

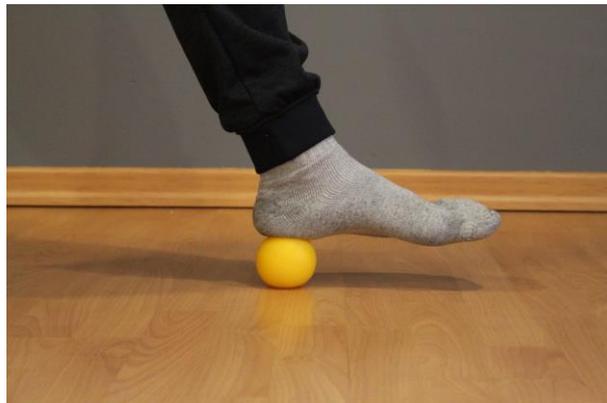
Faszientraining

- Muskulatur entspannt lassen
- Langsame Massage ca. 10 sek von Anfang zum Ende des Muskels und zurück
- Schmerzskala von 1-10 sollte 7 nicht überschreiten, da sonst Gewebeschäden auftreten können
- Nur auf dem Muskelfleisch rollen, nicht auf Bändern, Sehnen, Knochen

Trainingsprogramm: je Muskel 15x massieren

Cool-Down: je Muskel 10x massieren

Plantarfaszie



Wadenmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

Oberschenkelrückseite



Ausgangsposition



Endposition

Oberschenkelaußenseite



Ausgangsposition



Endposition

Oberschenkelvorderseite



Ausgangsposition



Endposition

Seitliche Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition



Endposition

Oberen Rücken

