

# Wochenprogramm für fitte Faszien und mehr Beweglichkeit



Beschreibung der Dehnübungen siehe Uebungsanleitungen-Wochenprogramm.pdf

Abkürzungen: FRM = Faszienrollmassage - sehr langsam und mit konstantem Druck rollen

EPD = Engpassdehnung - jeweils 2 Minuten lang dehnen (ggf. zusätzlich 2 - 3x anspannen)



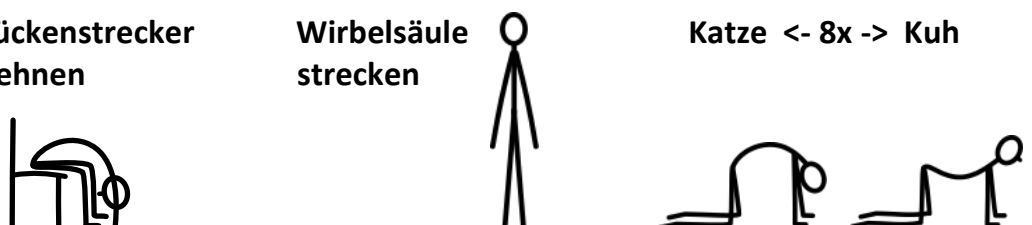
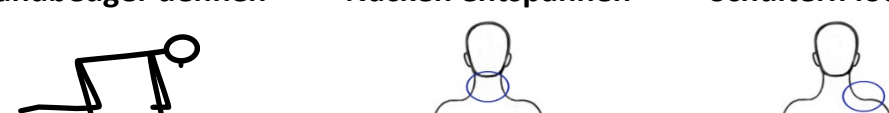
## Guten-Morgen-Übung

(Übungsfolge langsam ausführen, Dehnpositionen von 1. bis 4. zwei Atemzüge lang halten)

1. Vorbeuge    2. Rückbeuge    3. Seitbeuge links + rechts    4. Oberkörper-Rotation links + rechts    5. Schulterkreisen



<p>Tag 1</p>	<p><b>Guten-Morgen-Übung: hüftbreiten Stand, 3x</b></p> <p><b>FRM: Gesäß und seitliche Linie vom Knie außen bis zum Oberarm (gr. Rolle)</b></p> <p><b>EPD: Gesäß dehnen</b>      <b>Seitbeuge rechts u. links</b>      <b>Oberkörper-Rotation</b></p>
<p>Tag 2</p>	<p><b>Guten-Morgen-Übung: gegrätschter Stand, 3x</b></p> <p><b>FRM: vordere Linie vom Knie -&gt; Schambeinkante -&gt; Rippen (gr. Rolle), Brustbeinkante und Linie unter den Schlüsselbeinen (Minikugel)</b></p> <p><b>EPD: Vordere Faszienlinie dehnen</b>      <b>Kindposition</b>      <b>Hüftbeuger dehnen</b>      <b>Brustöffner</b></p>

<p>Tag 3</p>	<p><b>Guten-Morgen-Übung: hüftbreiter Stand, 3x</b></p> <p><b>FRM: hintere Linie von der Achillessehne bis zum unteren Rücken, Oberschenkelinnenseiten (gr. Rolle)</b></p> <p><b>EPD: Waden dehnen      Waden (Soleus) dehnen      Beininnenseite dehnen</b></p> 
<p>Tag 4</p>	<p><b>Guten-Morgen-Übung: gegrätschter Stand, 3x</b></p> <p><b>FRM: vordere Beinlinie vom Fußrücken bis über die Leiste (gr. Rolle), Fußsohle (Minirolle oder Minikugel)</b></p> <p><b>EPD: Oberschenkel vorn dehnen      Zehenbeuger und -strecker dehnen (Auszeit für die Füße)</b></p> 
<p>Tag 5</p>	<p><b>Guten-Morgen-Übung: hüftbreiter Stand, 3x</b></p> <p><b>FRM: rückwärtige Linie vom Knie -&gt; Oberschenkel hinten -&gt; Gesäß -&gt; Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule -&gt; über den Hinterkopf bis zur Stirn (gr. Rolle)</b></p> <p><b>EPD: Rückenstrecker dehnen      Wirbelsäule strecken      Katze &lt;- 8x -&gt; Kuh</b></p> 
<p>Tag 6</p>	<p><b>Guten-Morgen-Übung: gegrätschter Stand, 3x</b></p> <p><b>FRM: Arme und Hände, Nacken, Schulterblätter (Minirolle, Minikugel)</b></p> <p><b>EPD: Handbeuger dehnen      Nacken entspannen      Schultern lockern</b></p> 
<p>Tag 7</p>	<p><b>Heute ist dein übungsfreier Tag!</b></p>