

PhysioLoges

Testen der Faszienbeweglichkeit

Elemente des Faszientrainings		Testergebnis/ Abstand/ Bewegungsausmaß
Test- Beweglichkeit		
Bogen		Vordere Faszie: Abstand Finger/ Fersen Sehr gut: Hände umfassen die Fersen
Finger- Boden		Hintere Faszie: Abstand Finger Boden (Knie gestreckt) Sehr gut: Handflächen berühren den Boden
Seitneigung		Seitliche Faszie: Abstand untere Hand zum Knie Sehr gut: untere Hand kommt bis unterhalb des Knies

Myofasciale Release-Rolltechniken

Vorderen Faszie		Hintere Faszie		Seitliche Faszie	
	Fußrist- anderes knie abheben		Tennisball kräftig unter der Fußsohle rollen		Unterschenk- el- außenseitsei- te vom Knöchel zum Knie, Becken hoch
	Unter- schenkel- auf dem Außenrand , sonst rollt ihr das Schienbein, anderes knie abheben		Wade- bd. Beine übereinander er unteres Bein innen außen und die Wadenmitt- e rollen		OS- Knie gebeugt, vom Knie zur Hüfte Steigerung: Knie strecken
	Oberschenkel ein oder beide Beinen nach innen, mittig, und außen rollen		Oberschenkel- innen, außen, Mitte		Tennisball zwischen Hüftknochen & Beckenkamm kreisen
	Bauch- nur in der Einatmung rollen- vom Becken zu den Rippen		Po rollen Vor und zurück		Rippen- Oberkörper vor und rück oder Arm hoch und ab- Rolle immer wieder versetzen

PhysioLoges

	<p>Brustbein- faszie von links nach rechts rollen</p>		<p>M. Piriformis mit Tennisball rühren"</p>		<p>seitlicher Hals- Knie beugen und strecken</p>
	<p>Brustmuske- l- quer über der Brust, Oberkörpe- r vor und rück</p>		<p>LWS- Po tief, Brust raus vom Beckenkam- m zum Rippenrand</p>		
			<p>BWS- Po tief, Brust vor, nach rechts und links vom Rippenrand zum Schulterblat- t</p>		
			<p>Nacken- Evtl. Po abheben, Kinn vor und zurück</p>		