

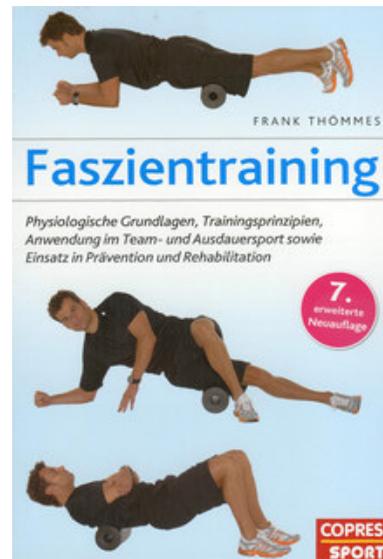
# Frank Thömmes Faszientraining

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 Leseproben ist nicht gestattet.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Übung 5 » Oberschenkelrückseite

› Die Oberschenkel beugen und strecken das Knie und werden vor allem bei Lauf- und Sprungbewegungen besonders beansprucht. Vornehmlich die Oberschenkel-

außenseite ist bei annähernd allen Laufsportlern sehr belastet und bildet somit eine bevorzugte Angriffsfläche für Verklebungen und Triggerpunkte.



Ausrollen Oberschenkelrückseite



Oberschenkelrückseite einfache Variante



Oberschenkelrückseite intensivere Variante

## Übung 6 » Oberschenkelvorderseite



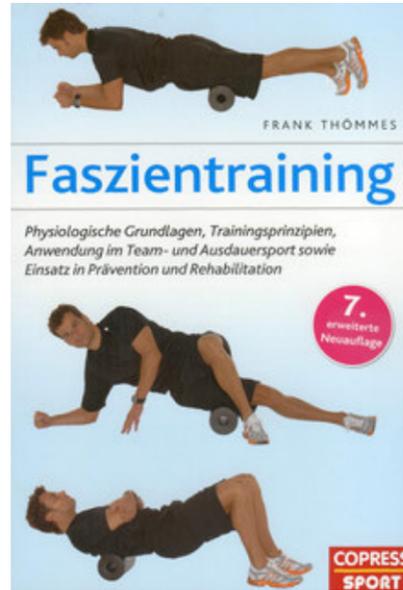
Oberschenkelvorderseite ausrollen



Oberschenkelvorderseite einbeinig ausrollen



Variante: Oberschenkelvorderseite ausrollen mit gestreckten Armen



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](http://www.unimedica.de)