ÜBUNGSHANDOUT

REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

FASZIEN · BEWEGLICHKEIT · KÖRPERGEFÜHL

Faszientraining

Federnde, kontrollierte Bewegungen und sanfter Druck für ein bewegliches Körpergefühl.

- 4 Übungen
- Faszienrolle und Matte
- 5–10 Minuten



Diese Übungen erwarten Sie

1. Waden ausrollen
2. Oberschenkel ausrollen
3. Federnd bewegen
4. Lang machen

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

FASZIEN · BEWEGLICHKEIT · KÖRPERGEFÜHL

Faszientraining

Federnde, kontrollierte Bewegungen und sanfter Druck für ein bewegliches Körpergefühl.

Wir streben in allem nach Exzellenz.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



Waden ausrollen

1. Rolle unter die Wade legen.
2. Langsam vor und zurück rollen.
3. Druck nur angenehm wählen.



Oberschenkel ausrollen

1. Seitlich oder vorne auf der Rolle abstützen.
2. Kurz und langsam rollen.
3. Empfindliche Stellen nicht überlasten.



Federnd bewegen

1. Leicht wippen oder schwingen.
2. Bewegung locker ausführen.
3. Nicht in Endstellungen drücken.



Lang machen

1. Aufrichten und Arme weit führen.
2. Tief ein- und langsam ausatmen.
3. Bewegung angenehm verlängern.

Ziel

Bewegungsgefühl, Gewebebeweglichkeit und Körperwahrnehmung unterstützen.

Empfehlung

5–10 Minuten, 2–4-mal pro Woche oder als Warm-up.

Wichtig

Kein scharfer Schmerz, kein Taubheitsgefühl und kein starkes Nachdrücken auf empfindliche Stellen.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.