



# softX<sup>®</sup> Faszien Training

Faszien (Bindegewebe) schützen unsere Organe, geben dem Körper Halt und sind an Bewegungen sowie der Kraftentfaltung beteiligt. Ein gut funktionierendes Faszien-Netz macht Sie deshalb nicht nur leistungsfähiger, sondern beschleunigt Ihre Regeneration und ist zudem der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen. Mit den softX<sup>®</sup> Faszien-Produkten können Sie Ihr einzigartiges und anpassungsfähiges Faszien-Netz hervorragend trainieren.



## Mobilisierung

softX<sup>®</sup> Faszien-Rolle 95/145

Wiederholungen: 5 - 10 | Bewegungsgeschwindigkeit: langsam  
Atmung: kontrolliert und gleichmäßig

### Ausgangsposition



### Endposition



### Ausrollen - gerade

Über die Rolle nach vorne gleiten und kurz halten.

**Mobilisierung:** Wirbelsäule  
**Dehnung:** Schultern

### Ausgangsposition



### Endposition



### Ausrollen - seitlich

Oberkörper mit Hilfe der Rolle eindrehen.

**Mobilisierung:** Rücken  
**Dehnung:** Schultern

## Massage

softX<sup>®</sup> Faszien-Rolle 95/145

Wiederholungen: Warm-up: 5 - 10 | Cool-down: 10 - 15 (Durchgänge: 1 - 2)  
Bewegungsgeschwindigkeit: Warm-up: zügig | Cool-down: langsam

### Ausgangsposition



### Endposition



### Wade - einbeinig

Durch Kniebeugung das gestreckte Bein vor und zurück bewegen.

**Massage:** Wade  
**Kräftigung:** Rumpf/  
Schultern

### Ausgangsposition



### Endposition



### Wade - beidbeinig

Beine vor und zurück bewegen.

**Massage:** Wade  
**Kräftigung:** Rumpf/  
Schultern



### Hinterer Oberschenkel - beidbeinig

Beine vor und zurück bewegen.

**Massage:** Oberschenkel  
**Kräftigung:** Rumpf/  
Schultern



### Vorderer Oberschenkel - beidbeinig

Durch Ellenbogenbeugung den ganzen Körper vor und zurück bewegen.

**Massage:** Oberschenkel  
**Kräftigung:** Rumpf



### Schienbein - beidbeinig

Knie anziehen und wegstrecken.

**Massage:** Schienbein  
**Kräftigung:** Rumpf/  
Schultern



### Seitlicher Oberschenkel - einbeinig

Das Standbein strecken und beugen.

**Massage:** Oberschenkel  
**Kräftigung:** Rumpf



### Gesäß

Gesäß vor und zurück bewegen.

**Massage:** Gesäß  
**Kräftigung:** Schultern



### Rücken

Durch Beinstreckung und -beugung über die Rolle gleiten.

**Massage:** Rücken  
**Kräftigung:** Bauch

# Massage - im Stehen

softX® Faszien-Rolle 95/145

Übungsausführung nur an festen Wänden.  
Ideale Möglichkeit für Bewegungspausen im Alltag.

## Ausgangsposition



## Endposition



### Unterer Rücken

Kniebeugen mit Druck gegen die Rolle.

**Massage:** Rücken  
**Kräftigung:** Beine

## Ausgangsposition



## Endposition



### Seitlicher Rücken

Beine beugen und strecken.

**Massage:** Rücken  
**Kräftigung:** Beine

# Kräftigung

softX® Faszien-Rolle 95/145

Wiederholungen: 5 - 20 oder Haltedauer: 15 - 60 Sek. (Durchgänge: 1 - 3)  
Bewegungsgeschwindigkeit: langsam (Pausendauer: 15 - 60 Sek.)

## Ausgangsposition

## Endposition



### Klappmesser

Abwechselnd Beine strecken und gleichzeitig Oberkörper anheben.

**Kräftigung:** Bauch  
**Mobilisierung:** Knie

## Ausgangsposition

## Endposition



### Rumpfseite

Im Seitstütz das obere Bein dynamisch abspreizen.

**Kräftigung:** Rumpfseite/  
Abduktoren



### Liegestütze - kniend

Arme beugen und strecken.

**Kräftigung:** Oberkörper/  
Rumpf



### Schulterbrücke

Hüfte anheben und kurz halten.

**Kräftigung:** Körper-  
rückseite/Rumpf

# Triggerpunkt

softX® Faszien-Kugel 65/90

Triggerpunkte sind meist besonders verspannte, verhärtete und oftmals auch unterversorgte Stellen der Muskulatur.

## Ausgangsposition

## Endposition



### Wirbelsäule

Die Kugel an verschiedenen Stellen neben der Wirbelsäule positionieren und dabei Oberkörperbewegungen ausführen: Arm heben, senken oder rotieren.

## Ausgangsposition

## Endposition



### Hals/Nacken

Eine oder zwei Kugeln im Hals- und Nackenbereich positionieren und den Kopf langsam in verschiedene Richtungen bewegen.

# Triggerpunkt

softX® Faszien-Rolle 50

Verweilen Sie je nach Empfinden auf den Triggerpunkten. Danach erst kleine, dann größere sehr langsame Bewegungen ausführen.

## Ausgangsposition

## Endposition



### Unterarm - sitzen

Im Sitzen den Unterarm über die Rolle schieben.

**Alternativ:** Im Stehen an einer Wand

## Ausgangsposition

## Endposition



### Fußfaszie

Mit der Fußsohle über die Rolle gleiten.

**Alternativ:** Im Stehen