

**50**  
**ÜBUNGS-**  
**KARTEN MIT**  
**20 VIDEOS**

FÜR EIN  
GESUNDES &  
ELASTISCHES  
BINDEGEWEBE

# FASZIEN TRAINING



**KLAAS STECHMANN**

**K|V|M**

## **MOBILITÄT**

- 01 DEHNUNG DER RÜCKENFASZIE [👤]
- 02 DEHNUNG DER FRONTALLINIE
- 03 DEHNUNG DER SEIT- UND SPIRALLINIE
- 04 DREHDEHNLAGE
- 05 DEHNUNG DER RÜCKWÄRTIGEN FASZIENKETTE [👤]
- 06 DEHNUNG DER GESÄßMUSKULATUR

## **KRAFTTRAINING**

- 07 STAND UND KNIEBEUGE AUF ZWEI ROLLEN
- 08 AUSFALLSCHRITTE NACH HINTEN (LUNGES)
- 09 BANKDRÜCKEN IN RÜCKENLAGE
- 10 I- UND Y-HEBEN IN RÜCKENLAGE
- 11 BUTTERFLY IN RÜCKENLAGE
- 12 BAUCHMUSKELTRAINING IN RÜCKENLAGE
- 13 BRÜCKE
- 14 HANTELTRAINING IN BAUCHLAGE
- 15 HANDSTÜTZPLANK
- 16 UNTERARMPLOANK MIT BEINTRAINING
- 17 LIEGESTÜTZ AUF DER ROLLE
- 18 UNTERARMPLOANK IN SEITLAGE
- 19 TRIZEPS-DIPS
- 20 BERGSTEIGER-LIEGESTÜTZ [👤]
- 21 AUS DER RÜCKWÄRTSROLLE IN DIE BRÜCKE

## ***DYNAMISCHES FEDERN***

- 22 DYNAMISCHES FEDERN DURCH BEINSCHWUNG [👤]**
- 23 WURFÜBUNGEN [👤]**
- 24 ELASTISCHES SPRINGEN [👤]**
- 25 FEDERBEWEGUNGEN [👤]**
- 26 ÖFFNEN DES BRUSTKORBS [👤]**
- 27 FEDERN DER ARME**

## ***SCHMERZLINDERUNG***

- 28 FASZIENMASSAGE DER KIEFERMUSKULATUR [👤]**
- 29 ROLLEN DER HALSWIRBELSÄULE**
- 30 ROLLEN DER BRUSTWIRBELSÄULE [👤]**
- 31 ROLLEN DER LENDENWIRBELSÄULE [👤]**
- 32 DEHNEN ZUR MOBILISATION DES ISCHIASNERV**
- 33 ROLLEN DES ILIOSAKRALGELENKS (ISG) [👤]**
- 34 PUNKTUELLE SCHMERZBEHANDLUNG IM  
GESÄßBEREICH**
- 35 ROLLEN DES SEITLICHEN OBERSCHENKELS [👤]**
- 36 ROLLEN DES VORDEREN OBERSCHENKELS**
- 37 ROLLEN DER ADDUKTOREN**
- 38 ROLLEN DER OBERSCHENKELRÜCKSEITEN UND  
WADEN**
- 39 ROLLEN UND PUNKTUELLE BEHANDLUNG  
DER FÜßE [👤]**

- 40 ROLLEN DER OBERARME [👤]
- 41 DEHNEN DER ARME ZUR MOBILISATION DER NERVENSTRÄNGE
- 42 ROLLEN DER UNTERARME 1 [👤]
- 43 ROLLEN DER UNTERARME 2
- 44 ROLLEN UND PUNKTUELLE BEHANDLUNG DER HAND [👤]
- 45 ENTLASTUNG DER SCHÄDELBASIS [👤]
- 46 SCHMERZBEHANDLUNG BEI NACKEN- UND KOPFSCHMERZEN [👤]
- 47 AUSROLLEN DER BRUSTMUSKULATUR
- 48 BAUCHATMUNG MIT DEM ZWERCHFELL
- 49 BEHANDLUNG DES ZWERCHFELLS
- 50 TRIGGERBANDTECHNIK AN WADE UND SCHIENBEIN





**ZIEL** Dehnung verkürzter Faszienketten und Reduktion des Muskeltonus

### ÜBUNG #1



Bilde in Rückenlage mit deiner Körperform einen Halbmond oder ein „C“

### ÜBUNG #3



Bewege in der Rückenlage die angestellten Beine vom Oberkörper weg zur Seite

### ÜBUNG #2



Nimm die Halbmond-Position im Stand ein

**WIE LANGE?** Anfangs 30–60 Sekunden, Ziel 3 Minuten

# DEHNUNG DER SEIT- UND SPIRALLINIE – ÜBUNGSBESCHREIBUNG



## ÜBUNG #1 > HALBMOND IM LIEGEN

- Lege dich auf den Rücken und verlagere Beine und Arme zur selben Richtung, sodass deine Körperform einen Halbmond oder ein „C“ ergibt
- Suche eine Position, in der du eine intensive und angenehme Dehnung deiner Seitlinie spürst

## ÜBUNG #2 > HALBMOND IM STAND

- Nimm eine ähnliche Position wie im Liegen ein und variiere, indem du die Beine abwechselnd überkreuzt
- Führe am Ende der Dehnung einige wippende oder schaukelnde Bewegungen aus
- Das dynamische Dehnen gelingt in dieser Position besser

## ÜBUNG #3 > DEHNUNG AUS DER SEITLAGE

- Lege dich auf den Rücken und bewege die angestellten Beine vom Oberkörper weg
- Schultern und Arme bleiben am Boden
- Halte die Dehnung bis zu einer Minute, variiere die Position und führe die Übung immer beidseits aus

**TIPP** Die Dehnung der Spirallinie wird intensiver, wenn du nur ein Bein zur gegenüberliegenden Seite drehst



**ZIEL** Rumpfstabilität und verbesserter Bewegungsumfang im Schulterbereich

### STARTPOSITION



Halte in Rückenlage auf der Rolle die Arme mit den Hanteln zur Decke, Handrücken nach außen

### ÜBUNG #1



Senke die Arme langsam über den Kopf, bis die Hanteln fast den Boden berühren

### ÜBUNG #2



Senke die Arme aus der Startposition seitlich nach hinten oben ab

**WIE OFT?** 3 Sätze à 15–25 Wdh. (je nach Zielsetzung)

# I- UND Y-HEBEN IN RÜCKENLAGE – ÜBUNGSBESCHREIBUNG



Die Übung besteht aus aufeinander aufbauenden Schwierigkeitsgraden, bitte zuerst Übung 1 sicher beherrschen

## STARTPOSITION

- Lege dich vom Kopf bis zum Steißbein auf eine extralange Rolle, Füße sind aufgestellt und Knie angewinkelt
- Strecke die Arme mit den Hanteln zur Decke, Handrücken nach außen

## ÜBUNG #1 > I-HEBEN

- Senke die Arme langsam über den Kopf, bis in der Endposition Oberkörper und Arme eine gerade Linie bilden und die Hanteln fast den Boden berühren (Körperform = I)

## ÜBUNG #2 > Y-HEBEN

- Senke die Arme aus gleicher Startposition seitlich nach hinten oben ab (Körperform = Y)

**TIPP** Verwende Hanteln, Kettlebells o. Ä. und starte mit leichten Gewichten. Die Gewichte können kontinuierlich, aber stets maßvoll erhöht werden

Führe bei Gleichgewichtsproblemen die Übungen ohne Hanteln aus oder verwende eine halbrunde Faszirolle (ebene Seite am Boden)



## DYNAMISCHES FEDERN

# DYNAMISCHES FEDERN DURCH BEINSCHWUNG



**ZIEL** Elastizitätssteigerung der unteren Extremität bis zum Becken

### ÜBUNG #1



Beinschwingen aus dem Stand nach hinten und vorne

### ÜBUNG #2



Beinschwingen zur Seite und Drehen des Oberkörpers entgegen der Beinbewegung

**WIE LANGE?** 1–2 Minuten je Richtung



# DYNAMISCHES FEDERN DURCH BEINSCHWUNG – ÜBUNGSBESCHREIBUNG



## ÜBUNG #1

- Schwinge aus dem Stand das Bein so weit nach vorne, bis du eine Dehnung spürst, und gleich ohne Unterbrechung nach hinten, der Oberkörper schwingt mit
- Komme in ein kontinuierliches Hin- und Herschwingen, das den ganzen Körper bewegt
- Die Dehnung erfolgt dynamisch aus der Elastizität des Gewebes, jede Bewegung wird durch eine vorherige Dehnung eingeleitet
- Stelle dir dabei vor, dass deine Faszien wie ein Gummiband die Schwungbewegungen steuern

## ÜBUNG #2

- Baue Variationen ein, sodass der Dehnimpuls an genau der Stelle ankommt, wo du ihn benötigst
- Schwinge zur Seite und drehe den Oberkörper entgegen der Beinbewegung

**TIPP** Stelle dir die Bewegung eines Pendels vor und versuche, die Übung elastisch und spielerisch auszuführen



## SCHMERZLINDERUNG

# ROLLEN DER BRUSTWIRBELSÄULE



**ZIEL** Gelenkbeweglichkeit sowie Lockerung des Muskel- und Fasziengewebes entlang der Brustwirbelsäule

### STARTPOSITION



Platziere die Brustwirbelsäule, etwas unterhalb der Schulterblätter, quer auf die Faszienrolle

### ÜBUNG



Rollen der Brustwirbelsäule in verschiedene Richtungen

**WIE LANGE?** 1–2 Minuten pro Richtung



30

# ROLLEN DER BRUSTWIRBELSÄULE – ÜBUNGSBESCHREIBUNG



## STARTPOSITION

- Lege dich mit der Brustwirbelsäule, etwas unterhalb der Schulterblätter, quer auf die Faszienrolle
- Hebe das Gesäß bei angestellten Beinen an und halte die Arme locker überkreuzt auf dem Brustkorb

## ÜBUNG

- Bewege dich durch den Schub der Beine auf der Rolle vor und zurück
- Rolle die Brustwirbelsäule in verschiedenen Variationen über die Rolle und wechsele in regelmäßigen Abständen dabei die Armhaltung, wodurch die Wirbel, Rippen und Muskelfaszien umfassend mobilisiert werden
- Um die seitlich der Wirbelsäule gelegenen Muskelpartien zu erreichen, verlagere den Körper auf der Rolle leicht zur jeweiligen Seite hin
- Eventuell wahrnehmbare Knackgeräusche bei der Mobilisation sind ungefährlich und zu vernachlässigen

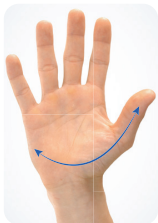
**TIPP** Mit hinter dem Kopf verschränkten Arme kannst du den Hebel vergrößern und somit eine intensivere Mobilisation bewirken





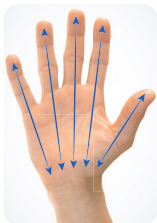
**ZIEL** Lockerung der viel benutzten Handmuskeln, besonders des Daumenballens, Reduktion von Schwellungen oder Kribbelgefühlen

### ÜBUNG #1



Rollen des Daumenballens in einem Halbkreis zum Kleinfingerballen

### ÜBUNG #2



Rollen der gesamten Handinnenseite von den Handwurzelknochen bis zu den Fingerspitzen

### ÜBUNG #3



Druck an den Schmerzpunkten über 3–4 Atemzüge

**WIE OFT?** 10–15 Wdh. je Übung



# ROLLEN UND PUNKTUELLE BEHANDLUNG DER HAND – ÜBUNGSBESCHREIBUNG



## ÜBUNG #1 > AUSROLLEN VOM DAUMEN- BIS ZUM KLEINFINGERBALLEN

- Nutze eine feste ebene Unterlage und platziere die Hand auf einem kleinen Ball
- Rolle mit dem kleinen Ball von Daumenballen in einem Halbkreis zum Kleinfingerballen
- Gehe sehr langsam vor und achte auf besonders empfindliche Bereiche

## ÜBUNG #2 > AUSROLLEN DER HANDFLÄCHE IN LÄNGSRICHTUNG

- Rolle die gesamte Handinnenseite von den Handwurzelknochen bis zu den Fingerspitzen aus
- Verwende auf der Handfläche mehr Druck als an den Fingern

## ÜBUNG #3 > LOKALE PUNKTBEHANDLUNG DER HANDFLÄCHE

- Behandle empfindliche Punkte ausführlicher und übe punktuellen Druck über 3–4 Atemzüge aus
- Empfindliche Areale befinden sich häufig im Bereich der Daumenmuskeln oder der Fingergrundgelenke

**TIPP** Die Behandlung von Hand und Unterarm kann sehr gut kombiniert werden

Die größten und kräftigsten Muskeln, die die Hand bewegen, kommen aus dem Unterarm

