

Faszien-Übungskatalog

Multiplikatorenprogramm bei der Zollner Elektronik AG

Faszientraining - Warum?

Hintergrund:

- Faszien umhüllen unsere Muskeln und Organe, verbinden diese untereinander und sorgen so für Stabilität, Form und Elastizität. Faszien, die elastisch sind, wirken sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus.
- Durch dauerhafte und ungünstige Körperhaltungen oder Belastungen (z.B. dauerhaft nach oben gezogene Schultern) können Faszien verhärten und verfilzen.
- Die Hauptursache für verklebte Faszien ist dabei der Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen.
- Verklebungen in Faszien führen zu Einschränkungen der Mobilität und Flexibilität und kann längerfristig zu Fehlhaltungen führen.
- Verspannungen, Schmerzen oder auch Rückenbeschwerden sind häufig die Konsequenz.

Nutzen des Faszientrainings:

- Es gibt Erkenntnisse, dass durch regelmäßiges Faszientraining den Herausforderungen des Sitzarbeitsplatzes entgegengewirkt werden kann.
- Das Faszientraining kann zu einer Förderung der aktiven Beweglichkeit und der Dehnung beitragen.
- Die Übungen sollen dabei helfen die Elastizität und dosierte Vorspannung zu trainieren, welche aufgebaut wird, um eine Übung besser ausführen zu können.
- Schulung der Kinästhetik (Bewegungsempfindung) und Propriozeption (Eigenempfinden, Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage) ist möglich.

Sicherheitshinweise

Eine Übungseinheit darf nicht durchgeführt werden, wenn eine oder mehrere der folgenden Kontraindikationen vorliegen - zur Sicherheit der Gesundheit eines jeden Kollegen/ einer jeden Kollegin:

- Schmerzen
- Fieber
- Infekte
- Akute Entzündungen
- Kürzlich erlittener Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall, o.ä.
- Akute Wunden, Verletzungen
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Veränderungen der Blutgerinnung
- Blutgerinnungsstörungen



Bei Unsicherheit erkundige dich bitte bei deinem behandelnden Arzt.

Achte bitte auf das folgende Symbol:



Es erinnert dich an die allgemeinen Trainingshinweise, die für alle Übungen innerhalb dieses Trainingskatalogs gelten.

Intensität: Die Intensität richtet sich nach deinem individuellen Wohlbefinden und den muskulären Strukturen, welche du mit Hilfe des Faszienballs bearbeitest. Wähle den Druck mit dem Faszienball so, dass du dich wohlfühlst. Übe mit dem Faszienball niemals direkten Druck auf knöcherne Strukturen (z.B. Wirbelsäule, Gelenke etc.) aus und massiere die körperlichen Strukturen mit langsamer Geschwindigkeit.

Wohlbefinden: Trainiere niemals über dein individuelles Wohlbefinden bzw. einen wohltuenden Schmerzpunkt hinaus. Bitte trainiere nur, wenn du dich gut fühlst. Kenne deine eigenen Grenzen und überschreite sie nicht.

Sicherheit: Achte darauf, dass du genügend Platz um dich herum hast, um dich frei bewegen zu können. Beseitige vor dem Training alles, was eine mögliche Verletzungsgefahr darstellen könnte. Achte auf einen sicheren, rutschfesten Stand. Führe koordinativ anspruchsvolle Übungen immer in der Nähe einer Unterstützungsfläche aus, die du bei Bedarf zum Festhalten nutzen kannst. Atme während der Übungsausführung kontinuierlich ruhig ein und aus.

Übungsauswahl - Übungen mit dem Faszienball

Faszienballübungen - oberer Rücken

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Mobilisation deiner Brustwirbelsäule.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht hin. Deine Beine sind angewinkelt und deine Füße haben Bodenkontakt. Platziere den Ball so am Boden, dass er zwischen deinen Schulterblättern liegt, wenn du den Oberkörper auf dem Boden ablegst. Der Faszienball sollte dabei im muskulären Bereich zwischen den Schulterblättern platziert werden, NICHT direkt auf der Wirbelsäule.

Übungsausführung:

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, indem du dein Kinn zum Brustbein neigst. Lege deine Oberarme auf Schulterebene ab und winkele deine Ellbogen in einem 90-Grad-Winkel ab. Die Handflächen zeigen dabei nach oben. Strecke nun die Ellbogen, indem du deine Arme neben deinem Kopf entlang schiebst. Der Faszienball bleibt dabei die ganze Zeit zwischen deinen Schulterblättern. Führe dann die Arme wieder langsam entlang des Kopfes zurück, bis sie sich wieder im 90-Grad-Winkel befinden.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - oberer Rücken

Mobilisation der schulterblatt-umgreifenden Muskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Diese Übung dient der Mobilisation deiner schulterblatt-umgreifenden Muskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht hin. Deine Beine sind angewinkelt und die Füße haben Bodenkontakt. Platziere den Ball so am Boden, dass er sich auf Höhe deines linken Schulterblattes im muskulären Bereich befindet, wenn du deinen Oberkörper auf dem Boden ablegst.

Übungsausführung:

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule indem du dein Kinn zum Brustbein neigst. Lege deine Oberarme unterhalb der Schulterebene ab. Die Handflächen zeigen dabei zum Boden. Bewege nun mit leichtem und für dich verträglichem Druck deinen Oberkörper auf dem Faszienball hin und her, sodass sich der Druck in der muskulären Region um das Schulterblatt herum verteilt.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - oberer Rücken

Massage der Schulter-Nackenmuskulatur im Stand an der Wand

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du deine Schulter-Nackenmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Nimm einen aufrechten schulterbreiten Stand ein. Dein Rücken zeigt dabei zur Wand. Platziere den Ball so, dass er sich, leicht oberhalb deines linken Schulterblattes, auf der linken Schulter-Nackenmuskulatur befindet. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule.

Übungsausführung:

Hebe deine Oberarme auf Schulterebene an und winkele die Ellbogen an, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen und die Handinnenflächen nach vorne. Bewege nun deine Arme entlang des Kopfes nach oben bis deine Ellbogen fast ganz durchgestreckt sind. Der Faszienball befindet sich dabei die ganze Zeit auf deiner Schulter-Nackenmuskulatur. Dosiere den Druck des Faszienballs dabei so, dass es sich für dich verträglich anfühlt. Führe die Arme anschließend wieder in die Anfangsposition zurück.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - oberer Rücken

Mobilisation der Brustwirbelsäule im Stand an der Wand

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung mobilisierst du deine Brustwirbelsäule im Stand.

Ausgangsstellung:

Nimm einen aufrechten schulterbreiten Stand ein. Dein Rücken zeigt dabei zur Wand. Platziere den Ball so, dass er sich zwischen deinem linken Schulterblatt und der Brustwirbelsäule befindet. Deine Lendenwirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position und die Halswirbelsäule ist in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule.

Übungsausführung:

Führe deine Oberarme auf Schulterebene und winkele deine Ellbogen an, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen und die Handinnenflächen nach vorne. Bewege nun deine Arme entlang des Kopfes nach oben bis deine Ellbogen fast ganz durchgestreckt sind. Der Faszienball befindet sich dabei die ganze Zeit zwischen deinem linken Schulterblatt und der Brustwirbelsäule. Dosiere den Druck des Faszienballs dabei so, dass es sich für dich angenehm anfühlt. Führe deine Arme anschließend wieder in die Anfangsposition zurück. Beachte dabei, dass du kein übermäßiges Hohlkreuz oder einen Rundrücken im Lendenwirbelsäulenbereich bildest.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - Schulter-Nacken

Massage der Schulter-Nackensmuskulatur im Sitz

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du deine Schulter-Nackensmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Nimm den Faszienball in deine rechte Hand und platziere diesen auf deiner linksseitigen Schulter-Nackensmuskulatur.

Übungsausführung:

Rolle nun den Ball langsam mit leichtem und für dich angenehmen Druck entlang deiner Nackensmuskulatur bis zu deinem linken Schultergelenk und wieder zurück.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - Brustmuskulatur

Massage der Brustmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du deine Brustmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Nimm einen aufrechten Sitz ein. Nimm den Faszienball in beide Hände und platziere diesen neben dem oberen Teil des Brustbeins auf der Brustmuskulatur, neben der Achselhöhle (Nicht auf die Brust selbst!).

Übungsausführung:

Rolle den Faszienball langsam mit leichtem und für dich angenehmen Druck entlang an der Brustmuskulatur Richtung Achselhöhle und Schultergelenk und wieder zurück. Dein Rücken bleibt dabei in einer aufrechten Haltung und deine Halswirbelsäule befindet sich stets in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.

Hinweis:

Bitte führe diese Übung nicht durch, falls du bereits im Brust(korb)bereich operiert wurdest (z.B. Brust-OP aller Arten, Herz-OP, ZVK usw.) oder einen Herzschrittmacher implantiert hast!



Faszienballübungen - Brustkorb und Rumpf

Massage der Brustkorbmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du die Muskulatur rund um deinen Brustkorb und Rippenbogen.

Ausgangsstellung:

Setze dich im Schneidersitz auf den Boden. Dein Oberkörper ist aufrecht. Nimm den Faszienball in beide Hände und lege ihn unterhalb des Brustbeins und der unteren Rippen an.

Übungsausführung:

Rolle nun mit leichtem und für dich angenehmen Druck mit dem Faszienball entlang der unteren Rippen am Rippenbogen entlang zur rechten Seite. Rolle anschließend wieder zurück zur Mitte und von dort aus entlang der unteren Rippen am Rippenbogen zur linken Seite.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden.

Ergänzender Sicherheitshinweis:

Bitte führe diese Übung nicht durch, falls du bereits im Brust(korb)bereich operiert wurdest (z.B. Brust-OP aller Arten, Herz-OP, ZVK usw.)!



Faszienballübungen - Unterarm

Massage des Unterarms

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du die Beugemuskulatur deines Unterarmes.

Ausgangsstellung:

Setze dich im Schneidersitz auf den Boden. Dein Oberkörper ist aufrecht. Drehe deinen Unterarm so, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt. Deinen Unterarm kannst du auf deinem Oberschenkel ablegen.

Übungsausführung:

Rolle nun mit leichtem und für dich angenehmen Druck mit dem Faszienball entlang deines Unterarmes.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - Handinnenfläche

Massage der Handinnenfläche

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du die Innenflächen deiner Hände.

Ausgangsstellung:

Nimm einen aufrechten schulterbreiten Stand ein. Bringe deine beiden Hände vor deinen Körper auf Höhe des Brustbeins und platziere den Faszienball zwischen deinen beiden Händen.

Übungsausführung:

Rolle den Faszienball langsam mit leichtem und für dich angenehmen Druck zwischen deinen beiden Handinnenflächen bis zu den Fingern hin und her.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden.



Faszienballübungen - Handinnenfläche

Massage der Handinnenfläche

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du die Innenflächen deiner Hände.

Ausgangsstellung:

Nimm einen aufrechten schulterbreiten Stand ein. Bringe deine beiden Hände vor deinen Körper auf Höhe des Brustbeins und platziere den Faszienball zwischen deinen beiden Händen.

Übungsausführung:

Rolle den Faszienball langsam mit leichtem und für dich angenehmen Druck zwischen deinen beiden Handinnenflächen bis zu den Fingern hin und her.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden.



Faszienballübungen - Oberschenkel

Massage der vorderen Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du deine vordere Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur.

Ausgangsstellung:

Lege dich auf den Bauch und stütze dich dabei auf deine angewinkelten Unterarme, die sich auf Schulterebene befinden, ab. Platziere den Faszienball unterhalb des linken Beckens auf der Außenseite der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Der Faszienball soll sich NICHT in der Leistenregion befinden!

Übungsausführung:

Rolle den Faszienball langsam mit leichtem und für dich angenehmen Druck entlang an der äußeren Seite der vorderen Oberschenkelmuskulatur hin und her.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - Unterschenkel

Massage der Wadenmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du die Innen- und Außenseite deiner Wadenmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht auf den Boden. Das linke Bein ist ausgestreckt. Das rechte Bein ist angewinkelt, sodass die Fußspitze des rechten Fußes in Richtung des linken Oberschenkels zeigt. Platziere nun den Faszienball so auf dem Boden, dass er unterhalb der Außenseite deines rechten Unterschenkels liegt.

Übungsausführung:

Rolle nun mit leichtem und für dich angenehmen Druck den Ball unterhalb deines Unterschenkels leicht hin und her, sowie auf und ab. Nimm anschließend den Faszienball und rolle ihn entlang der Innenseite deines Unterschenkels mit leichtem und für dich angenehmen Druck hin und her, sowie auf und ab.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Faszienballübungen - Unterschenkel

Massage der vorderen Schienbeinmuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung lockerst du deine vordere Schienbeinmuskulatur vom Knie bis zum oberen Sprunggelenk.

Ausgangsstellung:

Nimm einen Vierfüßlerstand ein. Die Hände befinden sich dabei jeweils unterhalb der Schultergelenke und die Knie unterhalb der Hüftgelenke. Platziere den Faszienball unterhalb deines linken Knies an der Außenseite des Schienbeins.

Übungsausführung:

Rolle den Faszienball durch Anziehen deines linken Beines langsam mit leichtem und für dich angenehmen Druck entlang an der Außenseite des Schienbeins unterhalb deines Knies abwärts bis zum oberen Sprunggelenk und wieder zurück. Dein Rücken bleibt dabei stets gerade und die Halswirbelsäule befindet sich in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule.

Dauer:

Orientiere dich bei der Ausführung dieser Übung an einer Dauer von 30-60 Sekunden pro Seite. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Übungsauswahl - Freie Übungen

Freie Übungen - Schulter-Nacken

Dehnung Schulter-Nackermuskulatur

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung dehnt du deine Schulter-Nackermuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht hin. Du kannst dich im Schneidersitz auf den Boden setzen oder auf einen Stuhl.

Übungsausführung:

Neige deinen Kopf seitlich Richtung rechte Schulter. Greife nun mit deiner rechten Hand sanft an den Kopf und gebe einen leichten Zug des Kopfes zur rechten Schulter, sodass du ein für dich angenehmes Ziehen im linken Schulter-Nackenbereich verspürst.

Wiederholungszahl:

Führe diese Übung zwei bis drei Mal pro Seite durch, wobei du die Dehnposition jeweils 15-20 Sekunden hältst. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Freie Übungen - unterer Rücken, Oberschenkelrückseite

Rumpfvorbeuge

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung dehnt du die hintere Beinmuskulatur und die Muskulatur um die Lendenwirbelsäule.

Ausgangsstellung:

Nimm einen aufrechten schulterbreiten Stand ein. Achte darauf, dass der Druck gleichmäßig auf deinen Füßen verteilt ist. Die Arme befinden sich ganz locker neben dem Körper. Die Hände können auf den Oberschenkeln abgelegt werden.

Übungsausführung:

Rolle dich nun langsam von oben nach unten, Wirbel für Wirbel ein, sodass sich dein Rumpf in einer vorgebeugten Haltung befindet und sich deine Fingerspitzen deinen Zehen annähern. Der Blick ist dabei nach unten zum Boden gerichtet. Spüre die Dehnung im unteren Rücken und der Oberschenkelrückseite. Rolle dich nun anschließend wieder langsam, Wirbel für Wirbel auf, bis du dich wieder im aufrechten Stand befindest.

Wiederholungszahl:

Führe diese Übung zwei bis drei Mal durch, wobei du die Dehnposition jeweils für 15-20 Sekunden hältst.



Freie Übungen - Gesäß, Oberschenkel, Rumpf

MOOVE
GESUNDE ARBEIT

Drehsitz

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung dehnt du deine Gesäßmuskulatur, deine seitliche Oberschenkelmuskulatur und deine Rumpfmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Setze dich aufrecht hin. Das linke Bein ist ausgestreckt. Das rechte Bein ist angewinkelt. Bringe nun das rechte Bein über das ausgestreckte linke Bein und stelle es daneben in angewinkelter Position auf dem Boden ab.

Übungsausführung:

Strecke deinen linken Arm und führe ihn an die Außenseite des rechten Beins auf Höhe des rechten Knies. Drehe dabei deinen Oberkörper nach rechts ein und gebe mit dem linken Arm einen leichten Druck gegen das rechte Knie. Mit dem rechten Arm stützt du dich auf dem Boden ab.

Wiederholungszahl:

Führe diese Übung zwei bis drei Mal pro Seite durch, wobei du die Dehnposition jeweils 15-20 Sekunden hältst. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.



Freie Übungen - Gesäß

Dehnung der Gesäßmuskulatur in Rückenlage

Beanspruchte Muskulatur:

Mit dieser Übung dehnt du deine Gesäßmuskulatur.

Ausgangsstellung:

Lege dich auf den Rücken. Der Kopf liegt ganz auf dem Boden auf, die Halswirbelsäule befindet sich in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule, deine Beine sind gebeugt und die Füße befinden sich auf dem Boden.

Übungsausführung:

Hebe dein linkes Bein an, ziehe es Richtung Bauch und lege den linken Fuß auf dem angestelltem rechten Bein auf Höhe des rechten Knies ab. Greife nun mit deinen beiden Händen deinen rechten Oberschenkel und ziehe diesen Richtung Bauch, soweit bis sich dein Oberschenkel ca. in einem 90-Grad-Winkel befindet. Das linke Bein bleibt dabei stets abgelegt auf dem rechten Bein.

Wiederholungszahl:

Führe diese Übung zwei bis drei Mal pro Seite durch, wobei du die Dehnposition jeweils 15-20 Sekunden hältst. Wiederhole das Vorgehen genauso für die andere Seite.

