

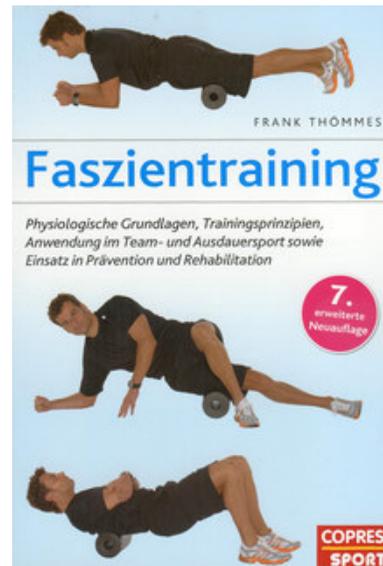
Frank Thömmes Faszientraining

Leseprobe

[Faszientraining](#)

von [Frank Thömmes](#)

Herausgeber: Copress Sport Verlag



<http://www.unimedica.de/b17484>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Übung 5 » Unterer Rücken

Die Lumbalfaszie umspannt den gesamten unteren Rücken und ist von außen sehr gut zugänglich. Als Zentrum der Streckaktivität des Rückens ist die Lumbalfaszie sehr empfindlich gegen Verspannungen und sollte (vor allem bei häufig sitzenden Menschen) regelmäßig ausgerollt werden.

› Gerollt wird in einer leicht gebeugten Stellung vom Beckenkamm bis zum Übergang Brustwirbelsäule. Die Bewegung wird über die Beine gesteuert und die Hände werden zur besseren Absicherung zuerst in der Rolle, dann an den Knien gehalten.



Übung 6 » Brustwirbelsäule

Die Brustwirbelsäule ist häufig in einer etwas runden (nicht aufgerichteten Position), der Brustkyphose.

► Um die Brustwirbelsäulenregion auszurollen ist es nötig, den Rücken parallel zum Boden gestreckt zu halten, dabei können die Arme am Boden abstützen. Dann wird langsam vor und zurück gerollt ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Vorsicht: In dieser Kopfposition kann es anfänglich zu leichtem Schwindel und Gleichgewichtsproblemen kommen.

Sollen auch die Schulterblattmuskeln ausgerollt werden, ist es möglich, die Rolle parallel zur Wirbelsäule zu positionieren und dann seitlich den Körper nach außen hin auszurollen.

Vorsicht: Diese Variante bedarf guter Rumpfkraft und Ganzkörperspannung.

Überhaupt ist das Ausrollen der Brustwirbelsäulenregion sehr anspruchsvoll und kann alternativ auch stehend an einer Wand ausgeführt werden. Dabei wird die Rolle zwischen Brustwirbelsäule und Wand eingeklemmt, die Beine strecken und beugen den Körper langsam.



Ausgangsposition parallel zum Boden



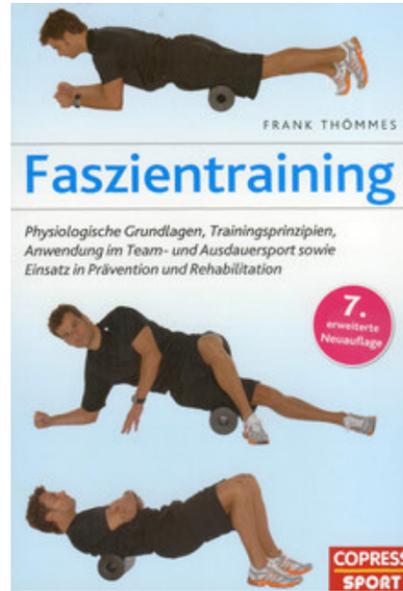
Intensivere Variante mit Armen im Nacken



Sehr intensive Variante mit gestreckten Armen



Diese Position kann auch ohne Rollbewegung als Dehnposition eingenommen werden.

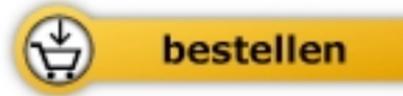


Frank Thömmes

[Faszientraining](#)

Physiologische Grundlagen, Trainingsprinzipien, Anwendung im Team- und Ausdauersport sowie Einsatz in Prävention und Rehabilitation

192 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de