewegungsende nutzen Sie die Rückstellkraft, um aus der Beugung in die Streckung zu gelangen.



Bärenstand

Mit dem Bärenstand erreichen Sie alle rückwärtigen myofaszialen Strukturen mit wenig Zeitaufwand. Unterschiedliche Fußstellungen bringen nicht nur Bewegung in die Übung, sondern sind auch für Ihre Faszien sehr abwechslungsreich!



Küchenkobra/Küchenkätzchen

Bringen Sie sich für die Kobra und das Kätzchen in den Stütz an eine Arbeitsplatte. Zuerst strecken Sie die Brustwirbelsäule mit der Vorstellung, ein Hohlkreuz durchzuführen, und halten dieses für einen kurzen Moment. Anschließend schieben Sie sich wieder in die Beugung hinein und dehnen Ihre Schulterblätter auseinander.

Minihüpfer

Lautlose Minihüpfer auf der Stelle aktivieren Ihr gesamtes Faszienetzwerk! Hüpfen Sie nur minimal und möglichst geräuschlos. Für eine faszinierende Variation können nach innen und außen gedrehte Füße sorgen.

