

FASZINIEREND FLEXIBLES TRAINING
MUSKULATUR FASZIEN TIEFENMUSKULATUR

FASZIFLEX®



REBOUND STAB – FEDERND ELASTISCH
UNENDLICH VIELE EINSATZMÖGLICHKEITEN

- **SCHWUNGSEIL - WILDE SEILE - BATTLE ROPE**
- **FASZIENROLLE - MOBILISATION**
- **SCHWINGSTAB FÜR SPORTLER**
MIT VON DER AKTION GESUNDER RÜCKEN E.V. EMPF. SCHWINGFREQUENZ
- **FITNESS MEETS BRAIN - KOORDINATION**
STABROTATION MARTIAL ARTS JONGLAGE BALANCE
- **GYMNASTIK UND KRAFTTRAINING**
- **KLOPFMASSAGE - ENTSPANNUNG**



Wir Menschen sind faszinierend flexibel geboren und können es bleiben!

Wir sind FASZIFLEX!

Trainieren Sie Tiefenmuskulatur, Faszien und große Muskelgruppen.

Bleiben Sie gesund und fit in jedem Alter.

Sie können damit spielen, hochintensiv trainieren, entspannen, sich konzentrieren oder etwas für Ihren Rücken und Ihre Mobilität tun.

Gestalten Sie einfach mit dem FasziFlex Ihr persönliches Wellnessprogramm, haben Sie Spaß sich zu bewegen.

FasziFlexen Sie jeden Tag und Sie werden wieder faszinierend flexibel.

C.M. Siebeneicher

Hersteller – Entwickler des FASZIFLEX

Inhalt:

2. Einführung – warum gibt es den FasziFlex
3. Fünf Dimensionen des Trainings
 - BattleRope, Schwingstab, Swing-Gymnastik, Faszienrolle, Klopfmassage
6. Wer steckt hinter dem FasziFlex
7. Bild Programmvielfalt
8. Beschreibung der Ziele, des Trainingsgeräts, Sicherheitshinweise
9. Tipp: Mini-Gewohnheit
10. Starker Rücken – Tiefenmuskulatur, große Muskelgruppen, Faszien
13. Muskelwachstum – leicht gemacht
15. Bauchmuskeln
16. Faszien
19. Exzentrisches Training
22. **GymFFlex:** Gymnastik-, elastischer Gewichtsstab
 - 33. FITNESS meets BRAIN
 - Stabkoordination
 - 38. SlackFFlex Balance wie auf dem Band
40. **BattleFFlex:** Swinging Battle Rope Training
 - 42. BattleFFlex Training
 - 48. Hochintensiv-Training
53. **SwingFFlex:** Aktiv Schwingen – Reaktive Tiefenmuskulatur trainieren
 - 56. Übungen
- 63 **RolIFFlex:** Mobilisation mit FasziFlex
 - 66. Faszienrolle
 - 68. Übungsprogramm mit Training
79. **TapFFlex:** Klopfmassage
 - 80. Übungsanleitung
83. Hinweise – Sicherheit - Materialien

Wir sind FASZIFLEX

Unsere Faszien, unsere Muskeln, unsere Körper
sind faszinierend flexibel.

Überall sofort mit Spaß und Freude trainieren.

JETZT

Spielerisch Fitness und Gesundheit verbessern.
Für jeden nutzbar.

EINFACH

Muskeln, Faszien aktivieren, Kraft steigern und den
Kreislauf in Schwung bringen.

Oder an Grenzen gehen und durch hochintensives
Training Fitnesslimits erweitern.

ALLES

Ziel war, mit dem FaszFlex ein einfaches, sicheres,
hochwirksames Sportgerät zum Muskel- und
Faszientraining zu entwickeln.

Für alle Altersgruppen und jedes Fitnesslevel.

FaszFlex ist ein 90 cm langer, 4 cm starker
Trainings-, Schwung-, Gewichts-, Schwingstab, der
zur Massage, für Mobilisations-, Balance- und
Koordinationsübungen verwendet werden kann.

Ein Trainingsgerät, konzentriert auf das Wesentliche,
das JETZT EINFACH ALLES kann.

**Wer den FaszFlex heben kann
- der FaszFlex wiegt 1,4 Kilogramm - ,
kann auch mit dem FaszFlex trainieren!**

Es sollte ein innovatives, langlebiges,
minimalistisches Trainingsgerät sein, um Ressourcen
nicht unnötig zu verschwenden.

Langlebig im Sinne der Herstellung und
Nutzungsdauer. Entwickelt aus absolut hochwertigen
Materialien für den Dauereinsatz. Der FaszFlex
besteht aus zwei Komponenten, aus medizinischem
Silikongummi, (gesund bei Hautkontakt) und aus
einem V4A-Edelstahl-Kern. Die äußere
Lamellenstruktur läßt ihn immer sicher in der Hand
liegen.

Langlebig auch im Sinne seiner Funktionalität sowie
der Nützlich- und Vielseitigkeit. Es macht einfach
Spaß den FaszFlex für Ihr Fitness- und
Wellnesstraining zu nutzen. Und der FaszFlex gibt
immer wieder neue Anreize zum Training.

Alle, denen es schwer fällt zu trainieren, finden mit
dem FaszFlex ihren Weg zu Fitness und Gesundheit.
Wir zeigen Ihnen wie einfach der Einstieg über das
Erlernen von Mini-Gewohnheiten gelingt.
Sie trainieren - auch Ihre Willenskraft - und
entwickeln Eigeninitiative.
So macht es Spaß „dran“ zu bleiben.
Wir helfen Ihnen auf Ihrem Weg.

Das **FF** im Text der Übungsbuchs bedeutet natürlich
immer **FaszFlex**.

FasziFlex – The 5th D

**Wir sprechen von 5 Dimensionen des Trainings.
Denn jeder der fünf vielfältigen
Trainingsbereiche hat außergewöhnliche
Dimensionen!**

Den FasziFlex schwingen, rotieren, rollen, klopfen und hebe(l)n stabilisiert die Tiefenmuskulatur. „FasziFlexen“ entspannt und trainiert Flexibilität, Faszien sowie Muskulatur. Nutzen Sie kon- und exzentrisches Training.

**GymFFlex elastischer Koordinations-,
Gymnastik-, Gewichtsstab mit Hebelwirkung –**
Hebe, heble, rotiere und schwinde den **FF**
konzentrisch, exzentrisch. Spiele mit dem FasziFlex.
Verbinde Elemente aus Kampfkunst und Gymnastik.
Balanciere!
Trainiere den Katapulteffekt der Faszien!

**BattleFFlex Wilde Seile, Schwungtau,
BattleRope -** Schwinge groß und kräftig wie mit
schweren Seilen auf kleinstem Raum.

SwingFFlex Schwingstab - Schwinge den FF kurz
und schnell wie herkömmliche Schwingstäbe und
greife/halte ihn dabei völlig neuartig.

RollFFlex Faszienrolle - Mobilisiere die
Muskulatur und Faszien und trainiere mit dem
rollenden FF in Bewegung.

TapFFlex Klopfmassage - Entspanne und lockere
die Muskeln. Tonisiere und steigere die
Durchblutung.

1. **GymFFlex Stab-Gymnastik,
Koordination, Balance, Spiel:**

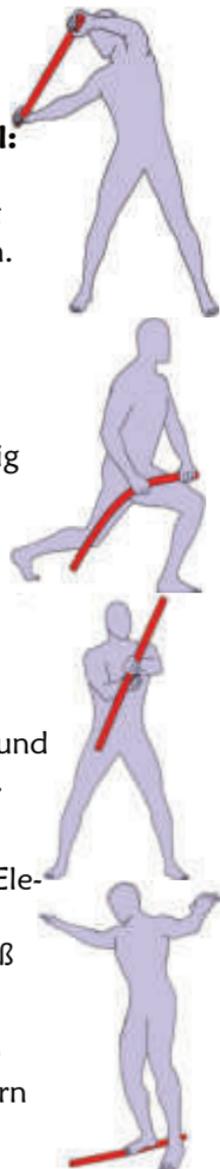
Den Kern des (1,4 kg)
elastischen Trainingsstabs bildet
eine V4A-Edelstahlkonstruktion.
Sie ist ummantelt mit
medizinischem Silikongummi.

Hebelwirkung, federnde
Beschleunigung und Rückstell-
Elastizität ermöglichen ein völlig
neu dimensioniertes Training.

Griffkraft- und Core-Training
durch Hebelbewegungen
und Schwünge für Kraft und
Ausdauer. Mit konzentrischem
und exzentrischem Schwingen
trainieren Sie Geschmeidigkeit und
Rückstell-Elastizität der Faszien.

Koordinative Übungen:
Von einfach bis komplex (z.B. Ele-
mente der Kampfkunst oder
der Stabjonglage), machen Spaß
und bringen Action.

Sie schulen Körpergefühl sowie
Selbstwahrnehmung und fördern
Konzentration und Kopf.



Spiele und balanciere auf dem Fasziflex, wie auf einer Slackline. Oder spiele mit dem Fasziflex wie mit einem Devil-Stick.

2. **BattleFFlex Wilde Seile - Schwungtau:**

Schwinge den Fasziflex wie die weltweit genutzten Schwungseile, wie Battle Ropes.

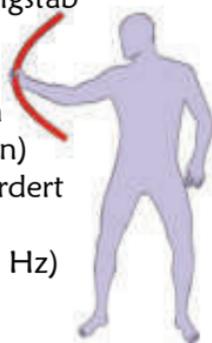
Dies bringt Ihrem Training einen neuen Kick auf kleinstem Raum. Der Fasziflex wird hier mit einer (vgl. Schwingstab) niedrigeren Frequenz geschwungen, an beliebiger Stelle gegriffen und fordert extrem Kraft und Kondition.



3. **SwingFFlex Schwingstab:**

Fasziflex ist ein flexibler Schwingstab und doch mehr. Für Athletik-, Muskelaufbau- und Elastizitätstraining der Faszien. Durch sein (im Vergleich zu anderen Stäben) wesentlich höheres Gewicht fordert er die Muskulatur besonders. Seine Schwingfrequenz (ca. 4,6 Hz) entspricht der von der „Aktion gesunder Rücken – AGR e.V.“ empfohlenen Frequenz. Die Schwing-Übungen in eher isometrischer Halteposition wie mit herkömmlichen Stäbe funktionieren daher auch mit dem Fasziflex. **UND!**

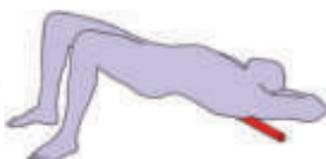
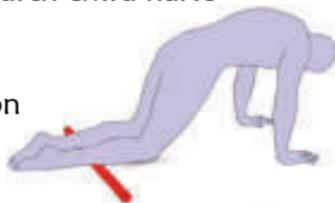
Fasziflex bietet völlig neue Dimensionen des Schwingens. Ge-griffen wird nicht nur in der Mitte (klassische Variante). Mit beiden Händen an den Enden oder nur mit einer Hand am Ende. Seitlich von der Mitte aus versetzt, lässt sich die Schwingfrequenz variieren. Konzentrisch und exzentrisch Schwingen!



4. **RollFFlex Faszi- und Muskelrolle:**

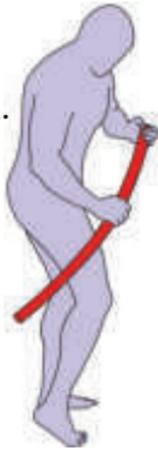
Fasziflex massiert Rücken, Arme, Beine und Füße. Die Rolle ist durch die spezielle Konstruktion fest und dennoch an der Oberfläche nicht zu hart. Die Massage ist intensiv und doch angenehm. Sie entfaltet ihre Wirkung nicht durch extra harte Einwirkung.

Bestens geeignet zur lösenden Mobilisation und für intensive in die Tiefe gehende shiatsuartige Selbstmassage. Sowie für viele neuartige, intensive, trainierende Rollen- und Balanceübungen



5. **TapFFlex Klopfmassage:**
FasziFlex kann wunderbar zur Klopfmassage eingesetzt werden.

Schwingend, elastisches Klopfen fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und kompensiert Gewebestress.



Trainieren Sie mit dem FasziFlex auf neuen Wegen gesund und intensiv **Muskeln, Faszien** (mit ihrer Geschmeidigkeit und ihrer Rückstell-Elastizität) sowie Ihre stabilisierende **Tiefenmuskulatur**.

Rotieren, schwingen, bewegen und balancieren Sie mit und auf dem FasziFlex **spielerisch und hochintensiv**.

Die Koordinationsübungen machen **Spaß** und **schärfen die Sinne**. Beim Schwingen trainieren Sie **konzentrisch – exzentrisch**.

Mobilisieren, dehnen, entspannen und lockern Sie sich mit dem FasziFlex.

Das **Ausrollen** der Faszien und Muskeln oder die **Klopfmassage** mit dem FasziFlex **tut einfach gut**.

Wer steckt hinter der Entwicklung des FasziFlex?

Mein Name ist Markus Siebeneicher. Vor der Entwicklung des FasziFlex habe ich über ein Jahrzehnt als hauptberuflicher Vorstand eines Vereins für Rückengesundheit gearbeitet.

Gemeinsam mit Therapeuten und Gesundheitsexperten entwickelte ich Konzepte für Trainings-, Reha- und Gesundheitsmaßnahmen.

Seit ca. einem Jahrzehnt stelle ich außerdem das patentierte TwistFit (hochwirksam für Tiefenmuskulatur, Ganzkörper- und Rückentraining) her. So bin ich nun über 20 Jahre hauptberuflich aktiv mit Fragen zum Training und zur Prävention beschäftigt.

Begeistert vom funktionellen Training der Muskeln, der Tiefenmuskulatur und vom Training der Faszien, fehlte mir dennoch das eine, handliche und vielseitige (5th D) Trainingsgerät für zu Hause, das Studio und den therapeutischen Einsatz.

Es sollte jederzeit, unkompliziert zur Hand genommen und sofort, sozusagen einfach **JETZT** benutzt werden können.

Ein Entwicklungskriterium war: In die Hand nehmen und das Training direkt starten.

Es musste dazu **EINFACH** sein, damit es jeder (auch spielerisch) sofort, direkt, eben JETZT nutzen kann. Wie z.B. einen Gymnastikstab oder ein leichtes Gewicht.

Ausschlaggebend war also es auf Wesentliches zu reduzieren. Man sollte sozusagen nicht erst Fahrrad fahren lernen müssen, um dann erst sein Trainingsgerät zu nutzen.

effizient – unabhängig von Ort und Zeit – langlebig und dauerhaft TRAINIEREN

Und es sollte **ALLES**, - also die gesamte Funktionalität des ganzen Körpers - damit hochwirksam trainiert werden können. Gleichzeitig sollte es auch noch spielerisch Spaß machen. Spiel - Spaß - ACTION!

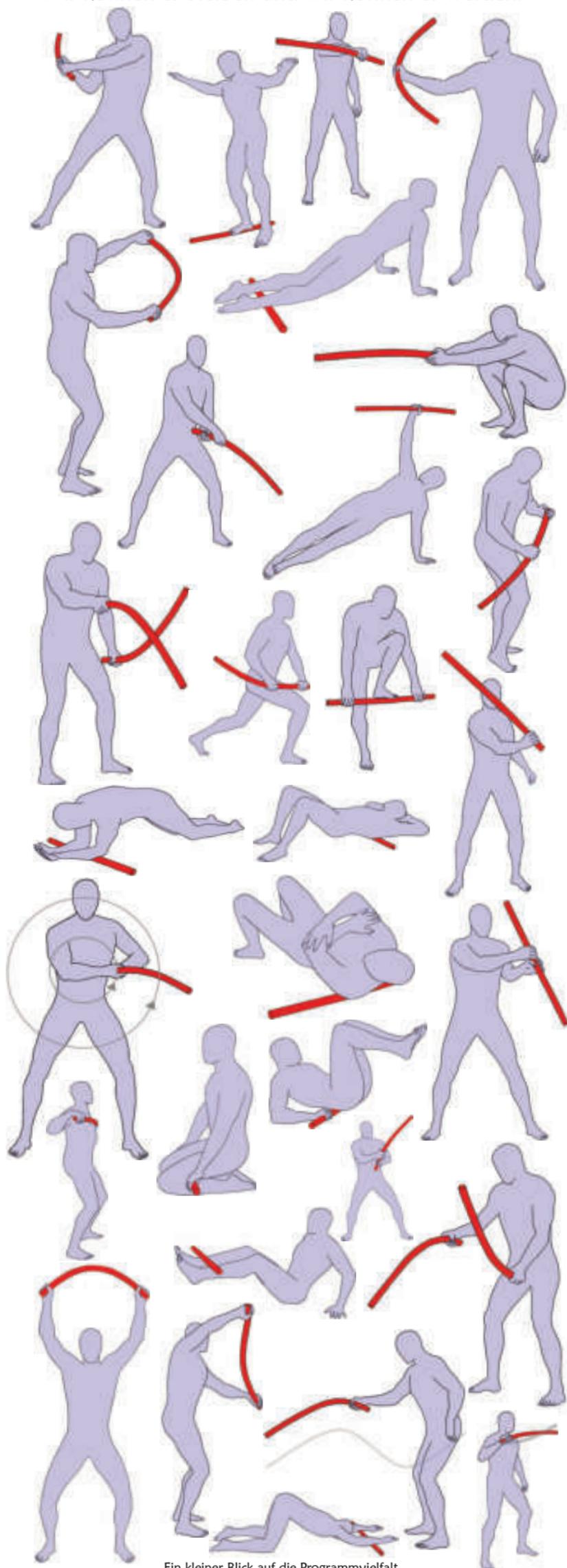
Viele Ansprüche an einen Stab als Trainingsgerät. Um einen wirklich elastischen, schwingenden Stab zu bekommen musste er neu erfunden werden.

Nach jahrelanger Entwicklungsarbeit mit Technikern, Therapeuten und Sportwissenschaftlern gibt es dieses Trainingsgerät:

FasziFlex

Wir sind FASZIFLEX

Wir sind faszinierend flexibel geboren.
Wir können es bleiben und wir können es werden!



Ein kleiner Blick auf die Programmvierfalt.

FasziFlex - unendlich viele Einsatzmöglichkeiten!

Mit dem FasziFlex erleben sie den Einstieg in eine neue, unendlich vielfältige Trainingswelt.

Die Trainingsanleitung zeigt diese Vielfalt und das grundlegende Training.

Sie werden bei uns (fasziflex.de) immer wieder neue, kostenlose Trainingspläne und viele neue Anregungen zum FasziFlex Training und für Ihre Gesundheit finden.

Alle klassischen Schwingstabübungen sind mit dem FasziFlex möglich. Sie werden oft (Gewicht FasziFlex ca. 1,4 kg - Schwingfrequenz ca. 4,6 Hz) als intensiver wahrgenommen.

Das Innenleben des FasziFlex, den Kern, bildet eine federnde, elastische und gleichzeitig hochfeste Edelstahlkonstruktion aus V4A Stahl.

Nehmen Sie sich das Bild des federnden, elastischen und doch festen Edelstahls als Visualisierungs-Ziel für Ihre Fitness und Gesundheit.

Ziel des FasziFlex – Trainings:

Körper und Muskulatur festigen und straffen, elastisch und geschmeidig werden.

Feste Bänder, Sehnen und Muskeln stabilisieren unseren Körper. Gleichzeitig muss alles elastisch sein, um harmonisch schwingen zu können.

Hochfester Stahl kann elastisch und federnd wie der Kern des FasziFlex reagieren, es ist alles eine Frage der Konstruktion.

Werden Sie diese geschmeidige Edelstahlkonstruktion.

Hinweis:

Sprechen Sie vor dem Training bei gesundheitlichen Problemen oder Bedenken und falls Sie medizinischen Rat einholen wollen mit Ihrem Arzt oder Therapeuten! Die Hinweise im Heft sind kein Ersatz für medizinische Beratung.

Wie bei jedem Start eines Trainingsprogramms, (insbesondere auch bei der Nutzung als Faszirolle) gibt es Fälle (auch z.B. eventuell bei einer Schwangerschaft, ...) bei denen Sie sich vor dem Training mit Ihrem Arzt oder Therapeuten besprechen sollten.

Vor allem, wenn Sie seit Jahren keinen Sport mehr machen, an Osteoporose, unter Venenproblemen, -schwäche oder Bluthochdruck leiden, eine

Stoffwechselerkrankung oder Diabetes Typ II haben, unter Thrombosen, Krampfadern, Durchblutungsstörungen leiden oder bei Einnahme von Blutverdünnern, bzw. unter Problemen mit den Gelenken oder an Verletzungen der Gelenke leiden.

Bei akuten Schmerzen oder Entzündungen im Körper, bei Kreislaufproblemen, bei Fieber oder Übelkeit und Unwohlsein sollten Sie nicht trainieren.

Der Autor und Hersteller haftet für keine nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit Informationen stehen, die in der Broschüre enthalten sind.

Wenn Sie gesund sind, dann kann es nun losgehen.

**Jetzt gibt es nur noch eins:
TUN**

Erfolgreich trainieren durch Mini-Gewohnheiten

Ein Weg für die, denen es noch nie gelang ihren inneren Schweinehund zu überlisten.

Machen Sie eine, wirklich nur eine Flexübungen mit dem Fasziflex zu Ihrer Mini-Gewohnheit.

Übergeben Sie die Aufgabe ihren Basalganglien. Sie liegen subkortikal d.h. unter der Großhirnrinde und gehören zum limbischen System. U.a. werden Emotionen, **Handlungs- und Verhaltensmuster** in ihnen **programmiert**. So müssen wir nicht immer über letztere nachdenken.

Trainieren Sie sich mit ganz geringer Willenskraft eine neue Gewohnheit an.

Programmieren Sie sich – mit einer neuen Gewohnheit.

„FasziFlexen“ jeden Tag!

Machen Sie sich Ihr Mini-Training erst einmal zu Ihrer **Mini-Gewohnheit**. Durch Mini-Gewohnheiten verändern Sie ihren Alltag ein bisschen.

Denn auch Ihre Willenskraft ist stark genug zum Antrainieren für Mini-Gewohnheiten. Gleichzeitig stärken diese Mini-Gewohnheiten ihre Willenskraft für größere Aufgaben. Dies gilt nicht nur für Ihr Fitnesstraining, sondern für alle Bereiche des Lebens.

Jeden Tag mit dem Fasziflex 30 Sekunden bei nur einer Übung über 30 Tage (**30 Sek. – 1 Übung– 30 Tage**) flexen.

Falls Ihnen 30 Sekunden zu viel sind, reduzieren Sie Ihr Programm auf 20 Sekunden.

Entweder schwingen oder rotieren, alternativ machen Sie eine Gymnastikstabübung, oder eine Koordinationsübung, eine Übung aus dem Bereich

Swing-Battle-Ropes oder eine Faszienrollen-Kraftübung.

Nutzen Sie die Vielfalt, aber setzen Sie sich bewusst ein **ganz, ganz**, kleines Ziel. Ja, fast ein lächerlich kleines Ziel.

So programmieren Sie sich selbst und werden nicht müde es zur Gewohnheit werden zu lassen.

Auch wenn Sie dann tatsächlich mehr trainieren als die 30 Sekunden. **Setzen Sie das Ziel, Ihr Mini-Gewohnheitsziel nicht herauf.** Sie haben Erfolg, wenn Sie Ihr tägliches Ziel mit 30 Sekunden Training erreichen!

Notieren Sie sich den Verlauf schriftlich!
Aus der Mini-Gewohnheit des täglichen Trainings entwickeln Sie Ihre Gewohnheit einfach zu trainieren. Es wird für Sie völlig normal werden täglich einige Minuten zu trainieren und sich zu steigern.

Vgl. Buch: „Viel besser als gute Vorsätze“ von Stephen Guise

... Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. ...

Erfolg hat drei Buchstaben: TUN

Johann Wolfgang von Goethe

Starker Rücken durch Tiefenmuskulatur, Oberflächen-Muskulatur und geschmeidige Faszien!

Unser Körper hat durch unseren aufrechten Gang einen hohen Schwerpunkt auf einer geringen Standfläche.

Deshalb braucht er eine hohe Spannungs- und Gleichgewichtsregulation im Rumpf.

Belastungen (z.B. körperliche Ursachen – Bewegungsmangel, geringe Fitness, Trauma, statische Haltung, ... und psychosoziale Ursachen z.B. Angst, Stress, Depression, familiäre Konflikte, Arbeitssituation, ...) und **Belastbarkeit** müssen in einem **ausgewogenen Verhältnis** stehen.

Für einen gesunden, stabilen **Rücken** brauchen wir eine **kräftige Tiefenmuskulatur und starke geschmeidige Bänder/ Faszien**. Diese stützen und stabilisieren bei allen Bewegungen unseren Rücken, die Gelenke und schützen vor Abnutzungserscheinungen.

Diese kurzen, kleinen, feinen Muskeln und Faszien liegen nahe an den Gelenken. Zwischen den

Dornfortsätzen, den Querfortsätzen, den Dorn- und Querfortsätzen und direkt in der Tiefe an der Wirbelsäule. Sie stabilisieren diese und halten auch die Bandscheiben mit an ihrem Platz.

Das Besondere ist, dass diese Muskeln bereits ca. 80 Millisekunden vor der eigentlichen Bewegung reagieren, die Bewegung vorbereiten und sich anspannen, um so die Wirbelsäule zu stabilisieren. Bei jeder Bewegung (z.B. wenn man nur den Arm hebt) bereiten diese Muskeln die Wirbelsegmente auf die Bewegung vor und stabilisieren sie.

An Bauch und Beckenboden existiert ein ähnliches Stabilisierungssystem der Tiefenmuskulatur. Diese wirbelsäulennahen Muskeln/Faszien bilden mit den Bauchmuskeln, dem Zwerchfell, den Muskeln des Beckenbodens und den tiefen Halsvorderseiten das System der Stabilität unserer Rotationsachse und seiner Bewegungssegmente.

Die **Tiefenmuskulatur** kann nicht willentlich trainiert werden. Sie reagiert **reflexartig** auf andere Bewegungen. **Sie muss also schnell reagierend, geschmeidig und aktionsfähig bleiben.**

Die Tiefenmuskulatur reagiert immer auf alle Bewegungen. Beim typischen Training der großen Muskeln, bei einem Satz von 8 – 12 Wiederholungen, wird die Tiefenmuskulatur nur diese 8 – 12 Wiederholungen angesprochen.

Hunderte kurze Wiederholungen beim 5thD Training, trainieren und beanspruchen die Tiefenmuskulatur, in Kombination mit den Faszien, bei jeder Trainingseinheit mit dem Fasziflex hunderte Male. Auf diese Weise wird die Elastizität der Tiefenmuskulatur effizient trainiert und so erst wirklich in ihrer Funktion aktiviert. Weil das Training der Tiefenmuskulatur vernachlässigt wurde haben manche Body-BUILDER - trotz vielleicht extrem ausgeprägter Rückenmuskulatur - dennoch durch Muskeln verursachte Rückenprobleme.

Das Training der großen Muskelgruppen ist für die Rückengesundheit aber genauso wichtig wie die Stabilisierungsfunktion der Tiefenmuskulatur.

(vgl. folgendes Bild zur Erklärung der Muskulatur)
Unsere oberflächlichen, langen Muskeln, die für die großen, allgemeinen Bewegungen zuständig sind müssen gut zusammenspielen und in Bewegungseinheiten (System der Muskelschlingen) funktionieren.

Diese Bewegere-Muskeln sind die gut sichtbaren. Sie werden beim Muskelaufbau bevorzugt trainiert und geben das athletische Aussehen.

Das gesamte System muss in Dynamik stabil sein und bleiben.

Beide Muskelgruppen sollen wie ein Uhrwerk ineinandergreifen und zusammenwirken.

Wenn irgendwo ein Zahnrädchen klemmt kann die ganze Uhr stehen bleiben.

Wir können das Bild der Muskulatur auch auf eine Brückenkonstruktion übertragen. Die Gelenke z.B. Schulter- und Kniegelenk werden vor allem durch große Muskeln stabilisiert.

Das heißt, wie beim Brückenbau müssen nicht nur die inneren Befestigungen halten (die Tiefen-muskeln), sondern auch die Träger der Brücke, die Stahltrossen (die großen äußeren Muskelgruppen). Die gesamte Konstruktion muss stimmen.

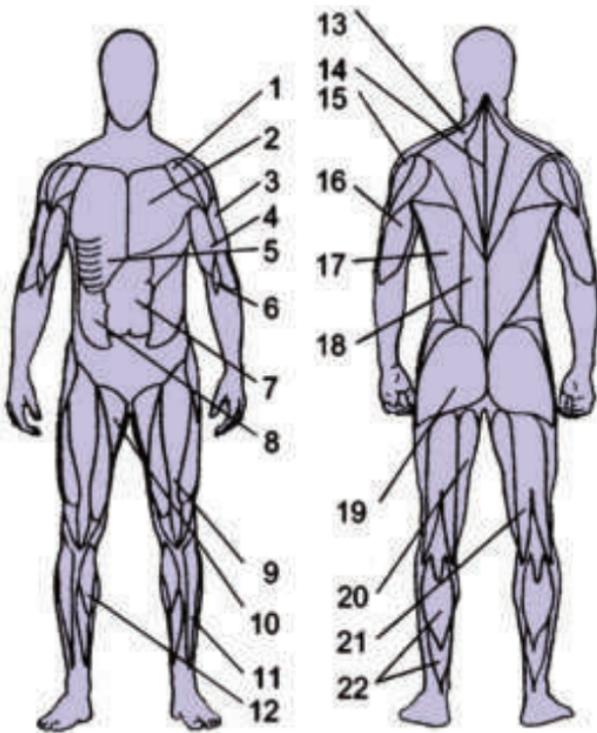
Dosierter Gewichtseinsatz und gezielte Druck- und Wechselbelastung fördern die Gelenkgesundheit. Durch das FasziFlex Training vermeiden Sie Dysbalancen der Muskulatur.

Sie entwickeln geschmeidige Faszien, Kraft und Elastizität, damit sich auch die Wirbelkörper nicht verkanten.

Ihr Körper kompensiert oft für lange Zeit Ungleichgewichte. Deshalb sollten Sie beide Bereiche der Muskulatur trainieren und auch die großen Muskelketten geschmeidig werden lassen.

Werden Sie mit FasziFlex stark und geschmeidig.

LERNEN SIE IHRE MUSKELN u. FUNKTIONEN KENNEN



- **1 / 15 Schulter- bzw. Deltamuskel:** Heben des Armes, ausholende Armbewegungen.
- **2 Brustmuskeln:** Führen der Arme vor den Körper, Schieben, Stoßen, Werfen, Drücken.
- **3 / 16 Trizeps:** Strecken des Unterarms im Ellenbogen, Wegdrücken vom Körper.
- **4 Bizeps:** Beugen des Arms, Bewegung des Ellenbogen- und Schultergelenks, Drehung nach innen (Handfläche zur Decke).
- **5 Rippenmuskeln:** Atmung.
- **6 Armmuskel – Brachialis:** Beuger des Ellenbogengelenks.

- **7 gerade Bauchmuskeln:** Vorbeugen der Wirbelsäule, des Rumpfes; Halt des Beckens, aufrechte Haltung, Fixierung des Rumpfes beim Heben/ Tragen von Gegenständen, Gegenspieler für Rückenmuskeln.
- **8 schräge Bauchmuskeln:** Neigung des Achsenskeletts, diagonale Bewegung – Seitbeugung, gemeinsam mit Bauchmuskeln wichtig für die Fixierung des Rumpfes.
- **9 Schenkelmuskeln:** Quadrizeps und links und rechts daneben Schenkelmuskeln, als Beinstrecker im Kniegelenk für Aufstehen, Gehen, Stehen, Springen, Laufen, Steigen zuständig.
- **10 Schenkelanzieher - Adduktoren:** Heranziehen des Beins an den Körper, wichtig z.B. für Fußballer.
- **11 Vorderer Schienbeinmuskel:** Anheben der Fußspitze, zieht den Fuß nach oben, wichtig beim Gehen und Laufen.
- **12 / 22 Wadenmuskeln:** Streckung bzw. Beugung Fuß- Kniegelenk, Lauf- und Sprungbewegungen, Radfahren, Rudern.
- **13 Kapuzen-, Kappen-, bzw. Trapezmuskel - Trapezius:** Heben der Schultern; Zusammenführen der Schulterblätter; Senken der Schultern und Heben des Rumpfes; Stabilisierung der Hals- Brustwirbelsäule und der tiefen Rückenmuskulatur.
- **14 Rautenmuskel:** Wirbelsäulenschutz, Ruderbewegung, Bewegung und Stabilisierung der Schulterblätter.
- **17 Großer Rückenmuskel - Latissimus dorsi (kurz Lat):** Seitneigung Rumpf; Heran- Herabziehen des Arms von oben - Latzug; Rückführung Arm auf Rücken.
- **18 Rückenstrecker:** Muskelgruppe zur Aufrichtung und Bewegung, Nach-hinten-Neigen, Strecken, Rotation und Seitneigung des Rückens.
- **19 Gesäßmuskeln:** Aufstehen, Bein nach hinten bewegen, Bein drehen, Laufen, Treppensteigen, Bücken.
- **20 Schenkelanzieher - Adduktoren:** Heranziehen des Beins / Oberschenkels im Hüftgelenk zur Mitte.
- **21 Beinbeuger: Beugen im Kniegelenk;** Training, um muskuläres Ungleichgewicht zu vermeiden.

Muskelwachstum

Reduziert und leicht gemacht.

Vier entscheidende Faktoren für das Muskelwachstum.

1. Die richtige Hormonumgebung lässt Muskeln wachsen. Testosteron macht Jungs zu Männern. Daher können zum Muskelwachstum eigene anabole Hormone (wie Testosteron, Wachstumshormone, ...) optimiert und katabole Hormone möglichst reduziert werden. Deshalb möglichst nie länger als 45 – 60 Minuten intensives Training, da danach vermehrt (katabol wirkendes) Cortisol produziert wird. Frauen haben daher kein den Männern vergleichbares Muskelwachstum. Auch wenn sie die gleichen Übungen absolvieren. Nur Steroide lassen Frauen zu Muskelmonstern werden.

2. Training stimuliert das Muskelwachstum und regt die Produktion wichtiger anaboler Hormone und Wachstumsfaktoren an. Entscheidend ist, die Muskeln so anzusprechen, dass ein Wachstumsreiz entsteht. Der Muskel muss an seine Belastungsgrenze gehen. Die Muskulatur muss energetisch ausbelastet werden. Sie wird müde und brennt.

3. Hinreichende Ernährung ist wichtig, damit keine Muskeln verloren gehen. Zu wenig zu essen lässt keine Muskeln wachsen. Kein Hungern! Bei Kalorienreduktion bedient sich der Körper zuerst bei der Muskulatur, bevor Fettreserven angegriffen werden. Etwa 200-300 Kalorien mehr als sonst. Der Bedarf an Proteinen – über den Tag verteilt - liegt bei intensivem Training bei gut 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht - Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Proteinpulver, usw. . Bei 80 kg sind dies bereits 160 – 180 Gramm Protein. Eine ganze Menge. Falls Proteinergänzungsnahrung genutzt wird, auf den Anteil essentieller Aminosäuren beim Proteinpulver achten. 25 % Fett sollte durch Nüsse, Öle wie z.B. Olivenöl, Kokosnuss, Avocados, ... gegessen werden. Ihre Muskeln brauchen auch Kohlehydrate. Nach dem Training in Kombination mit Proteinen empfehlenswert. Zucker und verarbeitete Produkte meiden, viel Gemüse und etwas Obst. Kein Alkohol!!!

4. Der Körper, die Muskulatur braucht Ruhephasen um zu wachsen. Einzelne Muskelgruppen brauchen für die Wachstumsphase 2 bis 3 Tage. Achten Sie auf Ihre Ressourcen. Schlafen Sie genügend. Schlaf verbessert den anabolen Hormonhaushalt und minimiert katabole Prozesse. Also - nicht ständig Party und nicht ständig Training!

Prägen Sie sich diese vier Punkte ein und orientieren Sie sich immer daran, wenn Sie möchten, dass Ihre Muskeln wirklich wachsen!

Bauchmuskeln

Ein bisschen Biologie und Physiologie zum Thema.

Die Bauchmuskeln bestehen aus verschiedenen Muskelgruppen:

1. Vordere Bauchwandmuskeln.
2. Seitliche Bauchwandmuskeln, innerer und äußerer schräger Bauchmuskel sowie quer verlaufender Bauchmuskel.
3. Hintere Bauchwandmuskeln, quadratischer und großer Lendenmuskel.

Diese Muskelgruppen werden in der Literatur manchmal ein bisschen unterschiedlich benannt.

Um die Bauchmuskeln wirklich zu trainieren und um richtig stark und fit im Rumpfbereich zu sein, müssen wir also alle diese Muskelgruppen trainieren. Nicht nur den geraden Bauchmuskel (*Musculus rectus abdominis*), der für den Sixpack verantwortlich ist. Getrennt werden die einzelnen Packs vertikal durch die Mittellinie, die *Linea alba*, ein Bindegewebeband (da sind schon wieder die Faszien im Spiel). Horizontal unterteilt ist das Pack durch Zwischensehnen. Zwei bis drei sind Standard. Aber es sind auch null bis vier vorhanden. Deshalb gibt es den Sixpack, den Eight- bzw. Tenpack oder eben gar keinen, da dieser anatomisch auf Grund der fehlenden Zwischensehnen nicht möglich ist.

Also, falls auch Sie noch keinen Sixpack haben, woran liegt es wohl? Sicher an den fehlenden Zwischensehnen!!! Woran denn sonst? 😊

Jede der Muskelgruppen braucht ihre spezifischen Übungen und immer wieder neue Herausforderungen.

Das heißt, spezifisches Bauchmuskeltraining muss abwechslungsreich sein, dann klappt es.

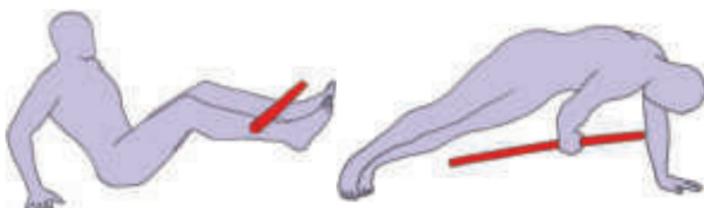
Um die Bauchmuskeln (eigentlich nur der gerade) sichtbar zu machen, brauchen wir einen geringen Körperfettanteil.

Auch hier gibt es eine Schwankungsbreite, je nach Körpertyp, ab wann sich die Muskeln abzeichnen. Bei manchen sind diese bereits ab 15 % Körperfettanteil zu sehen bei anderen erst ab fast unerreichbaren 5 %.

Wie immer gibt es individuelle Unterschiede. Bei Frauen zeichnen sich die Bauchmuskeln oft schon bei etwas mehr Körperfettanteil ab.

Neben dem normalen Training mit dem FF (Rumpf- und Bauchmuskeln werden dabei immer mittrainiert) empfehle ich jeden Tag die Bauchmuskeln mit einer Übung speziell zu fordern.

z.B. L-Sitz FF auf den Beinen Seitstütz mit Rotation



Nur eine Einheit einer Bauchmuskelübung, um durch die Abwechslung die Bauchmuskeln nicht zu überlasten. Nie vergessen Regeneration ist wichtig!

Faszien

Unser Körper ein Fasziengeflecht.

Unsere Muskeln, Knochen und sogar die Nerven trainieren wir für mehr Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Lange wurde ein wichtiger Bereich zu wenig beachtet:

Unsere Faszien - unser Bindegewebe.

Die Faszien sind nicht nur lebloses Bindegewebe, Bänder und Sehnen, die unseren Körper durchziehen und die Knochen mit den Muskeln verbinden. Sensoren in den Faszien steuern Bewegungen und als wichtiges **Sinnesorgan** senden Faszien Signale ans Gehirn.

Faszien sind ein Universalbaustoff im Körper. Nicht nur Muskeln sind mit Faszien verbunden und von diesen umgeben. Die Faszien sind vielmehr eher ein eigenes **vernetztes Organsystem**, das den ganzen Körper durchzieht. Mal fester, mal lockerer, mal mit mehr oder weniger Kollagen, Elastin und wässriger Grundsubstanz.

Unser Bewegungsapparat (Muskeln – Skelett) und unsere Organe sind durchdrungen und umhüllt von Faszien.

18 – 23 kg Faszien besitzt unser Körper. Die gesamte Form, das Bild des Körpers wäre zu erkennen, wenn man die Körperstruktur, bestehend nur aus Faszien, sieht.

Stellen Sie sich ihren Körper mit den Faszien vor, vergleichbar mit einem Bild einer **Grapefruit**. Deren Fruchtfleisch ist von einer dünnen Haut umgeben, die Haut wird fester und umgibt eine Spalte, die Spalten sind von weiterer, dickerer weißer Haut umgeben und ergeben die runde Form.

Dr. Robert Schleip, der führende deutsche Faszienforscher, beschreibt im Buch „Faszienfitness“ die vier **Grundfunktionen** der **Faszien**:

Die Ausführungen zum Thema Faszien orientieren sich an dem o.g. Buch. Empfehlung zum Nachlesen:

Bücher zum Thema Faszien von Dr. Robert Schleip.

1. Sie **formen**, geben Struktur, umhüllen, polstern schützen.
2. Sie **bewegen**, übertragen Kraft, speichern diese, halten Spannung und dehnen sich.
3. Sie **versorgen** den Körper mit Flüssigkeit und Nahrung.
Sie organisieren den Stoffwechsel.

4. Sie **kommunizieren**, indem sie Reize und Informationen empfangen (über verschiedene Rezeptoren) und weiterleiten.

Muskeln und Faszien bilden immer eine Arbeitseinheit.

Muskelfasern bilden kleine Bündel umhüllt von Faszien, diese sind wieder umhüllt und gepolstert von äußeren Muskelfaszien verschiedener Struktur (analog dem Bild der Grapefruit).

Das Netzwerk der Faszien ist eine Informationszentrale.

Die Zahl der **spürenden Nervensensoren**, ist fast **dreimal so hoch** wie die Zahl der motorischen Neuronen, die die Bewegung auslösen.

Diese Zahlen der Nervensensoren und Neuronen zeigen meiner Meinung nach Folgendes:

Für den Bewegungsablauf selbst, ist das Spüren der entscheidende Faktor.

Das Spüren ist wichtiger, als die Bewegungsimpulse, die die Muskeln zur Aktivierung erhalten.

Auch Ihr **Bauchgefühl**, das Spüren innerer Vorgänge, der Befindlichkeit der Organe usw. könnte wesentlich durch die Wahrnehmung im Faszien-Netzwerk des Körpers gesteuert sein.

Rückenschmerz

Wirbelsäule, Bandscheiben, Nerven und vor allem Muskeln werden immer als Verursacher der Rückenprobleme erklärt. Muskeltraining allein greift zu kurz.

Die Rückenfaszie ist voller Schmerzsensoren.

Besonders die Faszie im unteren Rückenbereich, die Lumbalfaszie ist bei Schmerzpatienten oft verdickt. Das Zusammenspiel bei der Schmerzentstehung aus Mikroverletzungen der Faszien und falschen Signalen an die Muskeln verstärkt wahrscheinlich die gesamte negative Schmerzspirale. Die Schmerzen werden durch die hohe Zahl der Nervensensoren in einer negativen Aufwärtsspirale als immer intensiver erlebt.

Faszientraining mit Entspannung, Dehnung, Belebung und neuen sensorischen Erfahrungen können dann z.B. der Lumbalfaszie bei der Regeneration helfen.

Diese kurze Einführung zeigt wie wichtig das Training der Faszien ist und wie es ihr Training ergänzen und erweitern kann.

Faszien und Bewegung

Die Faszien übermitteln die Kraft der Muskeln. Muskelzellen kontrahieren und geben die Spannung an die Faszien weiter.

Die Federfunktion der Faszien ist das wichtige Element für Bewegungen und deren Geschmeidigkeit.

Elastizität ist die Voraussetzung!

Energie, die Kraft, welche auf die Faszien einwirkt,

kann nur bei elastischen Faszien zurück gegeben wird.

Diese Federelastizität nutzt der Fasziflex zum Training und diesen Federeffekt (Katapulteffekt) nutzen Tiere und Menschen bei ihren Bewegungen. Pferde z.B. erreichen eine erstaunliche Höhe beim Sprung. Mit oft über einer halben Tonne Gewicht überwinden sie mit Leichtigkeit und Eleganz hohe Hindernisse.

Menschen können weite Strecken durch die Vorspannung bzw. Dehnspannung der Faszien gehen. Nur ein kleiner Teil der benötigten Energie wird durch Muskelarbeit bereit gestellt. Den Rest erledigt die Schwerkraft und das Eigengewicht, das die Faszien vorspannt. Beim Gehen ist dies besonders die große rückwärtige Faszienskette. Sie verläuft über die Füße, die Achillessehne hinauf bis zum Rücken und Kopf.

Das Körperspannungsnetzwerk

Muskeln, Skelett und Bindegewebe bilden ein Spannungsnetzwerk. Stabile (Knochen) und elastische Elemente (Muskeln, Faszien) sind miteinander verbunden ohne sich zu berühren (Kapseln, Knorpel, Bindegewebe, Sehnen, ...). Durch die elastischen Elemente entsteht Spannung im gesamten dynamischen System. Muskeln arbeiten nicht isoliert. Sie sind über die Faszienskette miteinander verbunden. Eine Bewegung führt daher zu Reaktionen in anderen Körperbereichen. Es zeigen sich einige große Muskel-Faszienskette, die entscheidend für Bewegungen und Statik sind und im Training angesprochen werden sollen. Sie verlaufen längs des Körpers über mehrere Körperteile.

- **Oberflächliche Rückenlinie**
Füße/Plantarfaszie, Rückseite Beine, Rücken, Nacken, Schädel bis Augenbrauen. Schutz des Rückens, aufrechte Haltung, Bewegung nach oben hinten.
- **Oberflächliche Frontallinie**
Zehen, Vorderseite Beine, Becken, Bauch, Hals, Kopf. Haltung Oberkörper, Stabilität. Bewegung Beugen Senken Oberkörper.
- **2 Seiten- oder Laterallinien**
Außenseite, Füße, Fußknöchel, Beine, Rumpfsseite, Brustkorb, Kopf. Balance vorne hinten seitlich. Stabilität Rumpf. Bremse bei starker Neigung und Rotation.
- **Spirallinien**
Beginn-Ende vgl. Seitenlinie. Doppelspirale um den Rumpf über Bauch und Brustkorb. Gleichgewicht, Stabilität und Rotation.

Schwingende, ausholende Bewegungen waren bei früheren Gymnastikübungen üblich. Dabei wurden die Faszienzugbahnen angesprochen. Bälle, Reifen, Keulen wurden geschwungen und geworfen. Die Faszienforschung entdeckt das Federn und Schwingen dieser „Old-School“Gymnastik wieder.

Mit dem FasziFlex haben Sie ein modernes Trainingsgerät, mit dem auch diese „Old School“ Methoden wieder Spaß machen.

„Wer rastet der rostet“. Dieses Prinzip gilt auch für die Faszien. Sie verkleben und verfilzen, wenn sie nicht genutzt werden. Durch Training werden sie elastisch und federnd, bleiben gleitfähig und können die Kraft der Muskeln übertragen.

Wie Muskeln, die bis ins hohe Alter trainierbar sind, können auch die Faszien trainiert werden.

Dehnen, federn, beleben und spüren sind die speziellen Formen des Faszientrainings.

Dehnen für die Mechanik der Faszien. Wippend und langsam dehnend trainieren wir die Faszien.

Federn zum Training der elastischen Vorspannung der Faszien. So sind Rückfederbewegungen möglich. Ganzkörperübungen trainieren die langen Faszienbahnen.

Mobilisieren – Beleben durch Massage und Flüssigkeitsaustausch im Gewebe. Auspressen der Faszien wie ein Schwamm und Beeinflussung der Nervensignale der Faszien.

Spüren – Koordination durch feine Änderungen der Haltung und kleine Bewegungen. Koordinative Übungen schärfen das Bewusstsein für Bewegungen. Aktivierung der spürenden Nervensensoren.

Exzentrisches Training mit dem FasziFlex

Mit konzentrischer Kraft wird beim Heben ein Widerstand überwunden. Zum Halten kommt die isometrische Kraft zum Einsatz. Beim Absenken wirkt die exzentrische Kraft dem Herabfallen entgegen.

Wie erzeugen Muskeln die meiste Kraft?

Konzentrisch produzieren sie die geringste, isometrisch mehr und mit exzentrischem Krafteinsatz die meiste Kraft.

Dies zeigt sich vor allem bei schnellen Bewegungen. Je schneller sich zusammenziehen und auf die Bewegung reagieren, umso stärker können sie im Zusammenspiel mit den Faszien arbeiten und enorme Kraft entfalten. Hier wird echte Muskel-Faszienkraft frei gesetzt.

Beim schnellen Bewegungen wie dem Gehen und Laufen wird die kinetische Energie gespeichert und direkt wieder freigesetzt.

Bei vielen Sportarten ist die exzentrische Kraft sehr wichtig und um fit und gesund zu bleiben müssen wir den Körper aus der Bewegung heraus sicher kontrollieren können.

Ein Beispiel für exzentrisches Training ist nicht das Absenken der Bewegung beim Liegestütz.

Dies ist eine zu langsame Bewegung, die keinen

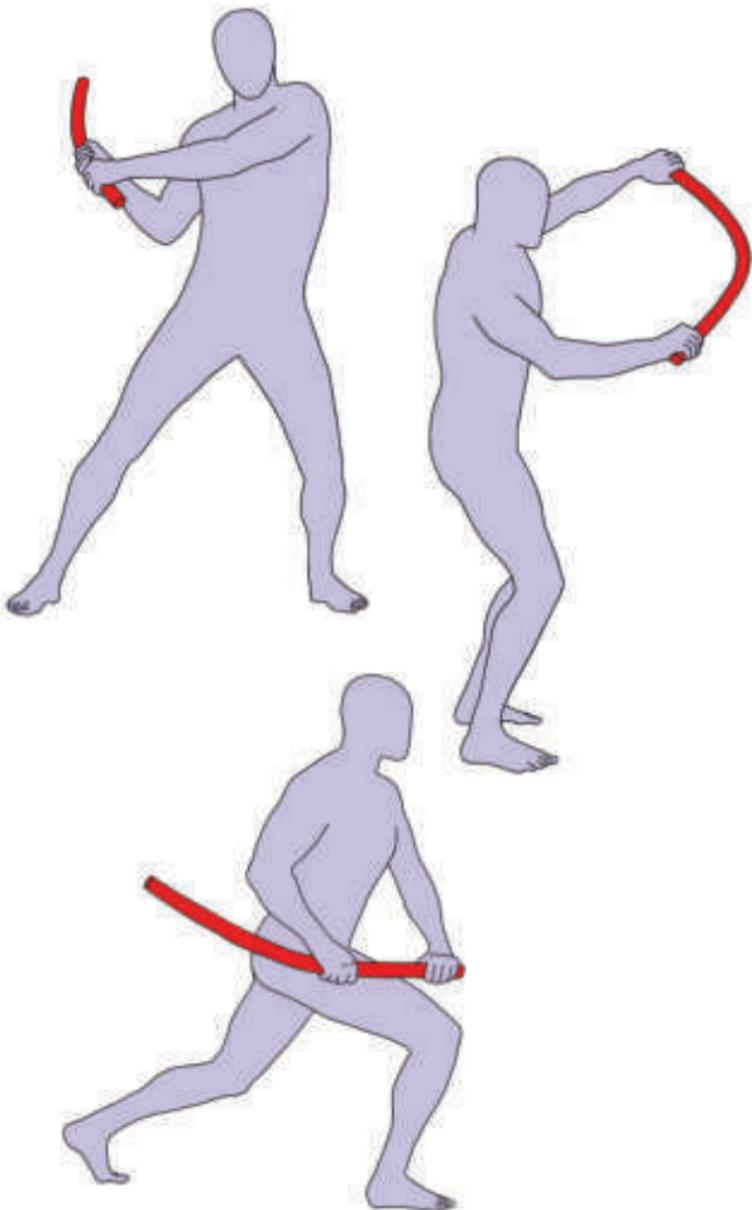
speziellen Reiz ausübt, da wir exzentrisch stärker arbeiten können als beim konzentrischen Hochdrücken im Liegestütz.

Um die exzentrische Belastung zu trainieren, müssten wir uns in den Liegestütz aus dem Stehen fallen lassen und die Bewegung mit den Armen abfangen. Da dies keine sichere Trainingsmethode ist, wird sie kaum angewandt. Auch das Herabspringen mit schweren Gewichten ist nicht wirklich empfehlenswert. Trainingsgeräte, die sicheres exzentrisches Training ermöglichen sind meist recht teuer.

Beim Schwingen und Abbremsen mit dem FasziFlex wird die exzentrische Muskulatur effizient trainiert. Die großen ausholenden Schwingbewegungen und die Katapultwirkung des Stabes fordern eine intensive abbremsende, exzentrische Reaktion der Muskulatur.

Mit dem Rebound-Effekt des FasziFlex gelingt es auch die exzentrische Muskulatur zu trainieren!

Auch viele der typischen Schwingstabübungen können mit dem FasziFlex langsamer und mit größerer Bewegungsamplitude ausgeführt werden. Auf diese Weise wechseln Sie von der mehr isometrischen Anspannung beim Schwingstab in den exzentrischen Trainingsbereich.



GymFFlex: Gymnastik-, und elastischer Gewichtsstab

FasziFlex Übungen zur Balance, Dehnung, Beweglichkeit, Koordination, zum Kraftaufbau (Gewicht und Hebelwirkung)

Überdehnen Sie sich nicht und nutzen Sie die Elastizität des FasziFlex beim Training. Sie können den FasziFlex bei Bedarf immer etwas biegen.

Nicht aber über ca. 90 Grad!

Überdehnen Sie auch Ihren FasziFlex nicht!

Beginnen Sie mit 30 – 60 Sekunden pro Übung und steigern Sie die einzelnen Übungen bis zu zwei Minuten. Spüren Sie den Trainingsreiz und gehen Sie in die Anstrengung.

Bei langsamen, nicht federnden Bewegungen stoppen Sie immer ganz kurz am Ende der Bewegung. So trainieren Sie ohne Schwung gezielt die Muskulatur.

Hebelnde Übungen und Kraftübungen sollten Sie bewusst langsam ausführen - vier Sekunden heben, vier Sekunden senken.

Trainingsreize setzen Sie durch Abwechslung. Bauen Sie Teilbewegungen ein. Heben Sie bis zu einem Viertel des Bewegungsradius – zurück zur Ausgangsposition, bis zur Hälfte, bis Drei-Viertel und Ganz.

Beim Absenken verfahren Sie in umgekehrter Reihenfolge.

4-er Übungsmuster für variierende Trainingsreize

- Normales Heben-Senken mit Stopp.
- Vier Sekunden auf – vier Sekunden ab.
- Teilbewegung – je ein Viertel beim Heben.
- Teilbewegung – je ein Viertel beim Senken.

Ein Tipp für wirklich intensives Training von Muhammed Ali :
Beginne erst zu zählen, wenn es weh tut.

Swingsteps – beschwingt Laufen

Schnelle, kleine, federnde Laufsprünge auf den Fußballen links - rechts ohne zu springen. Ein Fuß bleibt immer auf dem Boden - federn.

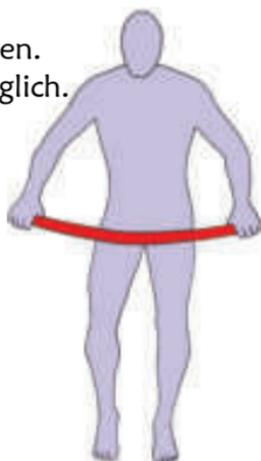
Der FasziFlex unterstützt das Federn und schwingt mit.

Das Körpergewicht wird abgefangen.

Auch bei etwas mehr Gewicht möglich.

Die Swingsteps können gut zum Ausdauertraining und zum Aufwärmen genutzt werden.

Einige Minuten täglich und Ihr Herz-Kreislaufsystem bleibt fit.

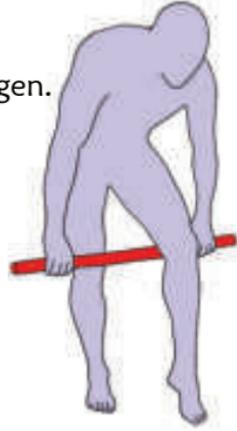
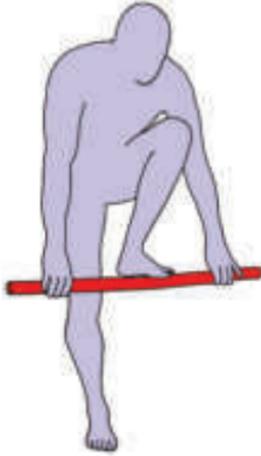


In die Steigbügel

Beine, Hüfte, Koordination, Aufwärmen, Beweglichkeit, Dehnung, Kraft.

Sie können dabei den FasziFlex etwas biegen um es am Anfang etwas leichter zu haben.
Ziel ist ohne Biegung und ohne Berührung über den FasziFlex zu steigen.

Rechts vor
Links vor
Rechts zurück
Links zurück



Links vor
Rechts vor
Links zurück
Rechts zurück

Dehnung oberer Rücken – Schultern – Brust

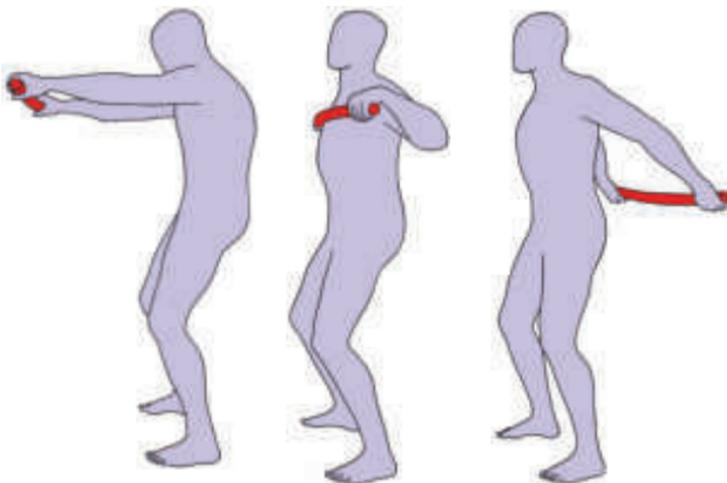
Brustwirbeldehnung und Schulterblättermobilisation
Bauch einziehen, nach innen anspannen.

Das Becken kippt nach vorne und wird so auch bei der Bewegung rückwärts gehalten.

Arme nach vorne Brustwirbel einrollen und Schulterblätter nach vorne.

Arme nach hinten Brust aufrollen, Schulterblätter nach unten. Zugspannung auf FasziFlex und leicht biegen.

Nach einigen Wiederholungen FasziFlex hinter den Rücken nehmen und Arme möglichst weit nach oben führen.



Frosch

Tiefe Hocke für Kraft Beine, Po, Oberschenkel, Schienbeinmuskeln, Mobilität.

Dehnung Beine – unterer Rücken
FasziFlex über dem Kopf

Gerade Linie

Rücken Arme.

Kniebeugung gerade.

Knie nicht nach innen oder außen rotieren.

Hocke möglichst

tief über 90 Grad

Beine schulterbreit auseinander.



Füße leicht nach außen.

Oberschenkel auf Unterschenkel

tief - STOPP hoch- STOPP

Erstes Ziel dreimal 20 Wiederholungen

Variation: so viele Wiederholungen wie möglich

In dieser Position schwingen. Langsam mit großer Bewegung (exzentrisch) oder schnell als Schwingstab.

Tiefe Hocke – asiatische Hocke gegen Rückenprobleme

Training der tiefen Hocke zur Dehnung der Faszien, insbesondere Lumbalfaszie und der unteren Rückenmuskulatur.

Dehnung Fußgelenk – Achillessehne.

Kräftigung vorderer Schienbeinmuskel.

Ausrichtung:

Kniegelenke möglichst parallel nach vorne.

Füße möglichst nach vorn ausgerichtet und Fersen zusammen. Rücken gerundet.

Lernen mit den Füßen immer enger zusammen zu kommen bis sich die Fersen berühren.

Ausgleichsgewicht durch Fasziflex nach vorne.

Bild stärkster Ausgleich durch den Fasziflex.

Ziel – Hocke ohne Hilfsmittel.

Halten so lange wie möglich.

Dabei auf und ab pendeln mit dem Fasziflex, um leicht nach vorne und hinten zum Wippen zu kommen.

Zur Kräftigung der Beine üben wie beim – Frosch -
Siehe Übungen Frosch

tief - STOPP

hoch- STOPP

Erstes Ziel dreimal
20 Wiederholungen

Variationen:

So viele Wiederholungen wie möglich.

Beugen langsam 4 Sekunden tief und 4 Sekunden hoch.

Zählen jeweils 1001 – 1002 – 1003 -1004.

Beugen Strecken in ¼ Schritten

beugen – Ausgangsposition hoch

¼ - tief - ½ - tief - ¾ – tief - ganz - tief

strecken – Ausgangsposition tief

¼ - hoch - ½ - hoch - ¾ – hoch -

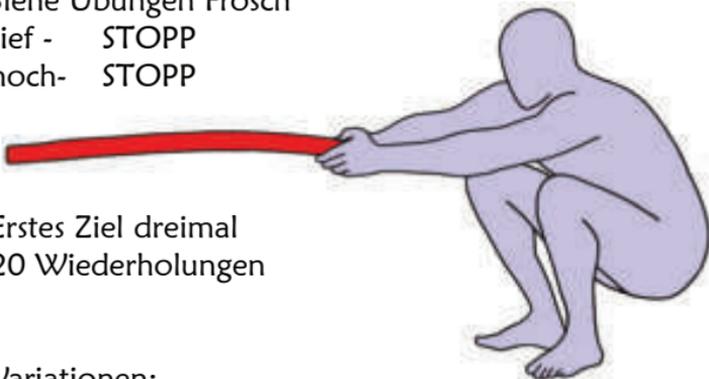
ganz – hoch.

Ausfallschritt

Training: Beine, Oberschenkel, Po,

Herz – Kreislauf.

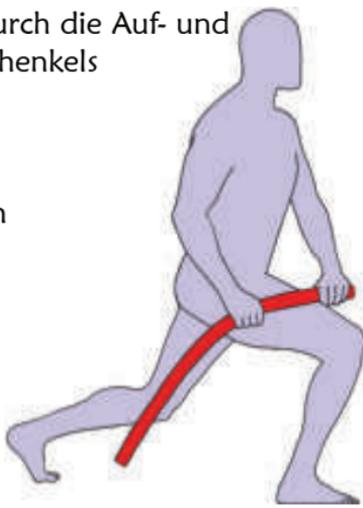
Mit 20 Sekunden
pro Seite beginnen.



Möglichst tief und nur durch die Auf- und Abbewegung des Oberschenkels den FF zum Schwingen bringen.

Arme – Hände verankern den FasziFlex in der Ausgangsposition.

Seite wechseln!



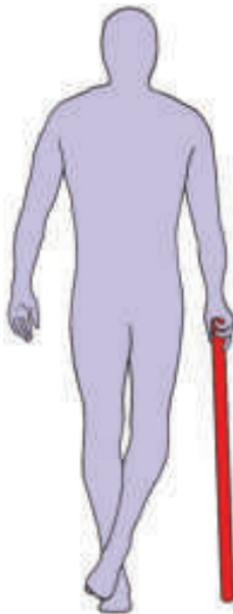
Wadenheben

Gezieltes Training der Wadenmuskulatur.

Einen Fuß über die Achillessehne oberhalb der Ferse legen.

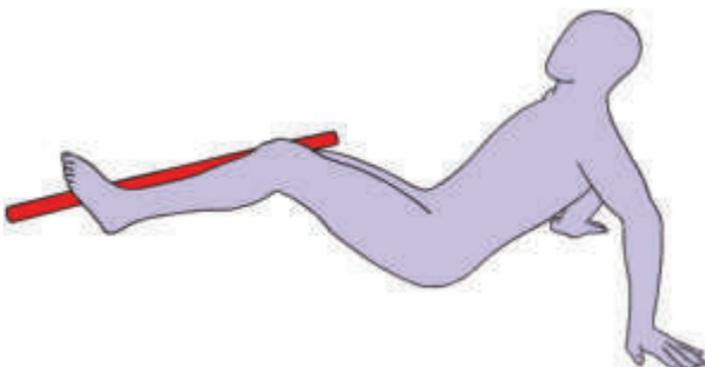
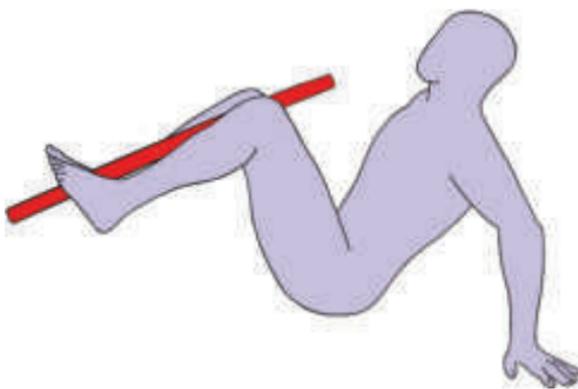
Balance mit dem FasziFlex.

Mind. ein Satz bis zum Muskelversagen pro Wade oder 3 x 20 Wiederholungen je Bein.



Beinheben im Sitzen Knie zur Brust Twist Bauchmuskeltraining

Kann auch sitzend auf einem Stuhl ausgeführt werden.

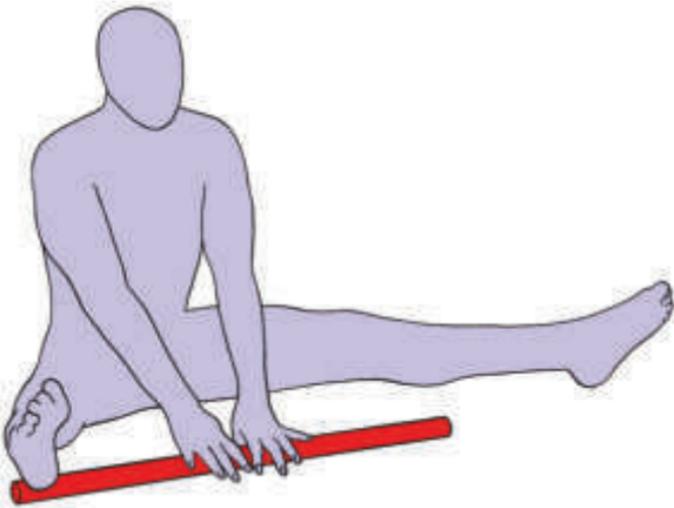
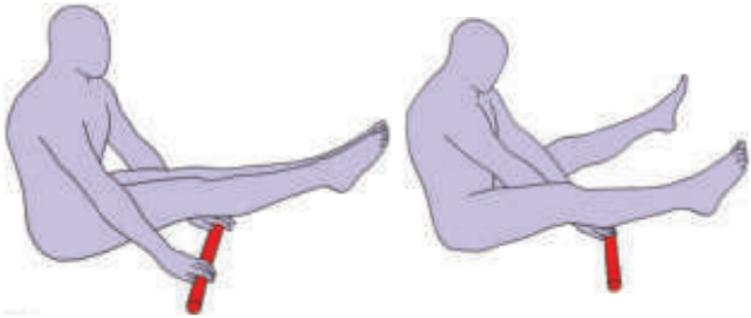


L-Sitz Beinheben – vorne und Grätsche

Bauch - Beweglichkeit

Je weiter der FF vorne positioniert ist desto schwieriger wird die Übung.

Die Grätsche beim Beinheben ist je nach Flexibilität schwieriger. Erstes Ziel 3 x 20 WH



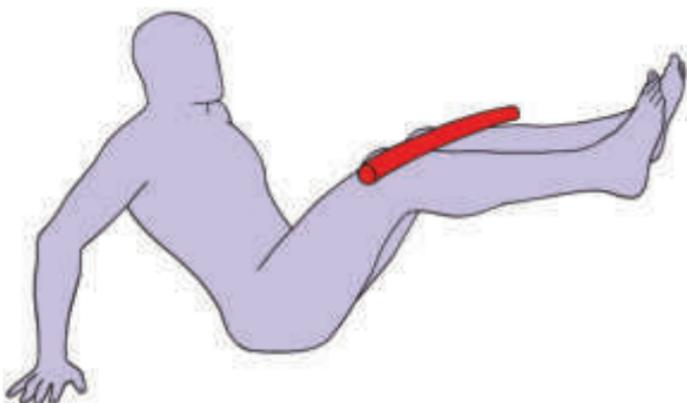
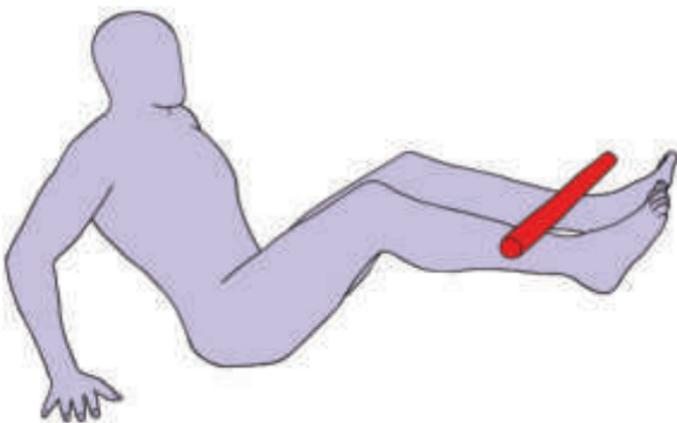
L-Sitz -FF auf den Beinen

Bauch – Koordination - Balance

Beine anheben - FF rollt bis zu den Knien

Unterschenkel senken - FF rollt bis zu den Füßen

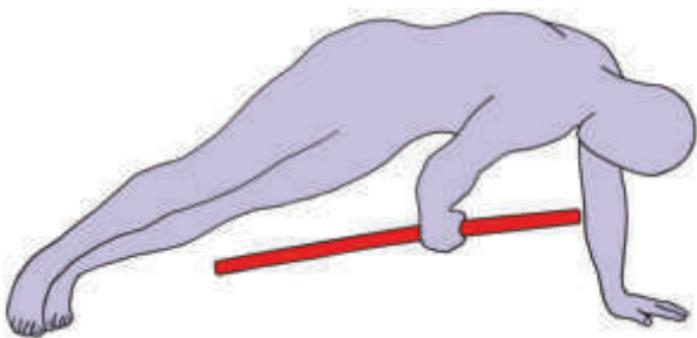
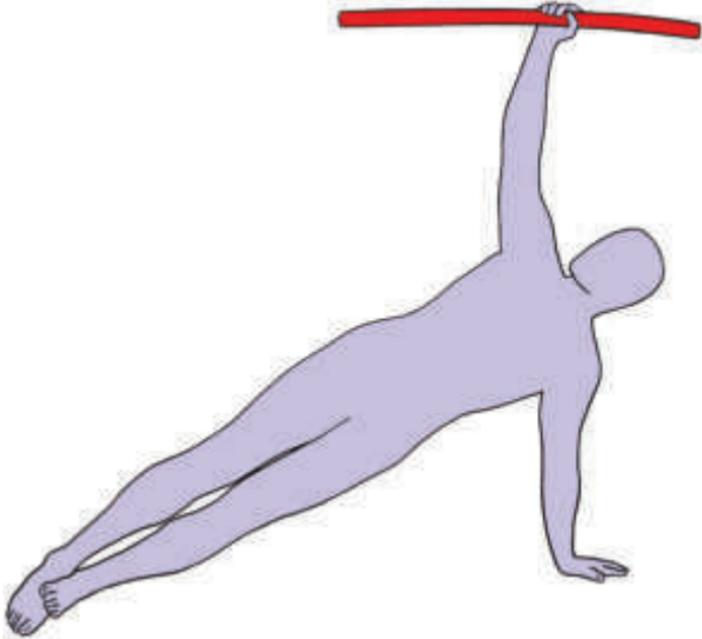
3 x 20 WH



Seitstütz mit Rotation

Ellenbogen unter der Schulter.
Hüfte heben – Körper bildet eine Linie.
Rumpf anspannen.
FF-Arm nach oben ausstrecken mit Kopf folgen.
FF-Arm nach unten führen und unter dem Körper durchgreifen. Seite wechseln.
Jede Seite 3 x 15 Wh

Übung auch als Schwingstabübung ausführbar.
Sehr schwer.



Der Fasziflex wird ca. im Verhältnis zwei zu drei gegriffen.
Zwei Fünftel befinden sich oberhalb der Hand.

Sie trainieren damit ebenfalls intensiv die Arme, sowohl im Seitstütz als auch in der Bewegung.

Langlauf mit Stockeinsatz

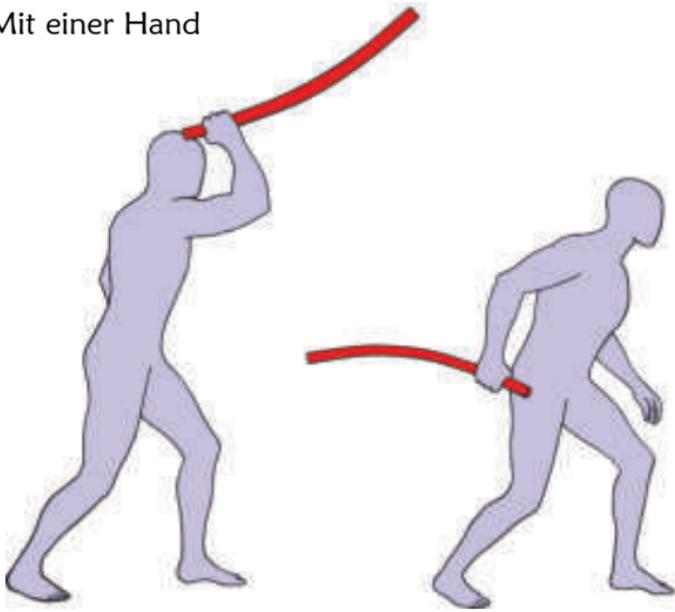
Stockeinsatz wie beim Skifahren

Herz – Kreislauf

Arme, Schultern, obere Brust, Beine

30 – 120 Sekunden

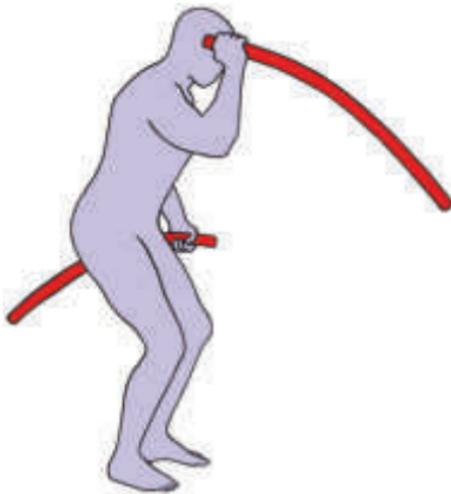
Mit einer Hand



Mit beiden Händen links rechts und abwechselnd.

Immer in die Beine gehen mitschwingen.

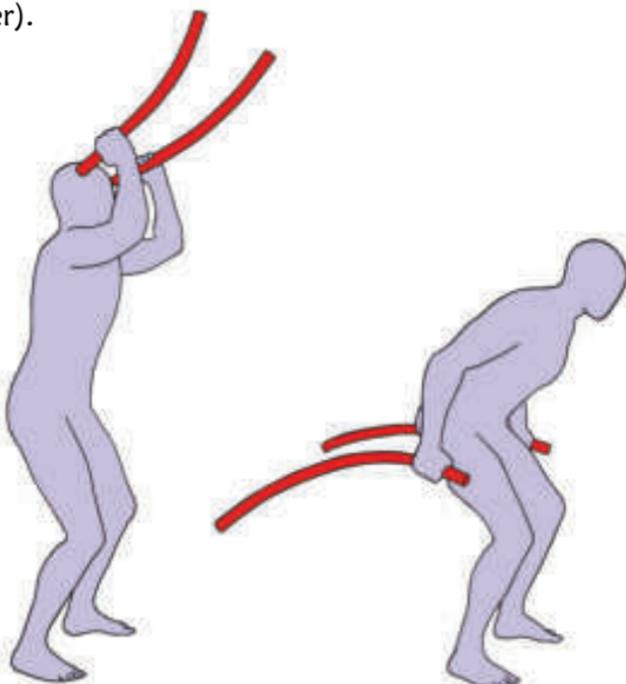
Intensiv mit Beineinsatz (auf-ab) arbeiten.



Doppelstockeinsatz mit 2 FasziFlex

Beine beugen und kräftig anschieben.

Ausholbewegung der Arme variieren (höher – tiefer).



Plank mit Unterarmmassage ,-mobilisation Ganzkörperübung

Spannung halten - Oberkörper und Unterkörper bilden eine Linie. Po anspannen – Richtung Boden.
Ziel 60 – 90 Sekunden - 3 x.

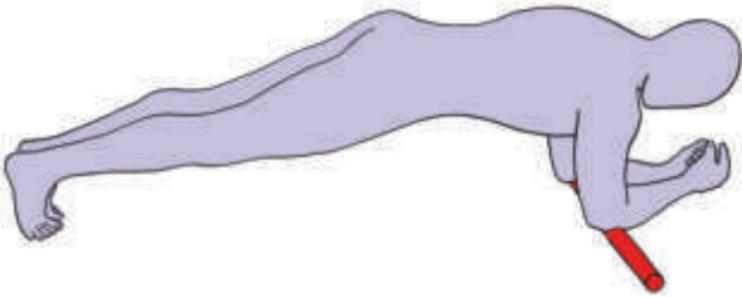
Am Anfang, falls Sie es noch nicht schaffen mit kürzeren Einheiten starten. Z.B. Neunmal 20 Sekunden.

An einer Stelle z.B. bei Tennisarmproblemen einsinken lassen oder leicht rollen vor und zurück bewegen.

Sie können die Unterarme durch Drehung unterschiedlich positionieren.

Einfache Variante: Zuerst auf die Knie, statt auf die Füße.

Schwere Varianten: Ellenbogen Richtung Füße ziehen oder sie weiter nach vorne bewegen.
Ein Bein heben.



Rückenkratzer

Beweglichkeit Arme, Schulterblätter
Kraft Trizeps.

Mobilisation oberer Rücken
und Schulterbereich,

Abwechselnd beide Arme
nach oben und unten dehnen.
Nach oben und unten mit
kontrollierter Kraft ziehen.
3 x und je 7 Sekunden halten.

Umgreifen und Wechsel:
Rechte Hand oben
Linke Hand oben

Natürlich auch tatsächlich
als Rückenkratzer einsetzbar :)



Tragende Rolle

Rumpf, Rumpfsseiten und Rücken

Fließende Bewegungen

Oberkörper nach links und rechts zur Seite neigen.

Varianten: Drehung um die eigene Achse.
bewusste Neigung nach hinten.
Kurzer Stopp am Ende der
Bewegung.



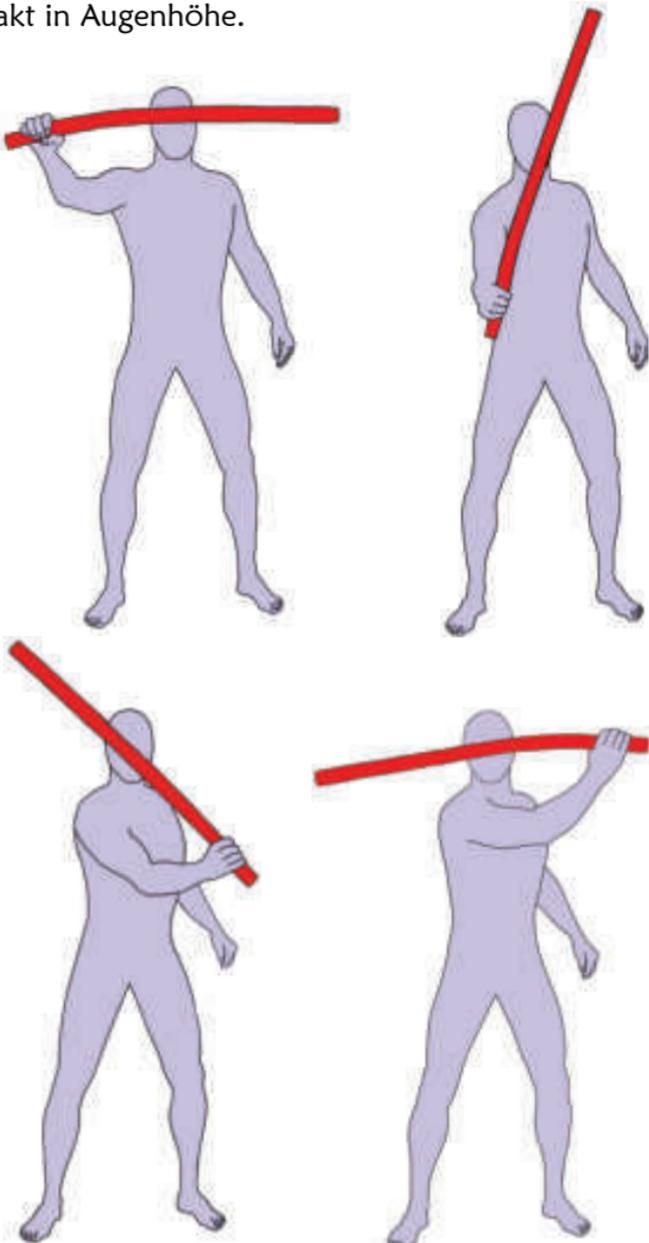
Vor Augen

Kraft Arme, Bizeps, Schultern, Konzentration,
Balance, Koordination.

Langsame konzentrierte Halbkreisbewegung.

Die Mitte des FF bildet die Mitte des Kreises.

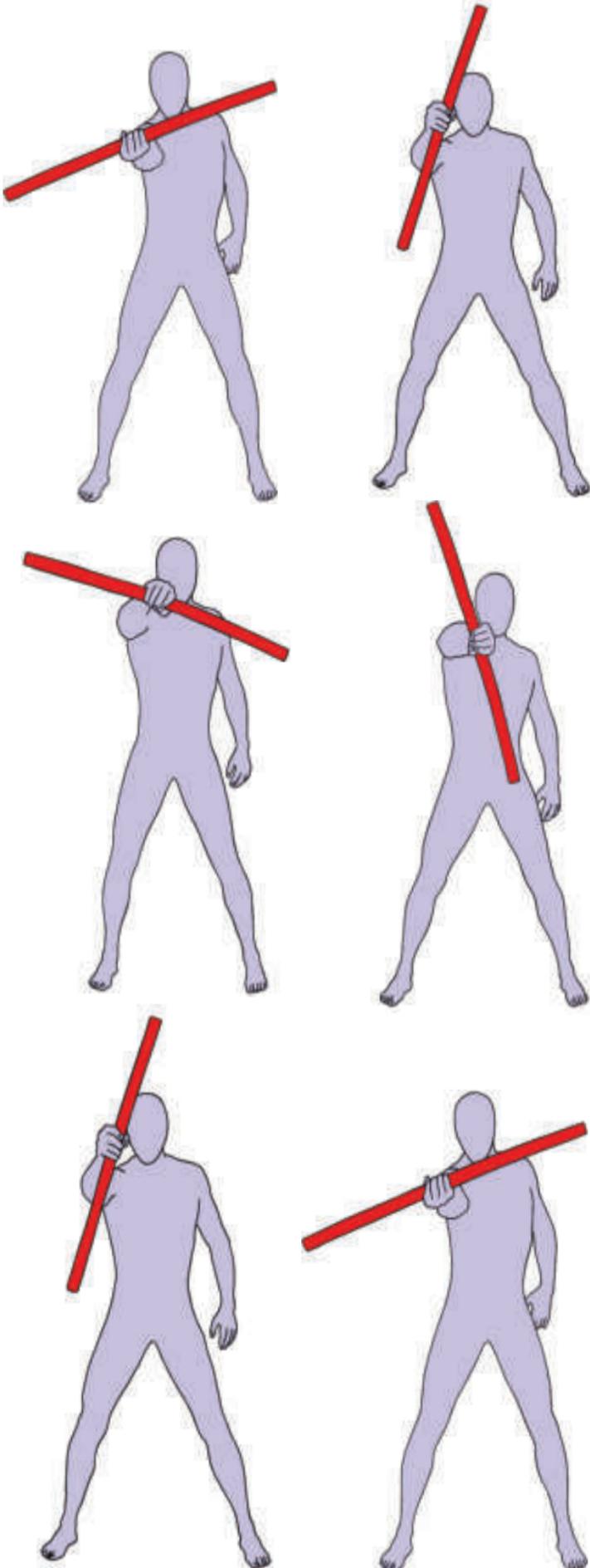
Der Mittelpunkt des Kreises befindet sich immer
exakt in Augenhöhe.



Propeller

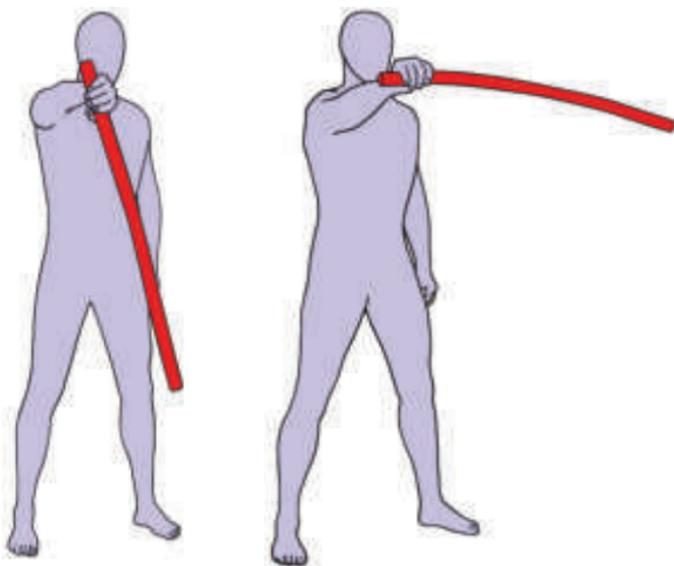
Arm und Schulter

- Abwechselnd links und rechts.
Federnde Bewegung über 180 Grad zur Dehnung und Lockerung (Keine zu schnellen Bewegungen, um nicht zu überdehnen).
- Kontrollierte Bewegung.
Drehung der Handflächen nach oben und unten.
Der Bewegungsradius beträgt 180 Grad.
Der FF wird jeweils parallel zum Boden abgebremst.
Mit 4-er Übungsmuster variieren.

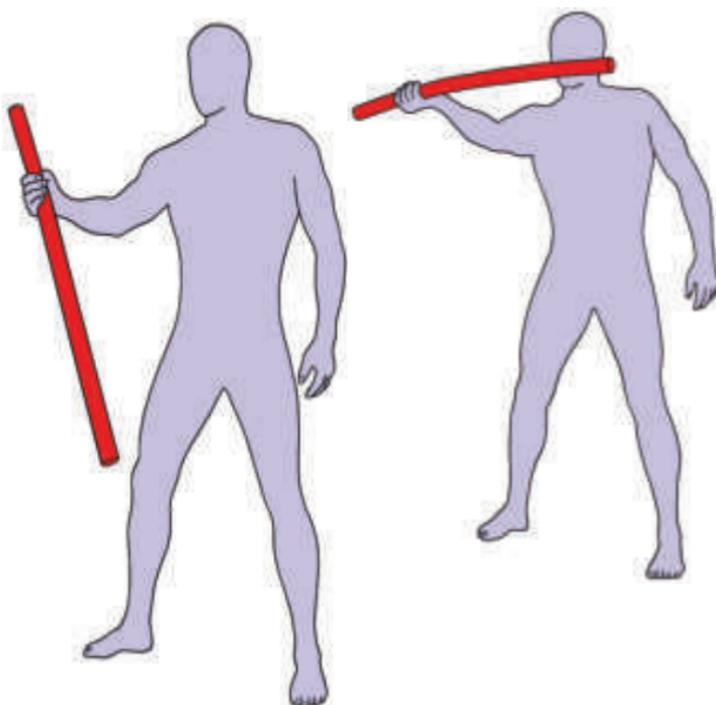
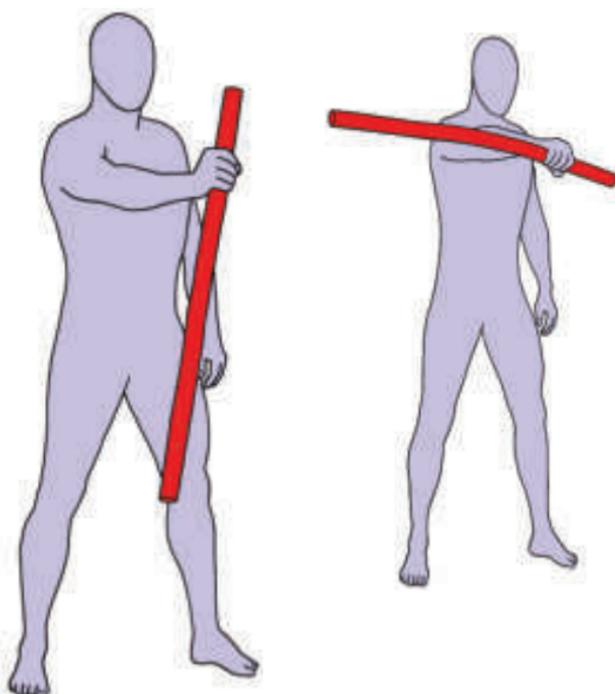


Armhebel

Hebelwirkung durch Halbkreisheben und -senken.



Variation : 4 -er Übungsmuster



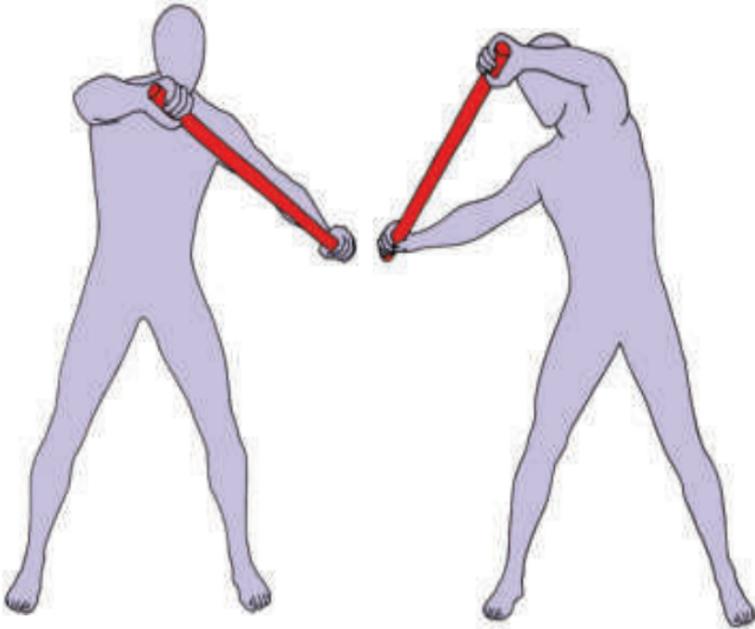
Paddeln

Rumpf, Schultern, oberer Rücken.

Kreislauf.

Mit dem ganzen Oberkörper weit mitschwingen.

Beine einsetzen und Paddeln unterstützen.



Pendel

Beweglichkeit und Lockerung Wirbelsäule.

Kräftigung unterer Rücken und seitliche

Bauchmuskulatur.

Beim Pendeln am Anfang nicht zuviel wollen.

Nicht durch Schwung zu stark nach außen rotieren!

Einige komplette Pendelbewegungen - ca. sieben.

Der Oberkörper ist gerade, die Rotation erfolgt mit dem gesamten Oberkörper.

Die Brustebene und der FasziFlex bleiben immer im 90 Grad Winkel.

Seitdrehen links - Seitdrehen rechts = 1 WH

3 x je sieben WH

Hände greifen um und noch einmal von vorne:

Pendeln und Seitdrehen

Variante mit Stop:

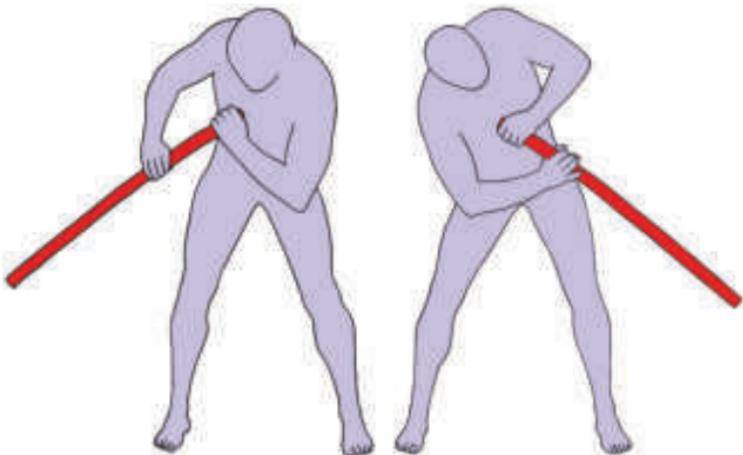
Rechte Hand an Brust – linke Hand zieht

Pendel nach links kurzer STOP

Linke Hand an Brust – rechte Hand zieht

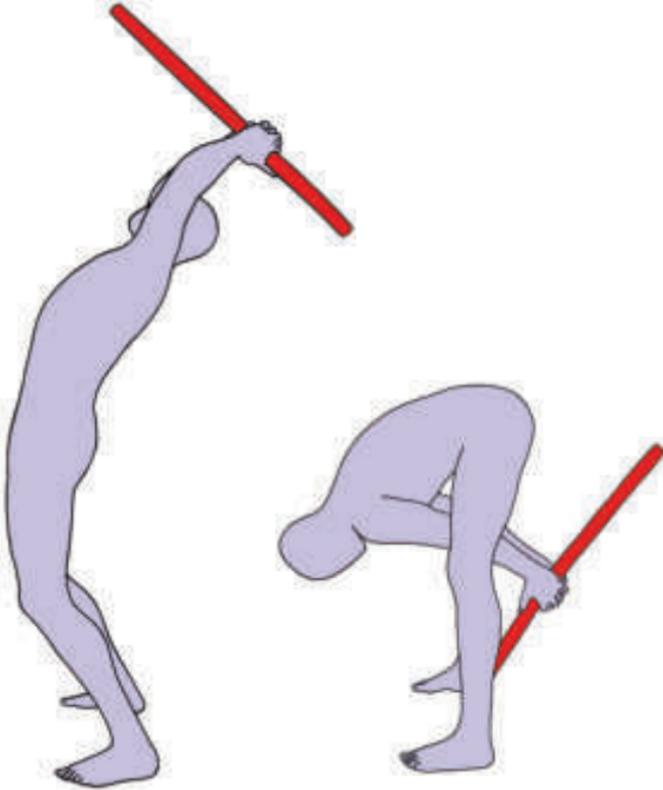
Pendel nach rechts STOP

3 x je sieben WH



Sword-Flex Rückenbereich

FF neben der Mitte greifen. Der kürzere Teil zeigt nach oben. Über den Kopf führen, strecken und nach hinten dehnen. Mit Schwung nach unten fallen lassen. Arme gehen mit FF durch die Beinen und wieder nach oben schwingen.



FITNESS meets BRAIN **Stab-Koordination**

Rotationen - Wirbeln - Action

Den FaziFlex zur drehen, wirbeln oder ihn rotieren zu lassen ist eine hervorragende Gymnastik und macht Spaß (vgl. Kampfkunst wie Bo-Stab oder Baton Twirling, Jonglage – Stabdrehen).

Achten Sie bei allen Übungen immer auf ausreichenden Sicherheitsabstand zu anderen Menschen und Gegenständen.

Lernen Sie neue Bewegungsmuster langsam und steigern Sie bei zunehmender Sicherheit die Geschwindigkeit.

Trainieren Sie mit beiden Händen und verbessern Sie auf Grund der Neuroplastizität des Hirns die Zusammenarbeit beider Hälften.

Übernehmen Sie beim Training Verantwortung wie beim Autofahren. Beaufsichtigen Sie Kinder und Jugendliche beim Training.

Achten Sie auf sich, damit auch Sie sich selbst nicht mit dem FF bei den Rotationsübungen treffen. Die Übungen kontrolliert auszuführen, liegt in Ihrer Verantwortung.

Die seitliche Rotationen des FasziFlex schulen die Koordinationsfähigkeit, Konzentration, Kraft und Beweglichkeit der gesamten Schulter-Arm Muskelkette.

Sie weckt die Kraft und Elastizität der Wirbelsäule.

Der FasziFlex wird an den beiden Körperseiten vorbei in einer Kreisbewegung zur Rotation gebracht. Langsam starten, um den Bewegungsablauf kennen zu lernen.

Die Geschwindigkeit können Sie mit der Zeit steigern. Die Bewegung sollte immer weich und harmonisch bleiben.

Gleichzeitig ist das Körperzentrum elastisch aber auch fest und gespannt wie der elastische und feste Edelstahlkern des FasziFlex.

Die Übung wird sowohl einzeln mit dem linken und rechten Arm ausgeführt, als auch mit beiden Armen.

In der Ausgangsposition beim beidhändigen Rotieren greifen Sie den waagrechten FF mit einer Hand von oben und der anderen von unten.

Beim beidhändigen Rotieren können Sie, noch mehr als beim einhändigen, eine dynamische Welle mit dem Körper erzeugen.

Folgen Sie den Rotationsbewegungen von links nach rechts über den Kopf, den Rumpf bis zu den Beinen. Die Bewegung geht wie eine dynamische Welle durch den ganzen Körper.

Sie trainieren und verbessern mit dieser Welle die Eigenbeweglichkeit der Wirbelsäule.

Die schnelle Rotation aktiviert und trainiert gleichzeitig den Kreislauf.

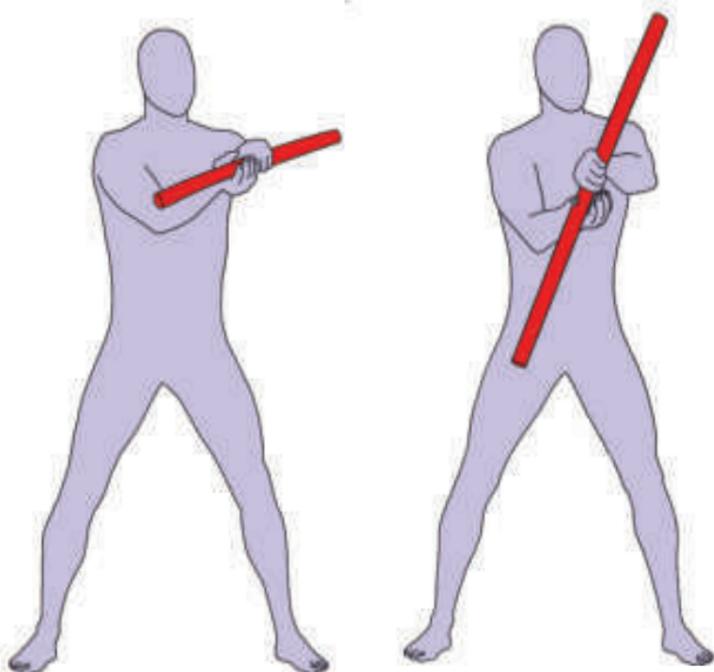
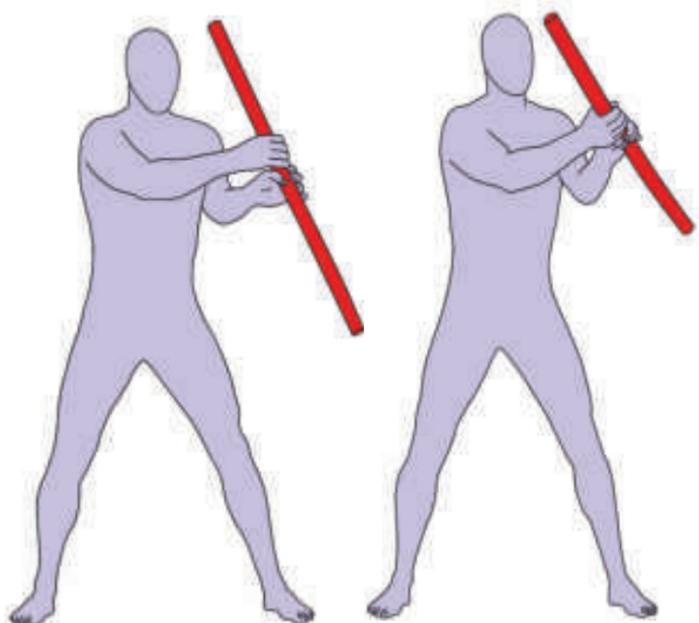
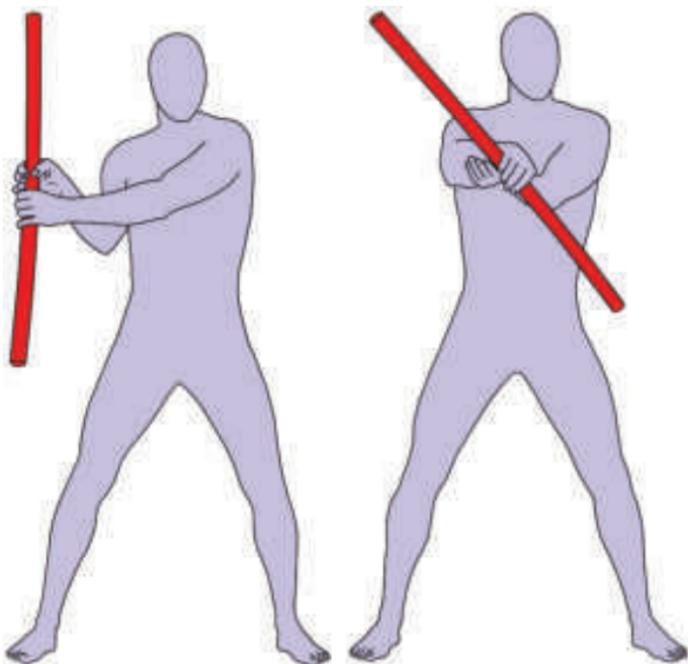
Rotation – Große Acht mit beiden Armen

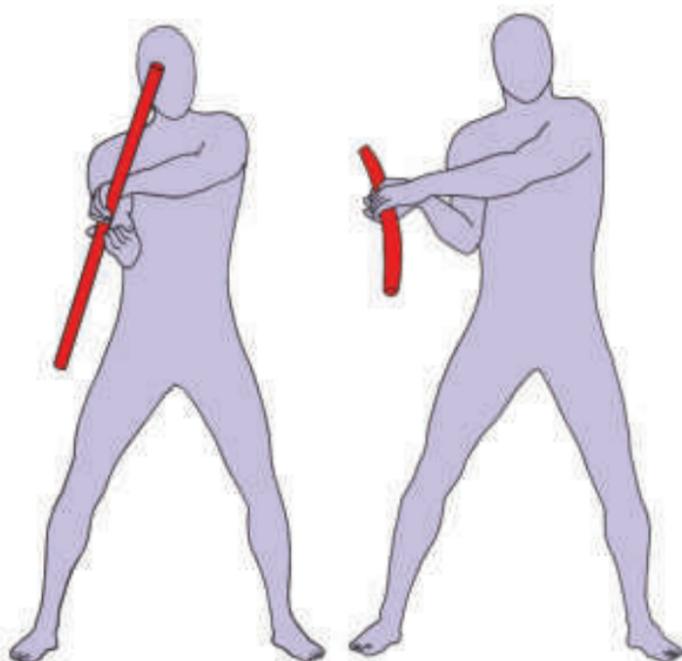
FasziFlex in der Mitte mit beiden Händen greifen.

Eine Hand von oben – eine Hand von unten.

Bewegung im Bild – nach vorne von oben nach unten.

Variante – nach vorne von unten nach oben.

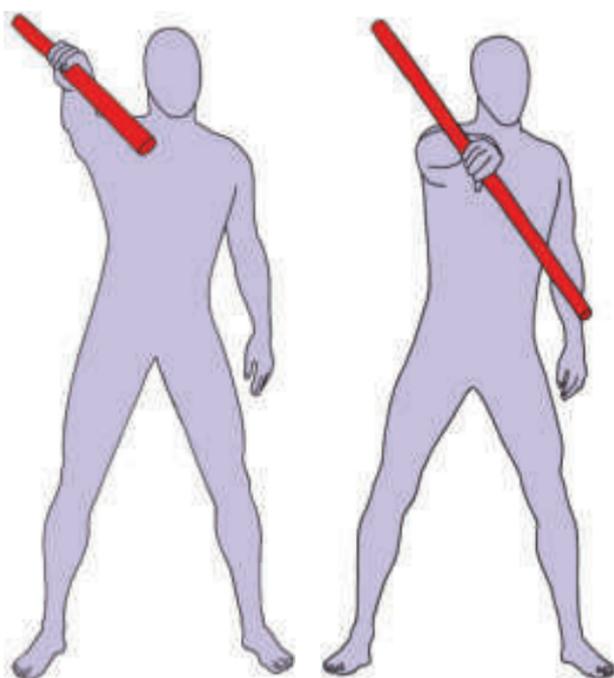
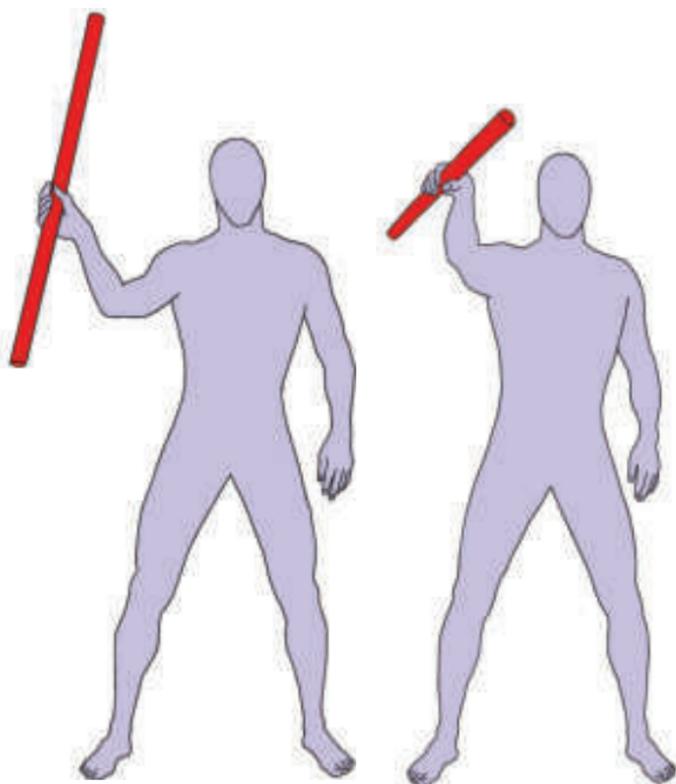


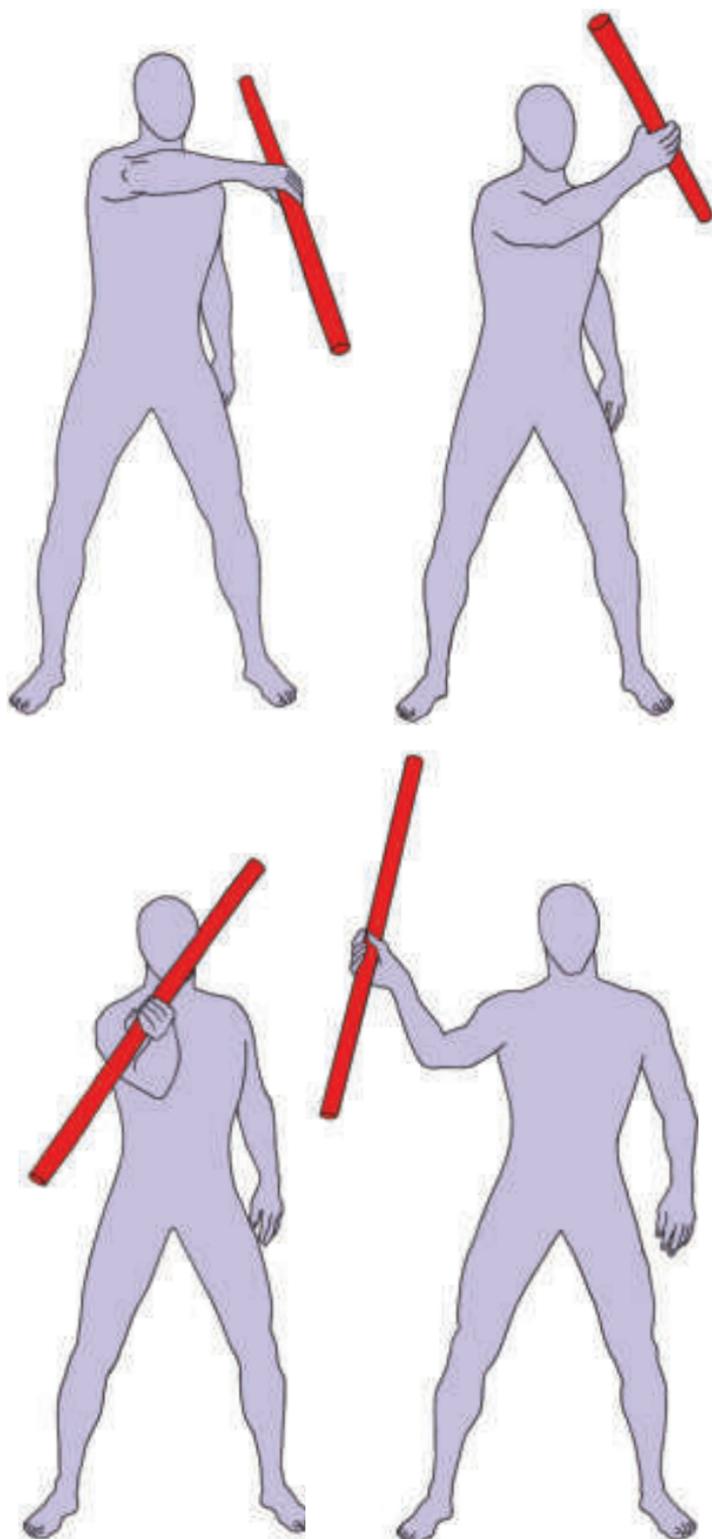


Rotation – Große Acht mit einem Arm

Bewegung im Bild - nach vorne von oben
nach unten.

Variante – nach vorne von unten nach oben.





Die Acht kann auch mit ausgestrecktem Arm seitlich ausgeführt werden.

Der Fasziflex rotiert vor der Brust und hinter dem Rücken. Die Beweglichkeit der Hand, die Geschmeidigkeit und Kraft des gesamten Schulterbereichs werden besonders trainiert.

Die **Grundlagen** der Rotationen mit dem Stab und die Koordination des Fasziflex können gut durch **Videos** erlernt werden.

Es macht Spaß den Stab spielerisch zu wirbeln, ein bisschen zu jonglieren oder mit Action Elemente aus der Kampfkunst zu probieren.

Bewegen Sie sich und entwickeln Sie eigenständig Freude an der Bewegung.

Suchen Sie im Internet Videos unter folgenden Aspekten:

Staff spinning oder Bo bzw. Jo Staff spinning
 Baton Twirling
 oder nach Namen wie
 Michelle Christa Smith
 Jake Mace
 Matt Pasquinilli

SlackFFlex

Massage der Fußfaszien und
Stärkung der Fußmuskulatur.

Balanceübungen mit dem Fasziflex

Wir haben zwar mit dem FF keine Slackline, aber
Balancetraining ist auch auf kleinstem Raum
möglich.

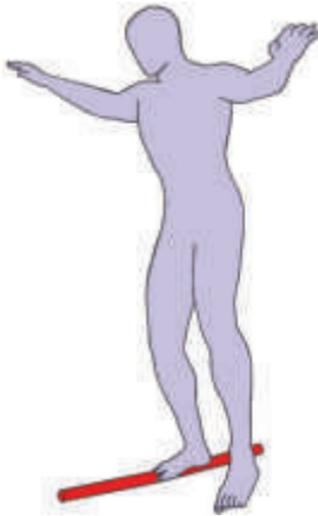
Spielerisch herangehen. Die Fallhöhe ist gering, die
Gefahr durch das Wegrollen zu stürzen besteht aber
wie bei jedem Balancetraining auf labilem Grund.
Also nur auf eigene Verantwortung trainieren und
den FF auch nicht einfach am Boden liegen lassen.
Wie auf jedem rollenden Gegenstand kann man,
falls man auf den FF tritt, wegrollen, bzw.
ausrutschen.

Aber nun Arme ausbreiten und loslegen.

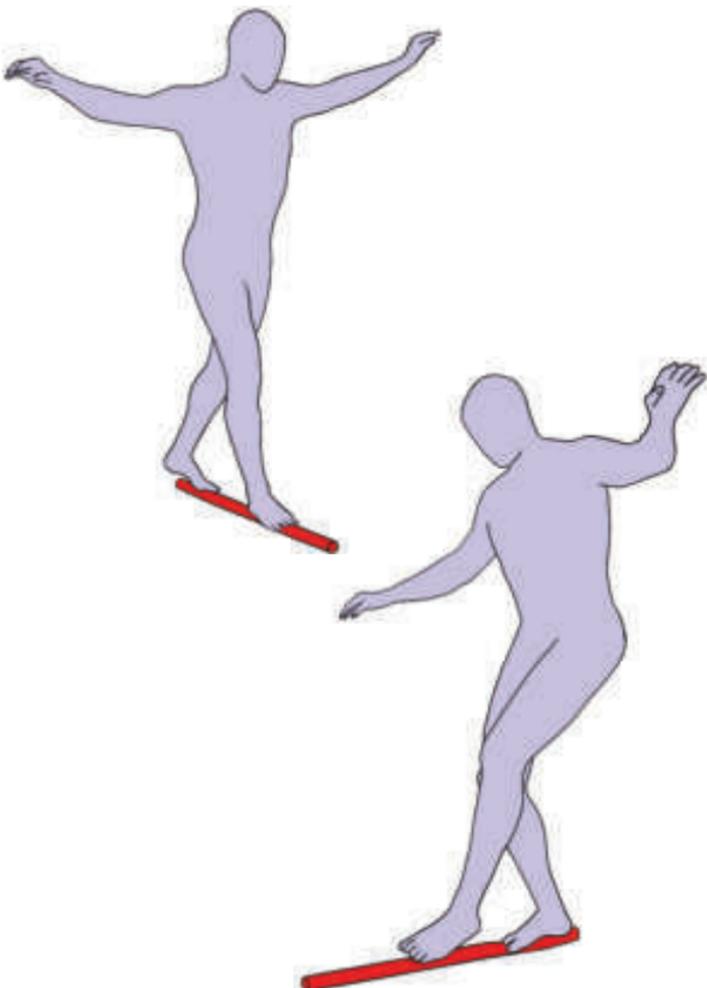
Halten Sie sich, falls Sie unsicher sind, fest.

Zur Stabilisierung können Sie zu Beginn links und
rechts neben den Fasziflex je ein dickes Buch legen!

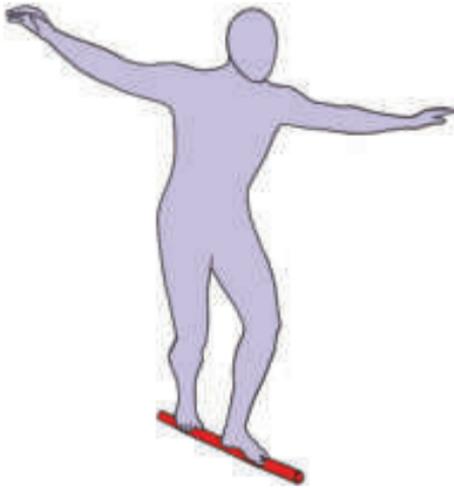
Erster Schritt: Ausbalancieren auf einem Bein



Zweiter Schritt: Gehen – Wechsel von einem
ausbalancierendem Bein zum nächsten.

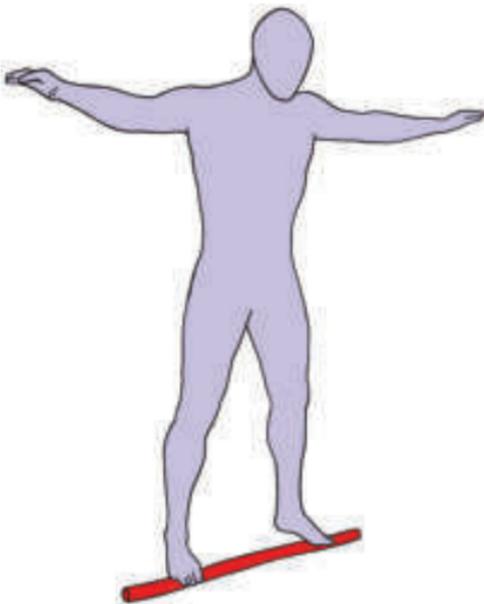


Dritter Schritt: Stehen auf beiden Beinen.
Schwieriger, da das zweite Bein nicht mit
ausbalancieren kann und stärker durch Becken/Hüfte
- unten - ausbalanciert werden muss.



Balance quer zum FasziFlex.
Achtung besondere Gefahr des Wegrollens:
Zwischen den Zehen und den Fußballen
ausbalancieren oder in der Mitte des Fußes.

Gezielt die Waden stärken!
Strecken und wieder auf die Fersen absenken.



FasziFlex als Swinging-Battle-Rope BattleFFlex

Das erfolgreiche, weltweit verbreitete Ganzkörpertraining mit dicken, wilden Seilen – den Battle Ropes nun mit FasziFlex auf kleinstem Raum.

Mit schweren Seilen, Schwungtauen, wilden Seilen, den **BattleRopes**, wird inzwischen weltweit trainiert. Sie brauchen viel Platz. Mit dem FasziFlex kann dies nun überall, sofort und einfach auf kleinstem Raum nachgebildet werden. Kraft und Ausdauer wird effizient trainiert.

Vor allem Rumpf, Schultern und Arme und das Herz-Kreislaufsystem werden beansprucht.

Auf kleinstem Raum wird mit dem FF ähnlich wie mit Schwungseilen trainiert. Ziel ist durch Auf- und Abbewegen der Arme den FasziFlex zum **langsameren** (zwischen 1 bis 3 Hz, d.h 1 – 3 Schwünge pro Sekunde) Schwingen zur bringen. Der FasziFlex schwingt als ganzer Stab und gibt seine Bewegungsenergie immer wieder an Sie zurück. **Sie bremsen nicht abrupt!** Sieht einfach aus aber fängt schon nach kurzer Zeit an zu brennen.

Beim FasziFlex brauchen Sie keine Verankerung, kein Halle oder ein freies Gelände mit einem Baum oder etwas anderem zum Befestigen.

Einfach nehmen und starten.

Verschiedene Armhaltungen sorgen für Abwechslung.

Gegengleich, parallel oder mit kreisenden Bewegungen schwingen. Die Rückstellelastizität des FF wird Sie beim Training besonders fordern und die **Dehnspannung** wird immer wieder aktiviert. Auch hier arbeiten Sie mit voller Körperspannung und Anspannung des Rumpfes!

Neue Bewegungsabläufe mit dem FasziFlex zu trainieren ist auch eine großartige Ergänzung Ihres sportartspezifischen Trainings.

Was bringt diese Form des Battle-FFlex Trainings?

Ganz einfach:

Rumpfstabilität, Kraft-, Ausdauer- und FasziTraining!



Oberkörper, Schultern und Arme (Griffkraft) werden gleichzeitig mit dem Herz-Kreislaufsystem trainiert. Der Rumpf bleibt bei vielen Übungen möglichst ruhig und stabilisiert den Körper. Arme, Schultern sowie teilweise die Beine sind in Bewegung. Bauch, Beine, Po müssen stabilisieren und werden so gleichzeitig trainiert.

Harmonische Bewegungsabläufe mit dem FasziFlex erzeugen Wellenbewegungen, die durch den ganzen Körper gehen. Der Tanz und/oder der Kampf mit dem FF sind ideal, um muskulären Ungleichgewichten/ Dysbalancen entgegenzuwirken.

Auch gut trainierte Sportler kommen oft in weniger

als einer Minute an ihre Grenzen und zu intensiver Atmung. Denn bei den Übungen werden gleichzeitig viele Muskelgruppen beansprucht.

Muskelwachstum wird angeregt, die Faszien werden trainiert, die Ausdauer erhöht und der Fettstoffwechsel aktiviert. Die rhythmischen Bewegungen beim Training mit dem FF fördern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Die trainieren funktionell viele Muskelketten auf einmal. Die Bewegungen können in alle Richtungen erfolgen.

Den **Trainingseinstieg** mit kurzen **Einheiten** beginnen. Steigern Sie sich bei der Trainingsdauer **einer Übung** von einigen Sekunden auf bis zu 120 Sekunden ohne Stopp. Versuchen Sie aber immer mind. **120 Sekunden** lang die Einheit zu trainieren. Teilen Sie die Einheit so auf, dass Sie diese durchhalten. Wie wäre es mit 8 x 15 Sekunden. Zwischendurch kurze Pausen – einige Sekunden bis zu einer Minuten. Ziel ist die Pausen zu verkürzen.

Kombinieren Sie drei Übungen zu einer **Kurztrainingseinheit**. Wiederholen Sie diese Einheit **drei-, vier-, fünfmal**.

Je kürzer im Anfängerstadium die Dauer der einzelnen Übung ist (Start mit 20 Sekunden), umso öfter können Sie natürlich die Einheit wiederholen. **Drei Übungen** – mit 20 Sekunden beginnen – drei Wiederholungen, ist 60 Sekunden pro Einheit. Die Gesamtdauer des Trainings könnte also zu Beginn nur fünf Minuten sein.

Gestalten Sie Ihr **BattleFlexen abwechslungsreich**: Wählen sie drei Übungen variieren Sie auch bei der Trainingsabfolge. Einen Tag absolvieren Sie die drei Übungen hintereinander und wiederholen Sie 4 – 5mal. Beim nächsten Training wiederholen Sie eine Übung vier- fünfmal und beginnen dann mit der nächsten Übung.

Zu Beginn langsam mit dem FF schwingen und die teils komplexen Bewegungsabläufe einüben bevor Sie die Wellen „höher“ schlagen lassen.

Bei der Ausgangsposition auf geraden Rücken und Beinbeugung achten und spielerisch beginnen.

Die Griffposition Richtung Mitte oder Ende des FF variiert die Schwere der Übung.

Manche der Übungen können auch mit der kurzen Schwingfrequenz des Schwingstabs ausgeführt werden.

Mit kurzen, schnellen Bewegungen und der Frequenz von ca. 4,6 Hz. Beispiel: Wechselnde Welle.

Wir ordnen diesen Bewegungsablauf aber unseren neuartigen Schwingstabübungen zu.

Grundübungen für ein oder zwei FF

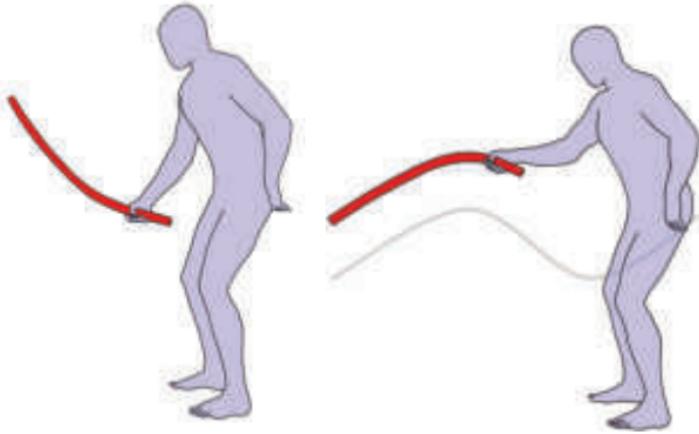
Griff (meistens) von oben, schulterbreit stehen, Knie leicht beugen, Oberkörper leicht nach vorne. Den Fasziflex mit beiden Händen greifen oder für athletisches Training in jede Hand einen Fasziflex bzw. einen FF mit einer Hand greifen. Dabei den

Griff variieren und abwechselnd die linke und die rechte Hand als vordere Hand positionieren.

BattleFFlex

Einfache Welle

Schultern und Arme auf- und abbewegen für die einfache (Ausführung mit einer oder zwei Händen) oder doppelte Welle (zwei FF).

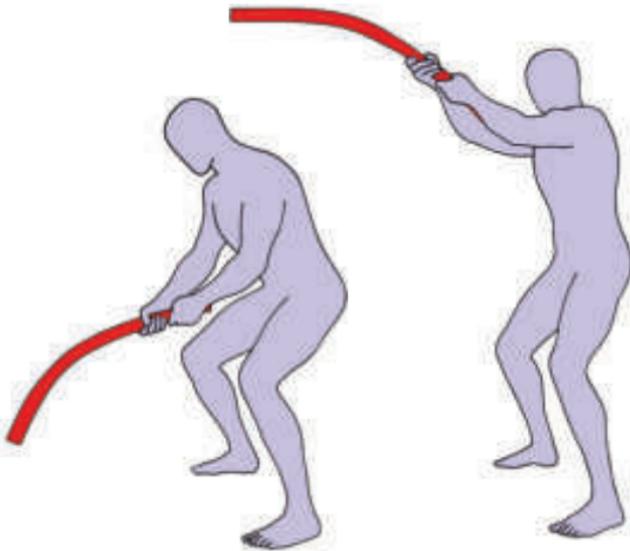


Bei dieser Übung ist die Wellenbewegung wunderbar zu erkennen.

Einfache Welle beide Arme

Beine – Rumpf - Arme

Handwechsel oben unten



Die Übungen können durch Beinarbeit intensiviert werden.

In der Mitte stabil bleiben, den Schwung durch die Beine unterstützen oder tief in die Hocke gehen und mit wippen.

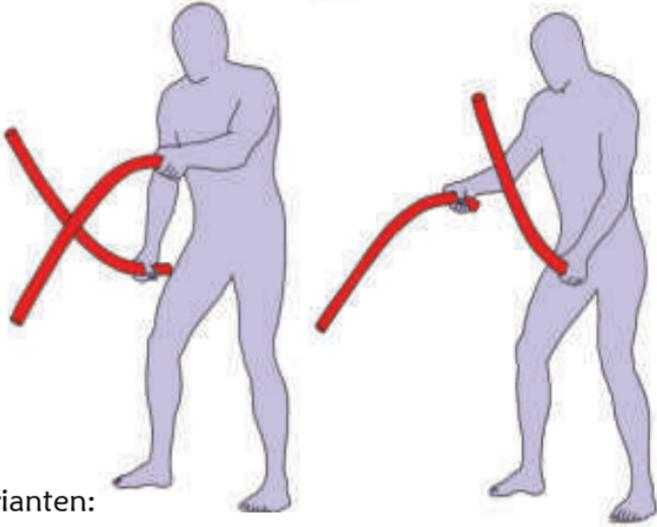
Ihr Körper und Ihr Rumpf bildet immer ein elastisches, federndes Gerüst. Er bleibt fest und stabil - eine elastisch, federnde Edelstahlkonstruktion - wie der Kern des Fasziflex.

Wechselnde Welle

Gegengleiche Bewegung der Arme für die wechselnde Welle (nur mit zwei FF).

Brust, Schultern, Arme

Anfänger bis 20 Sekunden, allmählich steigern.

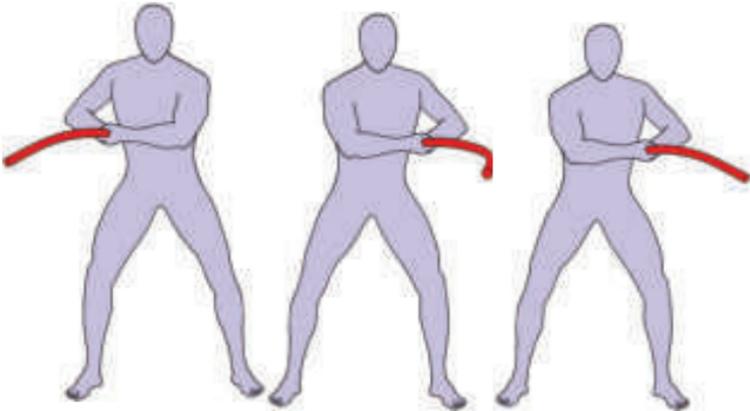


Varianten:

Wechselnde Welle mit kurzen Seitsteps,
mit seitlichen Kniebeugen,
mit Ausfallschritt.

Seitliche Welle Brust - Bauch - Schultern

Arme nach links und rechts schwingen für eine seitliche Welle (ein FF – eine oder zwei Hände - oder zwei FF).



Schwingen nach innen

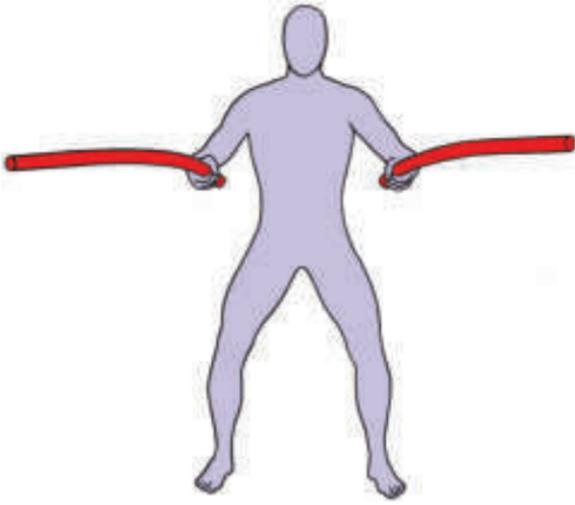
2 FF Bewegung zueinander – auseinander
Stabiler Oberkörper ohne mitschwingen
Der Arm holt weit nach außen aus und mit intensiver kurzer Bewegung zur Mitte.

Besonders bei Ausführung
mit einem FF
auf den Unterschied
zur seitlichen Welle achten.

Ein FF – eine oder zwei Hände -
oder zwei FF.

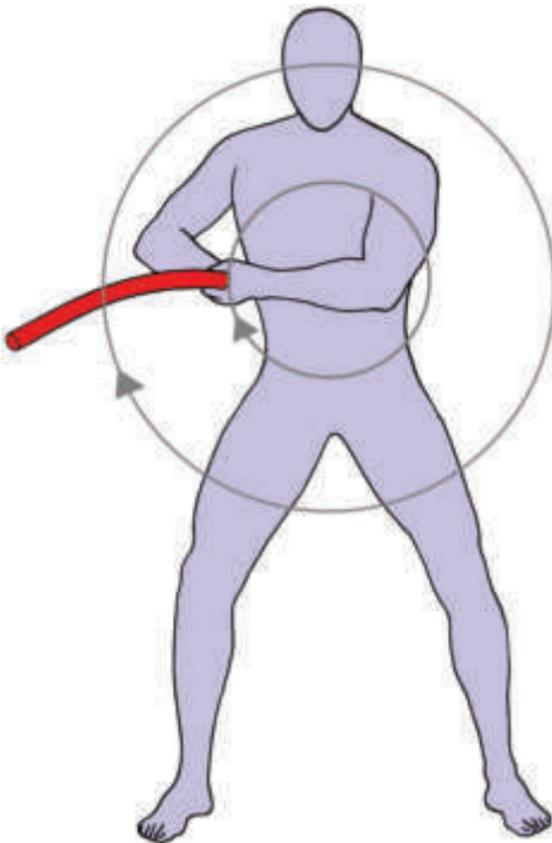
Variationen mit Ausfallschritt.
Seitschritten.
Kleinen Trommelschritten.





Kreise Brust - Rumpf – Bauch - Arme
Kreisende Bewegung des FF mit den Armen für
einen Strudel.

(ein FF – eine oder zwei Hände - oder zwei FF)



Mit großen und kleinen Kreisen variieren.
Im oder entgegen Uhrzeigersinn kreisen.

Große liegende Acht

Rücken - Rumpfbereich - Bauch - Beine

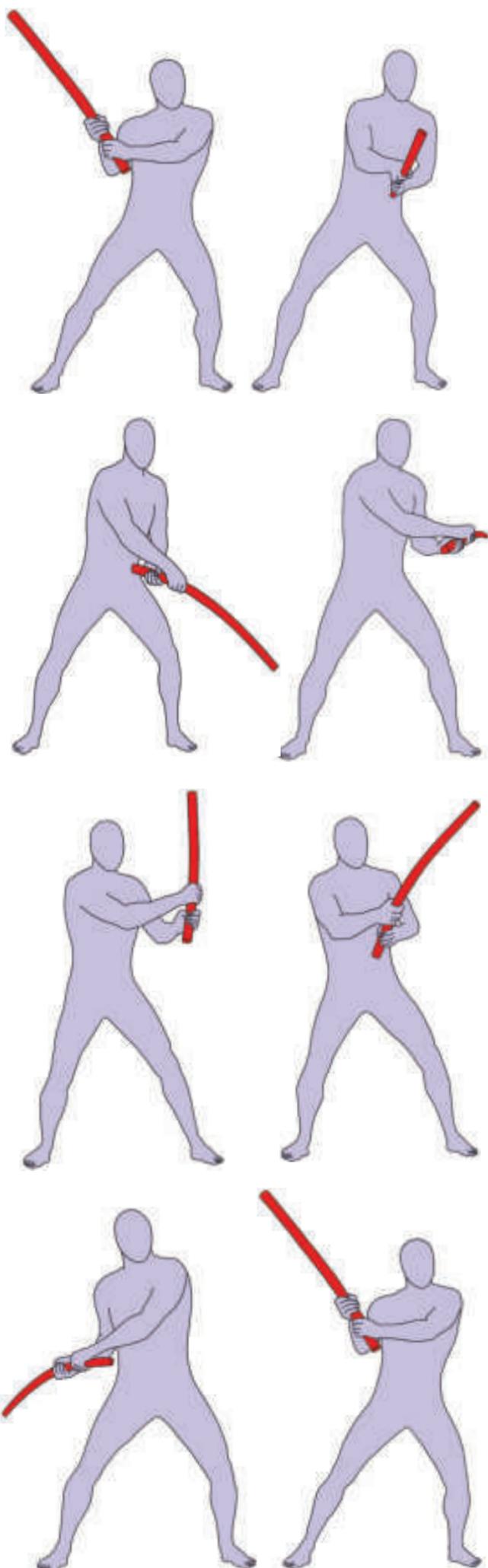
Samuraigriff

Beide Hände greifen seitlich von oben.

Die Hände wechseln:

Links unten – rechts oben und umgekehrt.

Die Übung kann auch mit mehr nach vorne gerichtetem FF ausgeführt werden. So ist sie der Battle Rope Übung ähnlicher.

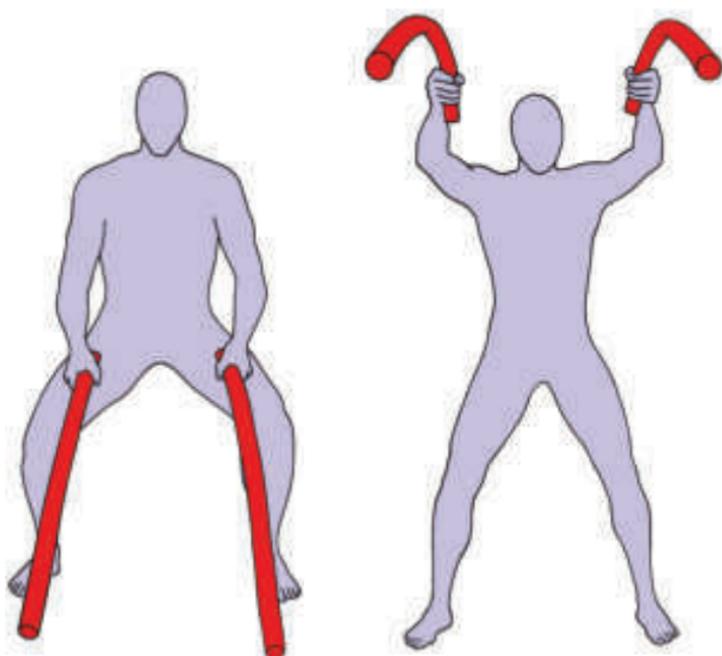


Doppelte Welle Schultern – Arme - Greifkraft
mit zwei FF

Variationen: Mit Sprung.

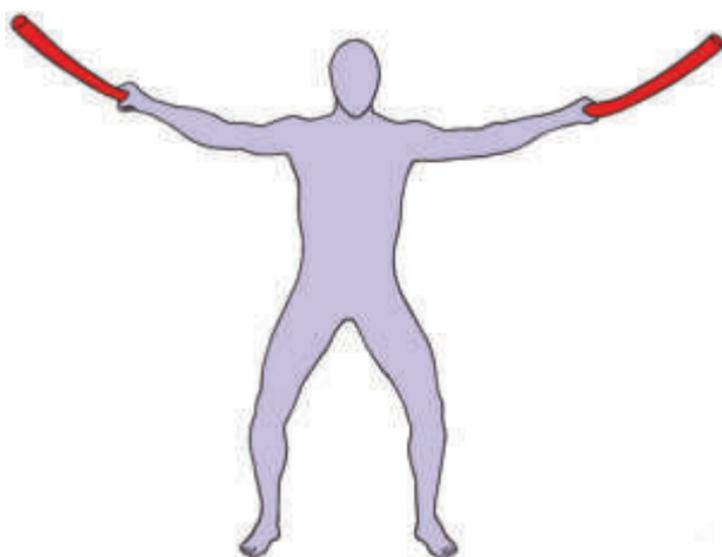
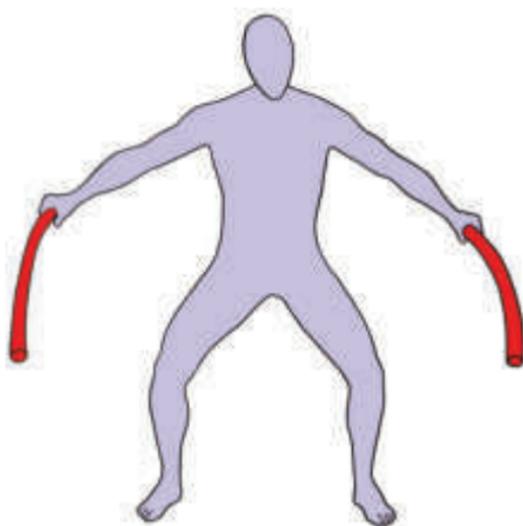
Mit flachem Aufschlag auf den Boden.

Große Welle mit beiden Händen.



Adler

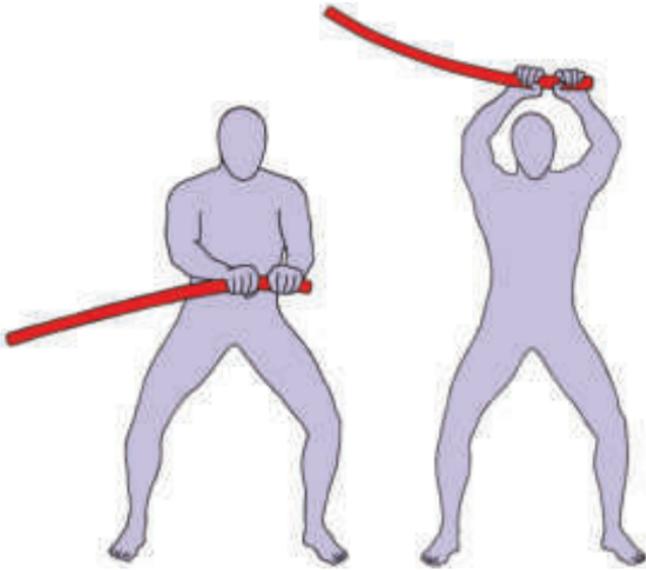
Doppelte Welle mit abwechselndem Schwingen von oben nach unten oder von der der Mitte nach Außen.



Kann auch als wechselnde Welle – wechselnder Flügelschlag ausgeführt werden!

Decken ausschütteln – vgl. Battelrope Warrior

Schultern, Rücken, Beine
FF seitlich parallel zum Boden
(abwechselnd links rechts)



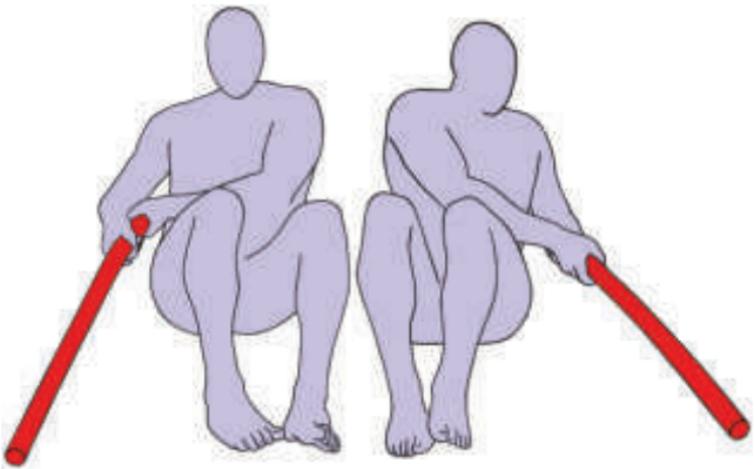
Twist Bauch - Arme

sitzend oder stehend

Der FF wird längs auf den Boden geschlagen oder tippt als Variante kontrolliert mit der Spitze auf den Boden.

Beine können beim Sitzen in der Luft sein.

(ein FF – eine oder zwei Hände - oder zwei FF)



Diese Übung kann auch ohne Schwingen und ohne große Welle - langsamer - als gymnastische Übung ausgeführt werden!

Trainingsplan für hochintensives Training

9 – 18 Minuten

BattleFFlex mit GymFFlex kombiniert.

Muster für Variationen mit 3 verschiedenen Übungen

Rumpf und Arme werden beim „FasziFlexen“ automatisch mittrainiert.

Wählen Sie je eine Übung für Brust, Rücken und Beine.

Kombinieren Sie diese Übung zum Supersatz mit:

Brust: Flexburpee

Rücken: SupermanFlex

Beine: JumpingFlex

Die kleinste Trainingseinheit (ein Satz) dauert 30 Sekunden.

Zwei Sätze direkt hintereinander ohne Pause ergibt einen Supersatz mit 60 Sekunden.

Drei Supersätze dauern reine Trainingszeit 3 Minuten und ergeben Übung eins.

10 Sekunden Pause kann, muss aber nicht zwischen den einzelnen Supersätzen gemacht werden.

Je nach Trainingslevel können Sie die Dauer eines Satzes natürlich z.B. auf 20 Sekunden reduzieren.

3 Übungen mit 9 Supersätzen ergeben eine reine Trainingszeit von 9 Minuten. Fortgeschrittene wiederholen das ganze Programm und trainieren 18 Minuten – 18 Supersätze.

Beispiel:

Übung 1 Beine

Satz: 30 Sek. - Große Welle wechselnder

Ausfallschritt

Satz: 30 Sek. - JumpingFlex

Dauer 60

Sekunden

3 x wiederholen

Zeit 3 Minuten

Übung 2 Brust

Satz: 30 Sek. - Große Kreise

Satz: 30 Sek. - BurpeeFlex

Dauer 60

Sekunden

3 x wiederholen

Zeit 3 Minuten

Übung 3 Rücken

Satz: 30 Sek. - Große Acht

Satz: 30 Sek. - SupermanFlex

Dauer 60

Sekunden

3 x wiederholen

Zeit 3 Minuten

Gesamtzeit 9 Minuten

Die drei Übungen Burpee, Hampelmann-JumpingFlex und Superman sind intensive gymnastische Ganzkörperübungen.

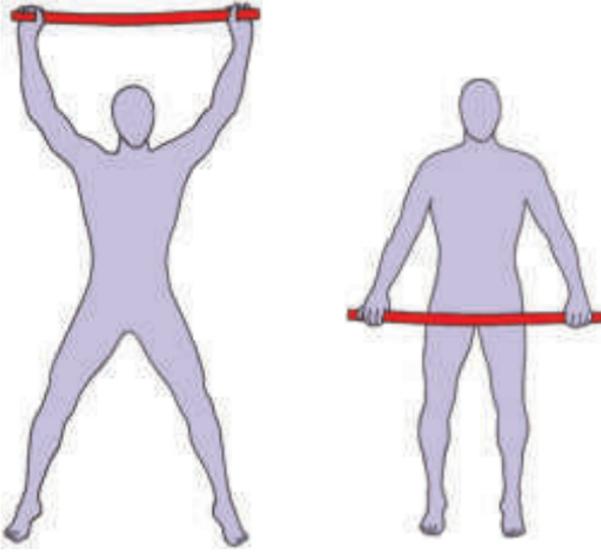
Wir haben sie im Booklet nur bei den Ropeübungen vorgestellt, weil wir sie hier für die intensiven Kombiübungen nutzen.

Jumping-Flex Ganzkörper – Kreislauf - Beine

Gymnastikübung

Seitsprung Arme mit FF nach oben

Sprung Beine zusammen FF nach unten

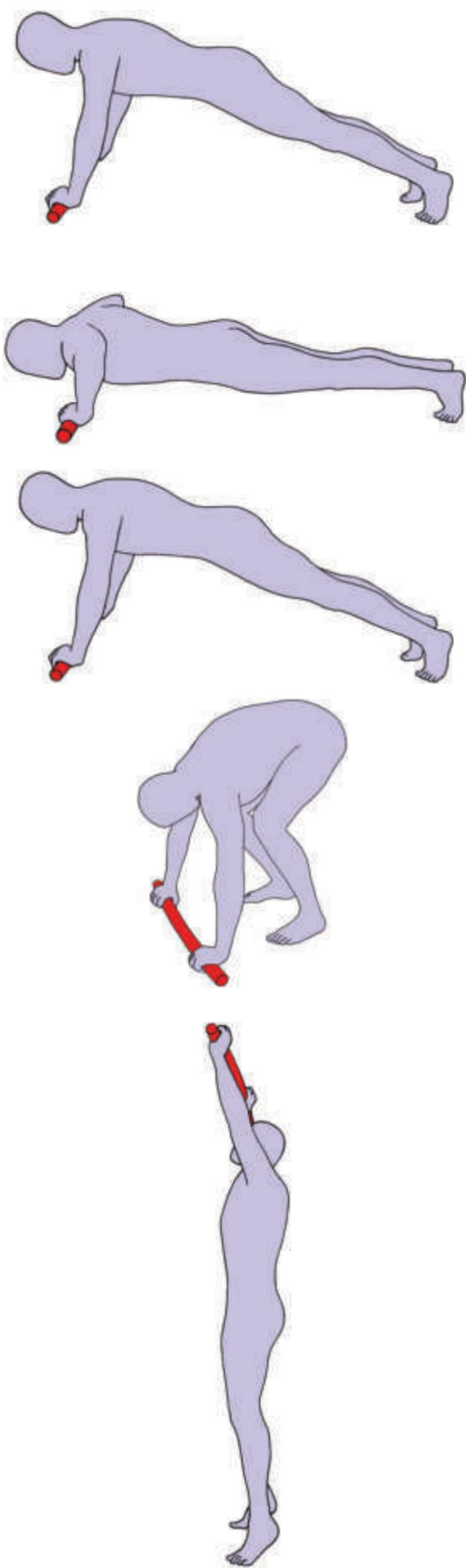


Flex-Burpee Ganzkörper – Kreislauf – Arme - Beine
6 oder 3 Schritte zählen

In der langsameren Variante und zu Beginn unterteilen wir den Flex-Burpee in sechs Schritt. Wenn die Ausführung schneller und flüssiger erfolgt, kann man je zwei Punkte als einen zählen.

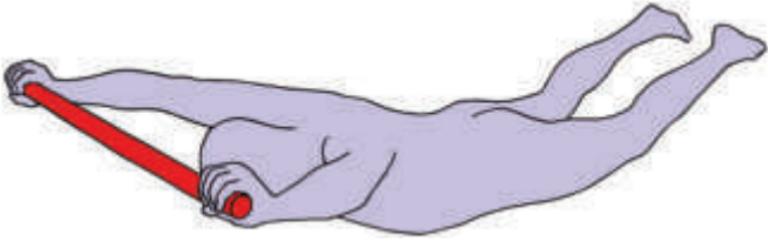
1. In die Knie gehen – tiefe Kniebeuge FF auf den Boden.
2. In den Liegestütz springen.
3. Arme beugen.
4. Arme strecken.
5. Nach vorn zum FF springen.
6. Sprung nach oben Hände FF oben.





Superman-Flex

Auf dem Boden Beine und Arme gerade gestreckt.
Arme mit FF und Beine gestreckt heben und senken.



Liste weiterer BattleFFlex Übungen

Die Übungen können meist in allen drei Varianten ausgeführt werden. Falls Zahlen bei der Übung stehen beschränkt sich die Übung auf diese Variante. Variieren Sie die Übungen einfach so, dass diese auch mit einem FasziFlex ausgeführt werden können.

Zwei FasziFlex	2/2
Ein FF mit beiden Händen	2
Ein FF eine Hand	1

1. Alternating Double Waves: Abwechselnde oder doppelte Wellen.
2. Up And Down Waves: Parallele Wellen.
Side To Side Waves: Seite zur Seite Wellenbewegung.
3. In And Out Waves: Innen nach außen Wellen.
4. Slams: FasziFlex auf Boden schlagen große Ausholbewegung Hände bis weit auf Boden senken – FF bei Bodenkontakt möglichst parallel zum Boden.
5. Outside Circles: Kreise nach außen.
6. Inside Circles: Kreise nach innen.
7. Squat Waves – Active: Kniebeugen aktiv mit alternierenden Wellen.
8. Squat Hold – Waves: Kniebeuge halten mit alternierenden Wellen.
9. Alternate Side Lunge Waves: Seitlicher Ausfallschritt mit abwechselnden Wellen.
10. Grappler Toss: Ringerwurf – FF von unten greifen links rechts Seiddrehung und gleichzeitig Heben.
11. Drum Solo Waves: Trommelsolowelle - tiefe Kniebeuge von Seite zu Seite mit kleinen Wellen - Griff von oben anders als mit dem Battle Rope.
12. Ultimate Warrior Rope Shake: Krieger Welle - beide FF seitlich am Ende greifen und auf ab Welle.
13. Shuffle Waves: Kleine Seitsprünge links rechts alternierende Wellen.
14. Hop Waves: Hopsersprünge vor zurück parallele Wellen.
15. Walking Waves: Vorwärts- rückwärtsgehen alternierende Wellen.
16. Upper Cut Waves: Aufwärtshaken Griff FF von unten links rechts nach oben.
17. Split Snatch Waves: Ausfallschritte vor und

- zurück - parallele Wellen.
18. Alt. Revers Lunge Waves: Tiefe Ausfallschritte nach hinten – ein Knie zu Boden alternierende Wellen.
 19. Jumping Jack Waves: Hampelmann Wellen parallel.
 20. Kneeling Waves: Knieende alternierende Wellen.
 21. Figure 8 Waves: Horizontale Acht Wellen.
 22. Split Jack Waves: Ausfallschrittsprünge mit alternierender großer Wellenbewegung.
 23. Seated Waves: Sitzende Wellen – Beine seitlich gedehnt.
 24. Kneeling to Standing Waves: Wellen beim Hinknien und Aufstehen alternierend.
 25. Kneeling to Standing Waves: Wellen beim Hinknien und Aufstehen parallel.
 26. Diagonal Chops: Diagonale Wellen parallel. Von oben nach unten. Große Bewegungen.
 27. Push Up plank waves: Einarmliegestütz und Wellen mit einem FaszFlex nach vorne erzeugen. **1**
 28. Push Up Plank Waves: Einarmliegestütz und kreisende Wellen nach vorne erzeugen. **1**
 29. Push Up Plank Waves: Einarmliegestütz und Wellen mit einem FaszFlex zur Seite erzeugen. **1**
 30. Push Up Plank Waves: Liegestütz und kreisende Wellen zur Seite erzeugen. **1**
 31. Russian Twist Waves: Sitzen am Boden Griff. von unten und nach links und rechts twisten.
 32. Burpee And Slams: Burpee und Slam siehe Übung 5.
 33. Half Kneeling Waves: Knien auf einem Bein Variationen - alternierende, parallele, kreisende, innen-außen Wellen.
 34. Lateral Hop And Slam: Seitsprünge und Boden schlagen.
 35. Jump Slams: Springen und FF flach auf den Boden schlagen.
 36. Crazy Arms: Welle alternierend von innen nach außen und außen flattern, kreisen.
 37. Side Plank Waves: Seit-Plank auf Unterarm Welle mit einem Arm, Kreise, seitliche Wellen. **1**
 38. Standing Trunk Rotations: Stehende Rumpfdrehung – Griff FF von unten, Arme vor der Brust fixiert.
 39. Jumping Lunges: Ausfallschrittsprünge mit alternierenden Wellen.
 40. Side Wave: Seitliche Welle mit einem Arm. **1**
 41. Single Arm Variations: Ein Arm Variationen, Welle nach vorne, zur Seite nach oben, Kreise, zur Seite nach unten. **1**
 42. Kneeling Presses: Knieende Schulterpresse, beide FF von unten greifen und ganz nach oben bewegen.
 43. Front Raises: Frontheben - Stehend beide FF von oben greifen und parallel von ganz oben nach unten bewegen.
 44. Rear Delt Raises: Hinteres Schulter Heben – Vorgebeugt wie ein Adler fliegend auf und ab.

45. Alternating Standing Presses: Abwechselnd Schulterpressen – Griff von unten, links rechts Arm ganz strecken.
46. Foot Fire Waves: Trommelschritte mit alternierenden Wellen.

Hinweis Video:

Suchen Sie auf Youtube:

45 battle rope exercises

Hier finden Sie ein 4:30 Minuten Video von

- www.vigorgroundfitness.com - mit vielen Battle Rope Übungen.

Einfach mit dem Fasziflex ausführen!

Wir werden ein eigenes Video für Battle Rope Übungen für den Fasziflex aufnehmen.

Aktiv Schwingen Reaktive Tiefenmuskeln trainieren

**Der Schwingstab für Sportler und Athleten.
Und für alle, die es noch werden wollen!**

Einführung, Sicherheits-, Anwendungshinweise

Es gibt keinen Griff beim Fasziflex.

Er kann an jeder Stelle gehalten werden. Sein Profil und das Material aus medizinischem Silikongummi lassen ihn immer fest in der Hand liegen.

Bei klassischen Varianten der Schwingstabübungen wird dieser in der Mitte mit einer oder zwei Händen gegriffen. Der Fasziflex kann locker oder kraftvoll intensiv gegriffen werden. Auf Grund seiner Konstruktion schwingt er bei allen Griffvarianten optimal. So lässt sich die Greifkraft auch bei den Schwingübungen mittrainieren.

Sie müssen den Fasziflex **nicht wie bei traditionellen Schwingstäben** immer locker halten. Dieses lockere Halten ist bei anderen Schwingstäben ein wichtiger Hinweis und wird so gefordert.

Der Fasziflex schwingt mit einer Frequenz von ca. 4,6 Hz (d.h. 4,6 Schwingungen pro Sekunde). Dies ist die, von der „Aktion gesunder Rücken e.V.“, empfohlene Frequenz für Schwingstäbe.

Diese Schwingfrequenz wird auch erzielt, wenn Sie den Fasziflex mit **beiden Händen an den Enden** greifen und schwingen.

Sie können den **Fasziflex mit einer Hand am Ende** greifen und schnell schwingen. Auch dabei erzielen Sie die Frequenz von 4,6 Hz und die Schwingung geht durch den ganzen Stab.

Dieses schnellere Schwingen unterscheidet sich deutlich von der Frequenz der Battlerope-Übungen.

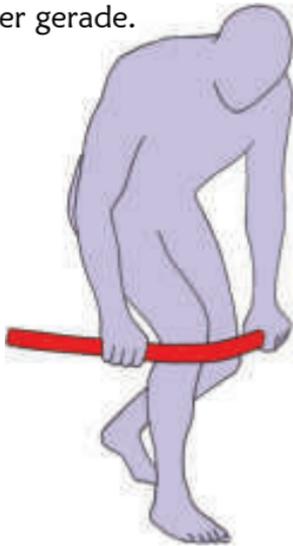
Der Fasziflex wird durch kleine Impulse zum Schwingen gebracht. Es funktioniert ähnlich wie bei einer Schaukel nur viel schneller, Im richtigen Moment wird immer ein Impuls gegeben, damit der Fasziflex immer weiter schwingt.

Wenn die Kraft schwindet werden die Schwingungen kleiner oder Sie können einfach keinen Impuls mehr geben.

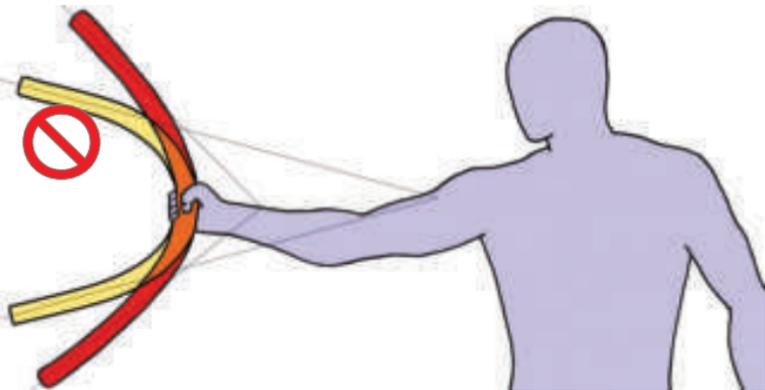
So ist mit vielen kleinen Wiederholungen ein Training bis zum Muskelversagen möglich. Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit werden trainiert.

Je stärker Sie schwingen, desto stärker ist natürlich der Kraftaufwand. Die Biegung des Fasziflex sollte dabei den Bereich von ca. 90 – 80 Grad nicht überschreiten.

Der Fasziflex bricht nicht, kann sich aber etwas verbiegen, falls er ganz extrem geschwungen wird. Er lässt sich aber einfach gerade richten. Biegen und richten Sie ihn z.B. mit etwas Gefühl über das Knie wieder gerade.



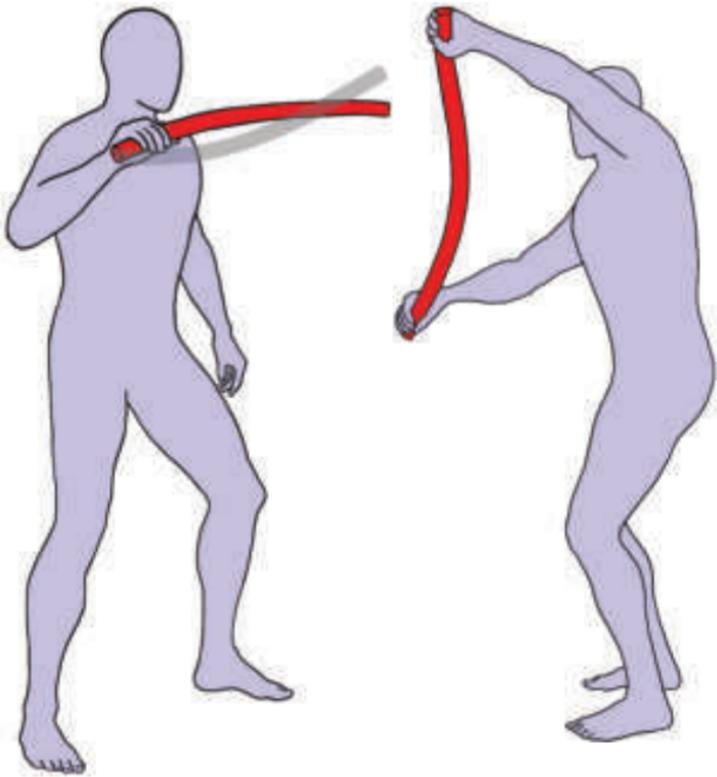
Auslenkung nicht über 80 – 90 Grad siehe FF rot. Im gelben Bereich nur noch ca. 30 Grad ist die Auslenkung zu stark und kann zur Verbiegung führen.



Neue Schwingweise mit dem FasziFlex

Mit einer Hand am Ende.

Beide Hände an den Enden.



Schwingen

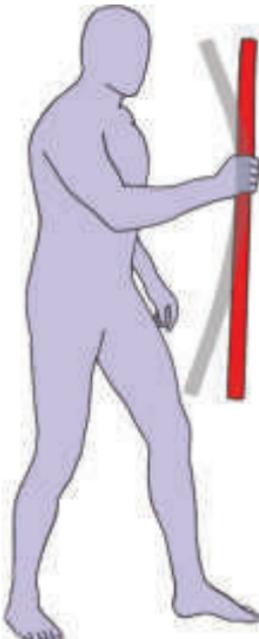
Mit dem FasziFlex können alle traditionellen Trainingsvarianten, wie mit herkömmlichen Schwingstäben, genutzt werden.

Hier gibt es im Internet bereits eine Fülle von Trainingsbeispielen, die wir deshalb an dieser Stelle nicht wiederholen.

Das Training wird auf Grund des bewusst höheren Gewichts des FasziFlex als besonders intensiv wahrgenommen.

Das Besondere sind die völlig neuartigen Schwingvarianten mit einhändigem Griff am Ende des FasziFlex, dem beidhändigen Griff an beiden Enden oder den seitlich versetzten Griff zum Variieren einer Übung.

Mit dem seitlich versetzten Griff im Verhältnis von ca. zwei zu drei kann sogar noch die Geschwindigkeit variiert werden.



Ziel

30 – 60 Sekunden pro Übung durchhalten und auf noch höheres Leistungsniveau steigern.
Sie trainieren immer, neben spezifischen Muskelketten, die Rumpf- (Bauch- und Rückenmuskulatur) sowie die Schultermuskulatur.

Setzen Sie den kompletten Bewegungsradius des Körpers beim Schwingen ein.

Nehmen Sie immer wieder veränderte Körperhaltungen bzw. Positionen beim Schwingen ein.

Sie können natürlich auch klassisch bei den Übungen den FF in der Mitte greifen.

Ergänzen Sie die Schwingungen durch vollständige Bewegungen über den gesamten Bewegungsbereich des Gelenks.

Nach dem Schwingen die Arme über den gesamten Bewegungsbereich mit dem FF bewegen.

Beispiele:

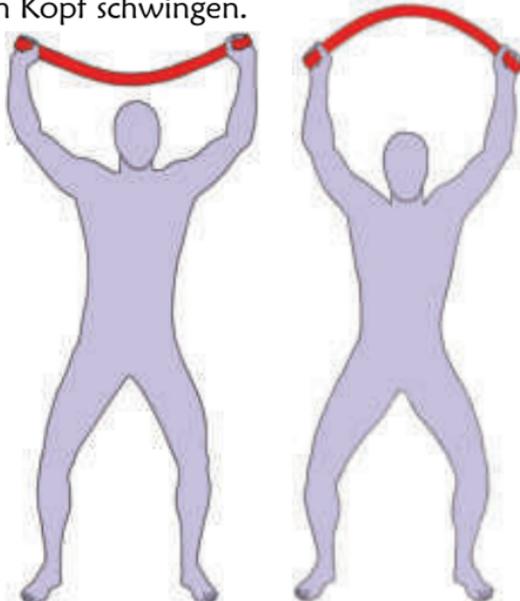
10 – 15 mal den Arm seitlich heben nach dem Schwingen für den Schulterbereich oder
10 – 15 mal den Arm beugen nach der Bizepsübung.
Sie werden die Intensivierung sofort spüren!

Hinweis:

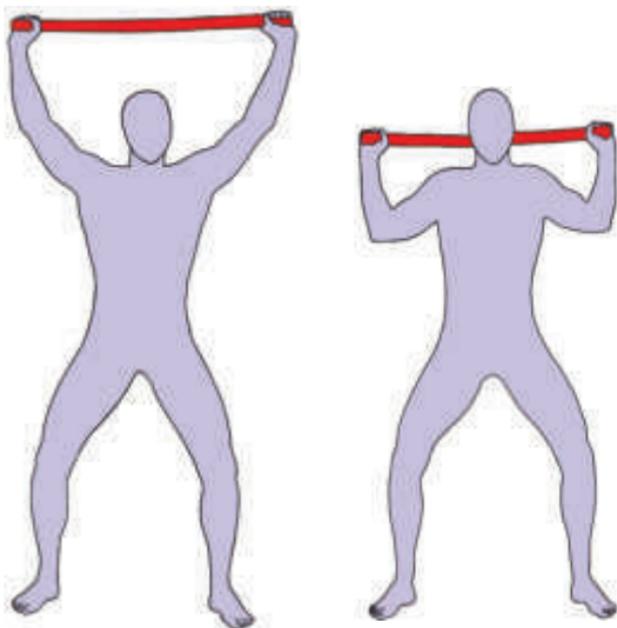
Beachten Sie die Sicherheits-, Nutzungs- und Gesundheitshinweise der Einführung.
Auch beim FasziFlex gilt, wie bei anderen hochwertigen Schwingstäben, besonders in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft darauf zu achten, dass das Training die Muskulatur z.B. des Beckenbodens stärkt, welche das Absinken des Kindes hemmen kann. Daher mit dem Training erst wieder nach der Geburt beginnen.
Bei Krankheiten oder Beschwerden fragen Sie vorher den Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens.

Über Kopf – kurze Klimmzüge

Großer Rückenmuskel, Schultern
Oben beide Hände an Enden und über bzw. leicht hinter dem Kopf schwingen.



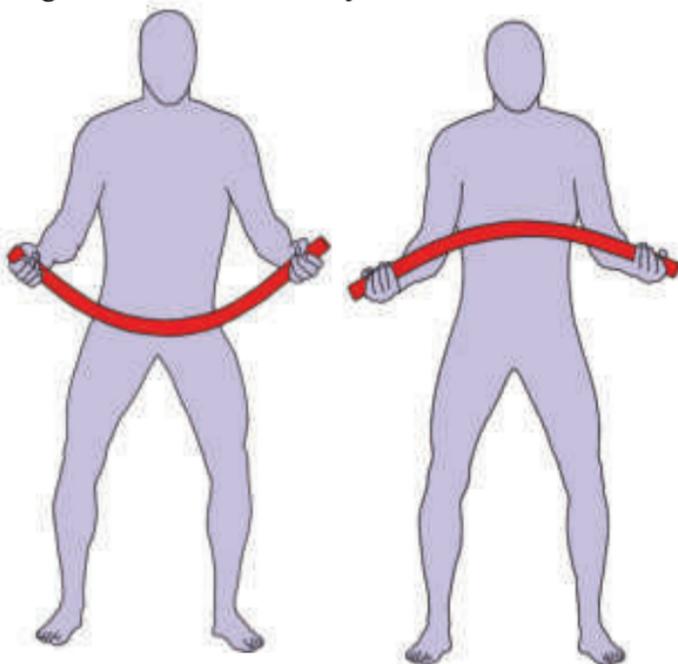
Volle Bewegung



Varianten

beidarmig

einarmig an einem Ende **Bizeps** Schultern



Volle Bewegung nicht vergessen!

Varianten

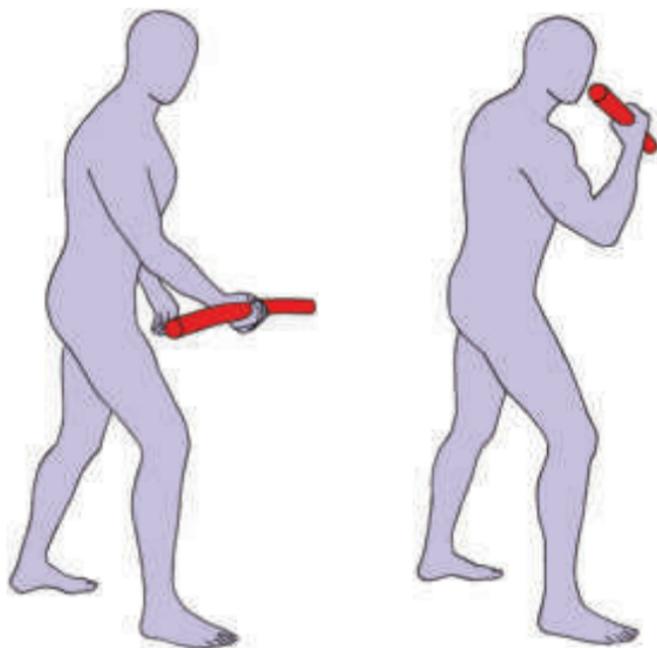
beidarmig Mitte

einarmig am Ende

Bizeps einarmig schwingen



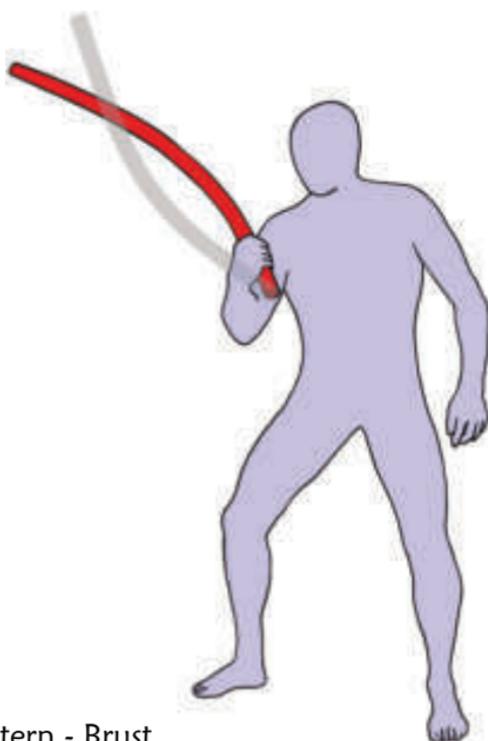
Volle Bewegung Bizeps



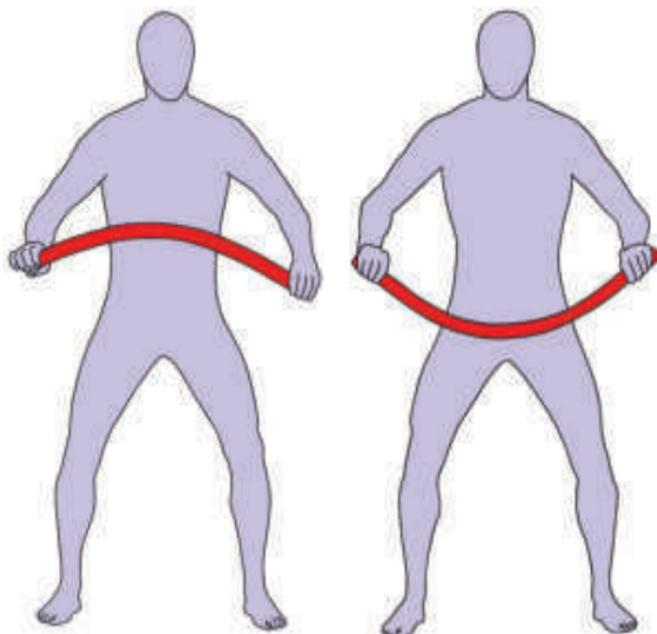
Bizeps Brust Greifkraft

Einarmig Schwingen

Wird um so schwerer,
je mehr der
FasziFlex
waagrecht
gehalten
wird.



Trizeps Schultern - Brust

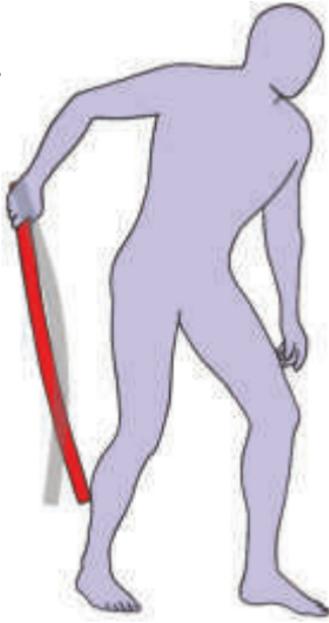


Volle Bewegung nicht vergessen!

Einarmig am Ende Schwingen

Schultern – Trizeps.

Arm möglichst weit nach hinten und oben.



Schultern

Schwingen in der Mitte

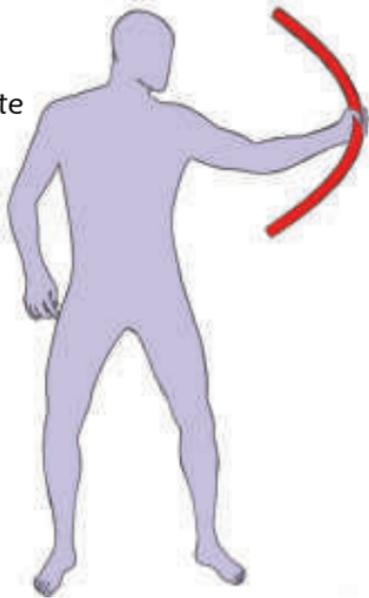
Arm nach vorn und zur Seite

Variation:

Arm möglichst weit nach hinten Richtung Rücken strecken.

Ziel:

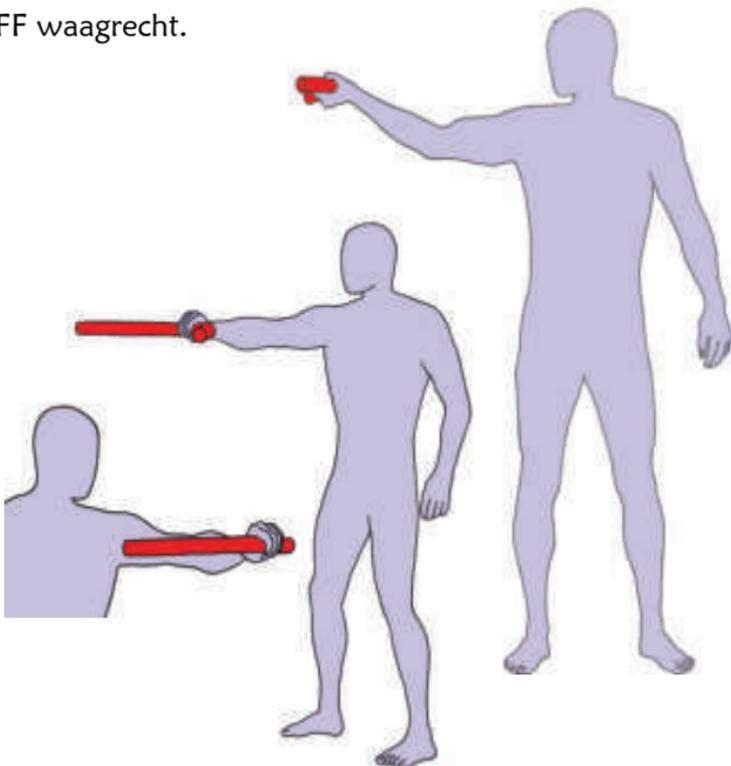
Anfänger	30 Sek.
Trainiert	60 Sek.
Pro	120 Sek. und mehr



Variationen:

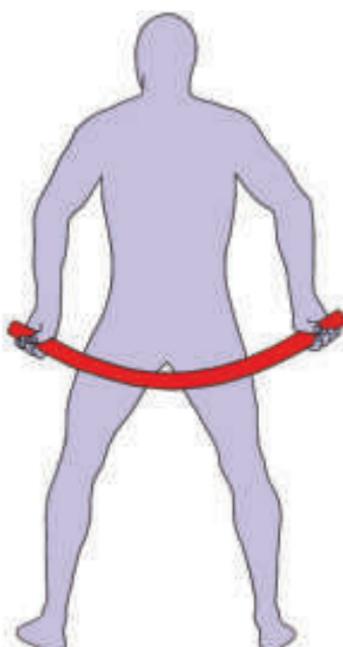
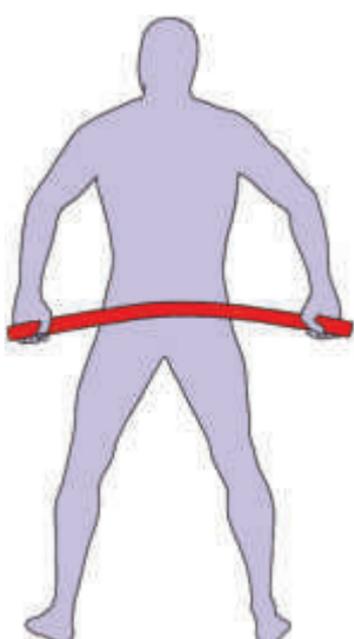
Handfläche weist nach oben, FF waagrecht.

FF waagrecht.



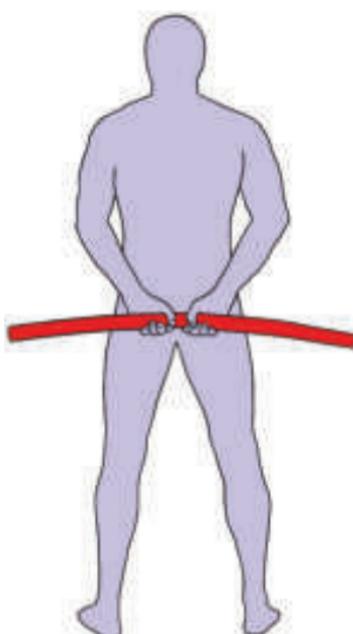
Volle Bewegung!

Schultern - Brust Trizeps und Aufdehnung Brust
Schwingen hinter dem Rücken.
Beide Hände an Enden oder in der Mitte.

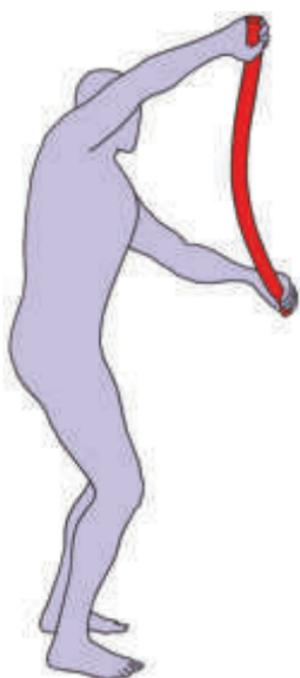


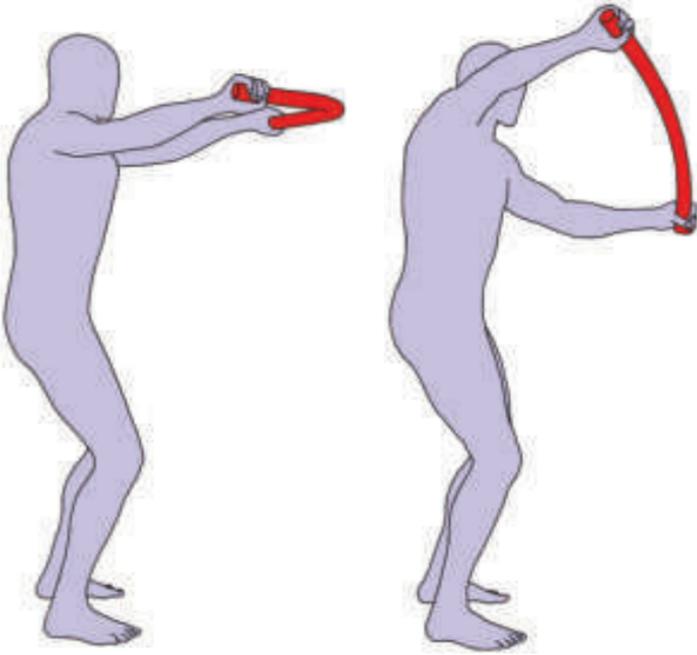
Varianten:
Einarmig.
Einarmig am Ende.

Volle Bewegung.



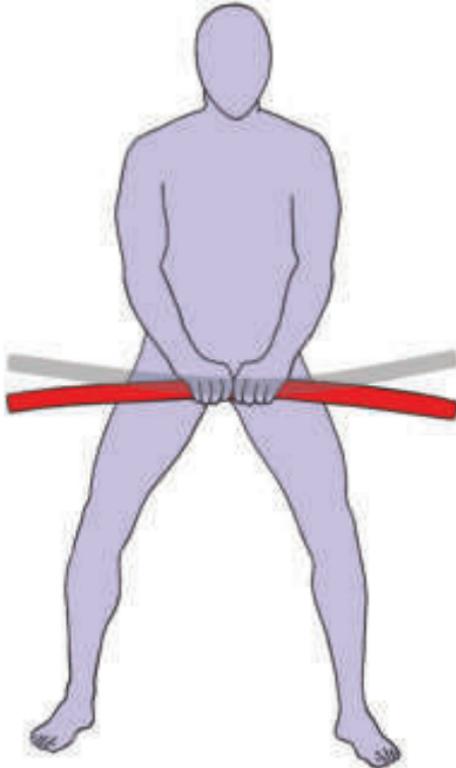
Mitte Großer Rückenmuskel Brust
Schwingen vor der Brust
beide Hände an Enden.





Nach unten Brust unterer Rücken

Mit geradem Rücken in die Knie gehen und leicht nach vorne neigen. Verstärkt die Beanspruchung im Rücken.

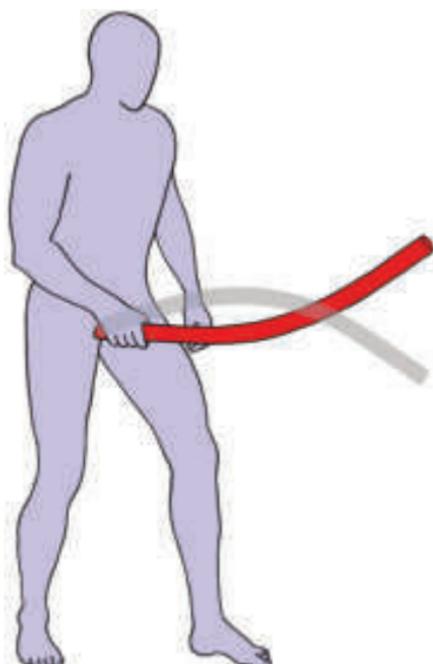


Seitlich Quere Bauchmuskeln und Beckenboden.



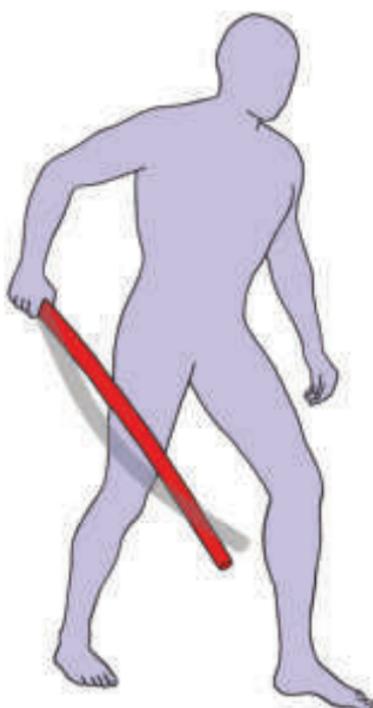
Kurze Welle Endgriff nach vorne

Bizeps
Unterarm
Greifkraft



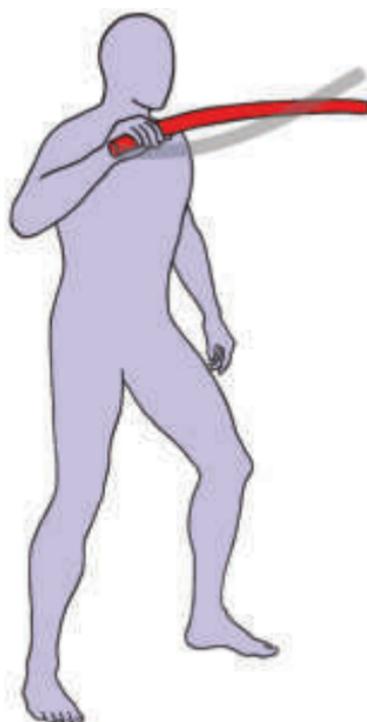
Kurze Welle nach vorne oben

Trizeps
Unterarm
Greifkraft



Kurze Welle nach vorne oben quer

Schulter Rotatoren
Trizeps
Unterarm
Greifkraft



Mobilisation mit dem FasziFlex

**BEWEGLICHKEIT IST NICHT ALLES ,
ABER OHNE BEWEGLICHKEIT IST ALLES
NICHTS.**

oder

„Vorbeugen ist besser als Bohren!“

Die Beweglichkeit zu erhalten bevor es zu Problemen kommt ist ein Ziel des Trainings mit dem FasziFlex.

Wenn die Probleme aber bereits da sind, übernehmen auch Sie die Verantwortung für sich und Ihre Beweglichkeit und mobilisieren Sie Ihren Körper mit dem FasziFlex.

Die einzelnen Edelstahlstränge im Innern des FasziFlex sind miteinander verwoben, sie bleiben jedoch untereinander gleitfähig. Wenn sie an einer Stelle verklebt wären, gäbe es an einer Stelle ein Problem und der gesamte FasziFlex würde nicht mehr durchgängig schwingen.

Vergleichbar ist dies mit Gewebeverklebungen (gemeint ist mit Gewebeverklebung immer eine Verklebung im Weichgewebe-, Faszien-, Muskel-, Skelettbereich).

Diese zu lösen verbessert unsere Beweglichkeit und unsere sportspezifischen Trainingserfolge.

Der Körper (auch bei Sportlern) reagiert oft auf äußere Reize mit Verhärtungen und Verklebungen. Wir müssen ihnen deshalb bestmöglich vorbeugen oder sie immer wieder auflösen.

Um Problemzonen des Körpers zu verbessern, müssen wir diese mobilisieren. Unser Körper ist ein dynamisches System. Alle Elemente des Muskel-Faszien-Skelettsystem sind für unser Beweglichkeit entscheidend.

Unser ganzer Körper sollte, im Sinne von „Dr. Kelly Starett: Werde ein geschmeidiger Leopard“, mobilisiert werden.

Durch ganzheitliche Mobilisierung wird die Bewegungsfähigkeit und -effizienz verbessert. Die Mobilisierung wirkt sich auf alle Komponenten der Muskeln, des Skeletts, der Gelenke, der Faszien und des Gewebes mit Verkürzungen, Verhärtungen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen aus. Gleichzeitig wird die neuromuskuläre Steuerung angesprochen.

Wenden Sie sich bei spezifischen Problemen und Schmerzen erst an Ihren Therapeuten/in (Physiotherapie, Sportherapie, Orthopädie, Osteopathie, Körpertherapie, ...). Diese(r) kann für Sie ein Programm zusammenstellen, wie Sie sich neben der Behandlung selbst helfen und Ihre Haltung und Beweglichkeit verbessern können.

So wie wir heute stundenlang sitzen oder einseitige Bewegungen zu lange ausführen, brauchen wir den

täglichen Ausgleich. Den Bewegungseinschränkungen sind wir schließlich auch täglich ausgesetzt. Die Mobilisationsmöglichkeiten durch Eigengewicht mit dem Fasziflex sind vielfältig und können Ihnen von Therapeuten gezeigt werden. Nur einige können an dieser Stelle vorgestellt werden. Wenden Sie bei den Übungen verschiedene Techniken mit dem Fasziflex an, um Ihre Verhärtungen zu lösen.

Technik: Druckwelle - Einsinken und Ausrollen

Ziel - in tiefste Muskelschichten mit FF einsinken und dann eine Welle erzeugen. Die Körperfläche wird langsam über den FF gerollt.
(Vgl. Rolfing Therapie)

Technik: An- Entspannung tiefer Gewebeschichten

Durch höheren Druck die Gleitfähigkeit verhärteter Bereiche verbessern. Die Stelle des Körpers, den Muskel, der auf dem FF unter Eigengewicht nachgeben soll, anspannen. Fünf Sekunden (zählen 1001, 1002, ...) halten und direkt entspannen. So kann das Gewebe dem Druck besser nachgeben.
20 – 30 Sekunden einsinken lassen. Zwei-, dreimal Wiederholen.

Technik: Bewegen und Lösen

Auf die verhärtete, schmerzende Stelle mit dem FF maximalen Druck ausüben. Jetzt den Körper und alle Körperteile, auf welche die verhärtete Stelle bei Bewegung reagiert, so weit wie möglich bewegen. Sowohl durch kleine, z.B. schlängelnde Bewegung des Rückens oder große Bewegungen, wie z.B. Schulter mit Arm kreisen. So lösen Sie das tiefe, verhärtete, verklebte Gewebe, ähnlich wie bei einer Shiatsu-Massage.

Technik: Pendeln

Hier wird, bildlich gesprochen, durch kleine sich wiederholende Bewegungen eine Verhärtung quasi aufgebrochen.

Der stete Tropfen höhlt den Stein.

Nutzen Sie beim Pendeln, Wippen und Schwingen den maximalen Bewegungsradius bzw. maximale Spannung. Die kleinen Bewegungen in die Spannung hinein bewirken Veränderungen bis hinein in die Gelenkkapseln. Verklebte Strukturen müssen ganz oft bewegt werden bis sie aufbrechen.

Kümmern Sie sich um sich und um die Kraft und Elastizität Ihrer Muskeln und Faszien.

Es passiert auch bei Sportlern immer wieder, dass sich Gewebe verhärtet oder Gelenke in der Beweglichkeit eingeschränkt sind. Wenn die Muskeln an einer Stelle verhärtet sind, sind es auch die sie umgebenden Faszien. Sie mobilisieren das, über der Problemzone (Bereich der Bewegungseinschränkung), liegende Gewebe und gehen dann in die Tiefe. Darüber hinaus können

Sie auch den akut schmerzenden Bereich mobilisieren.

Um diese Strukturen zu verbessern, sollten Sie eine tägliche Routine von mind. 15 Minuten entwickeln.

Jede einzelne Stelle braucht Zeit zur Veränderung.

Eine Stelle / Stellung sollten Sie mindestens zwei Minuten bearbeiten bzw. einnehmen.

Veränderungen im Weichgewebe brauchen **mindestens** zwei Minuten Zeit.

Lassen Sie sich Zeit und geben Sie sich wenigsten fünf Minuten (mobilisieren, dehnen, kräftigen), falls Sie nur eine Stelle behandeln.

Überprüfen Sie Erfolge, wie hat sich Ihre Beweglichkeit unmittelbar verbessert, um zu sehen, dass Sie die richtigen Bereiche mobilisieren.

Gehen Sie beim Mobilisieren nicht über Ihre Grenzen. Die Verhärtungen und Gewebeeinschränkungen werden beim Mobilisieren schmerzen und es wird erst einmal wirklich unangenehm sein.

Mobilisieren Sie aber nicht in einen Schmerz hinein, der sich anfühlt als würden Sie sich selbst verletzen!

Wenn sich etwas anfühlt, als ob es kaputt geht, geht es wahrscheinlich auch kaputt. Übertreibung, z.B. beim Dehnen, schadet. Auf einer Schmerzskala von 1 – 10 bleiben Sie im Bereich von 5 – 7. Sie müssen nicht den ganzen Körper ausrollen. Nehmen Sie sich auch nur einige gezielte Bereiche vor.

Diabetiker, Raucher oder Personen deren Blutgefäße vorgeschädigt sind, sollten vorsichtig sein und nur in Abstimmung mit Ihrem Arzt trainieren.

Mobilisieren Sie die Bereiche, die Sie im wirklichen Leben auch brauchen. Wenn Sie z.B. Bewegungseinschränkungen beim Greifen nach hinten haben und den Rücken nicht überall berühren können, entwickeln Sie dafür Ihre Beweglichkeit.

Bearbeiten Sie Ihre am stärksten verspannten Bereiche.

Rollen Sie mit hohem Druck immer zur Körpermitte hin und nur sanft in die Gegenrichtung. Das Blut sollte nicht mit Gewalt entgegen der Venenklappen gedrückt werden. Hier besteht die Gefahr von Krampfadern.

Empfohlen werden 5 – 10 Minuten reine Zeit zur Mobilisierung. Beim Rollen wird auf die Faszien, auf die Muskeln, Blutgefäße und auf die Nervenenden hoher Druck ausgeübt. Nach einer Einheit 30 Sekunden bis knapp zwei Minuten (zur Behandlung einer Problemzone) sollten Sie die mobilisierte Muskulatur belasten, indem Sie diese stärken und dehnen. Die Nutzung als Faszienrolle sollte also immer ergänzt werden durch direkt anschließendes Training. Bei angenommen 10 Minuten reiner Behandlungszeit kann die Trainingseinheit, um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen, auch 20 – 30 Minuten betragen.

Die Wirkungsweise der Faszienrollen ist wissenschaftlich noch nicht exakt belegt. Eine Vermutung ist, dass neurophysiologische Kaskaden durch die Behandlung ausgelöst werden, die eine Schmerzhemmung anregen. Die Behandlung könnte auf das zentrale Nervensystem wirken und das Schmerzempfinden reduzieren.

Positive Auswirkungen auf die Beweglichkeit und die Erholung konnten gezeigt werden. Der Verringerung der muskulären Leistungsfähigkeit und dem Muskelkater nach intensivem Training wird durch das Rollen entgegen gewirkt.

FasziFlex als Faszienrolle

FasziFlex-Rollen vor dem Training zum Aufwärmen oder nach dem Training zur Erholung.

Oder als Extraprogramm wann immer gewünscht. Die Geschwindigkeit und den Druck beim Rollen so anpassen, dass man nicht über den "Wohlweh-Schmerz" hinaus geht.

Fragen Sie sich was Sie erreichen wollen, wo sind Ihre Defizite? Orientieren Sie sich, ob Sie sich von Kopf bis Fuß rollen und behandeln wollen oder eher die Bereiche, die schmerzen und Entspannung bzw. Aufmerksamkeit brauchen.

Um zu wissen wo die Defizite sind, rollen Sie den ganzen Körper von oben bis unten durch. Wo sind die Stellen, die wirklich schmerzen und Probleme machen. Diese Stellen können zukünftig gezielt behandelt werden. Beginnen Sie mit der größten Problemzone und arbeiten Sie am Besten solange bis sich die Verspannung löst.

Nicht vergessen: Beide Körperseiten bearbeiten!

Rollen auf dem FasziFlex Ähnlich und doch auch anders als auf Styropor- oder Hartschaumrollen

Der im Vergleich zur herkömmlichen Faszienrolle reduzierte Durchmesser erzeugt auf kleiner Fläche hohen Druck.

Dieser bei der FasziFlex-Massage intensiv, angenehm feste Druck fühlt sich anders an als bei kleinen Faszienrollen, die einen geringen Durchmesser haben.

Die Silikon-Oberfläche des FasziFlex und die Struktur bewirken ein tiefgehendes und dennoch eher natürliches Massagegefühl. Der Edelstahlkern überträgt die notwendige Festigkeit und den punktuellen Druck auf Muskulatur und Faszien bleibt aber immer auch beweglich.

Wir sprechen daher von einem Massagehände-Gefühl (HUMAN HANDS FEELING) beim Rollen. Die Bandscheiben werden vom Druck entlastet und die Rückenmuskulatur kann entspannen.

Mit schlängelnden, kreisförmigen Bewegungen kann sanfter Druck ausgeübt werden. Einzelne Bereiche des Körpers werden durch Dehnungen und Rotationen stimuliert. **Der FasziFlex ist flexibel und passt sich den Bewegungen an.**

Auf Grund der Länge des FasziFlex lässt sich die Massage durch Hände und Arme zusätzlich steuern. Sie können den FasziFlex leicht genau dort positionieren, wo Sie es wollen und brauchen.

Dann können sie ihn bei Bedarf mit den Händen noch sanft bewegen und so die Mobilisation, Massage verstärken und zielgenau, punktuell arbeiten.

Nochmals zur Erinnerung! Faszientraining ist weit mehr als nur zu rollen.

Faszien werden durch abwechselnde Reize und immer wieder neue Anforderungen trainiert.

Zum Training gehören:

- Koordinative Übungen und Übungen mit Katapulteffekt.
- Verbesserung der Schnellkraft. Stärkung der Muskeln.
- Festigung und Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule.
- Dehnung verkürzter Muskeln und Lösen von Verspannungen.

Deshalb üben Sie mit dem FasziFlex auch immer koordinative Bewegungs- und Balanceelemente.

Sie arbeiten exzentrisch mit der Schnellkraft, ihrer Faszienkraft und verbessern Ihre Muskelkraft.

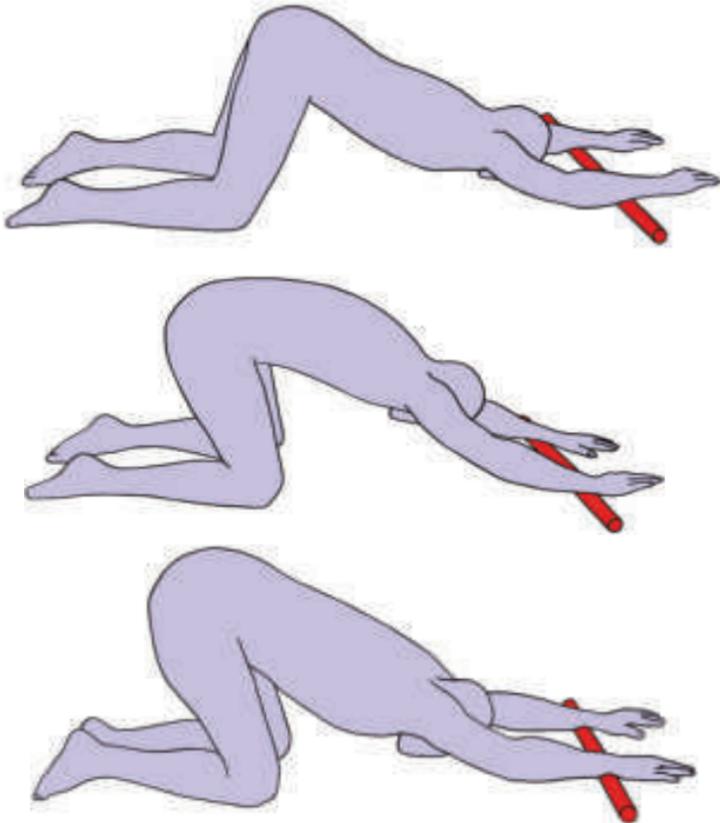
Federn und Schwingen mit dem Katapulteffekt festigt die Faszien.

Dehnen und Lösen der Verspannungen mobilisiert Ihre Beweglichkeit. Gleichzeitig kräftigt und belebt es Ihren Körper und macht Sie wieder kraftvoll und geschmeidig.

ÜBUNGSPROGRAMM

Katzendehnung

Übung ähnlich wie mit einem Bauchtrainer-Roller.
Dehnung - Massage - Training
Bauch, unterer Rücken, Brust und Arme.
Nach vorne mit den Unterarmen über FF rollen.
So weit wie möglich, dabei bleibt der Rumpf angespannt.



Katzenrücken und Strecken

Anspruchsvolle Übung für Dehnung und Kraft des oberen Rückens und Kraft Arme, Rumpf, Schultern, Bauch und Beine.

FF unterhalb des Schienbeins.

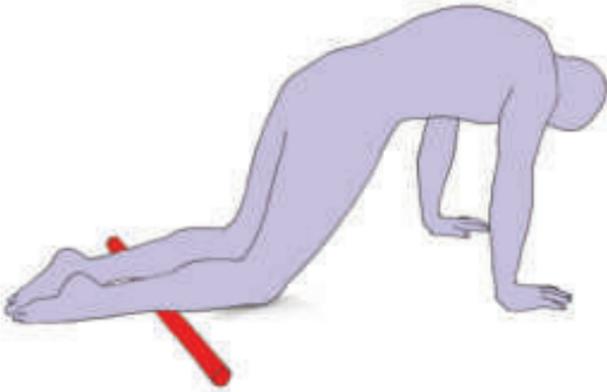


Einrollen des Rückens, der Schulterblätter und des Rumpfs unter Anspannung.
Schwere Trainingsvariante.
Die Knie sind in der Luft.

Anheben des Oberkörpers.
Anheben der Knie.
Anziehen der Beine
Knie in der Luft.

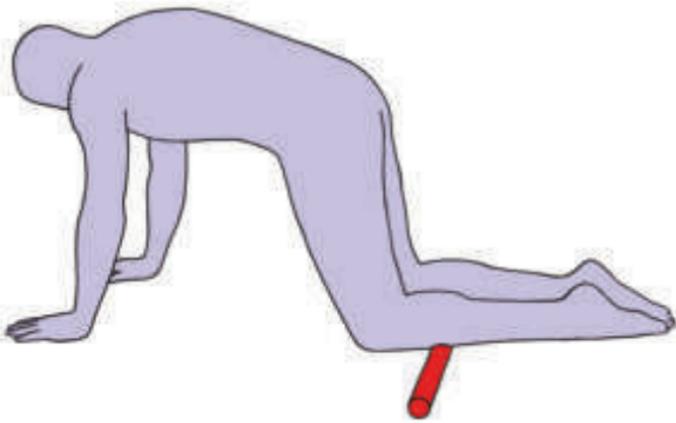


Leichtere Variante durch veränderte Ausgangsposition und Absetzen der Knie.



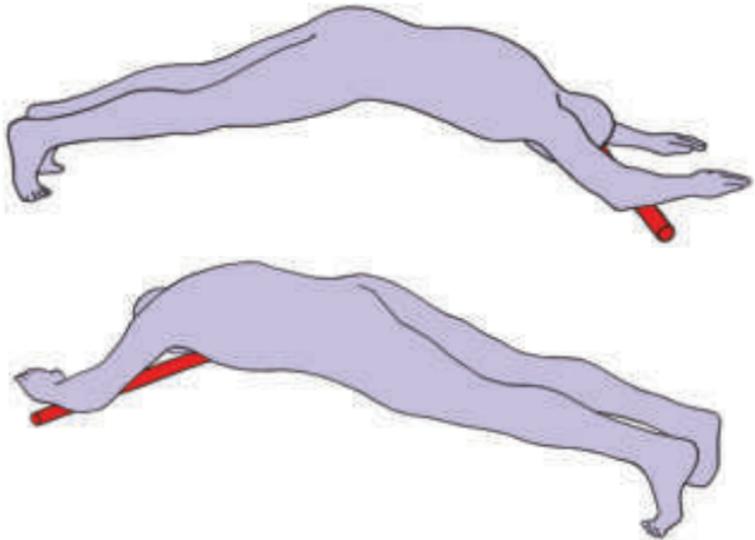
Vordere Scheinbeinmuskulatur

2 Minuten rollen und/oder einsinken lassen.



Plank

Ganzkörperspannung – intensives Rumpftraining. Kann auch als Plank in schwerer Variante gehalten werden (siehe Bild).

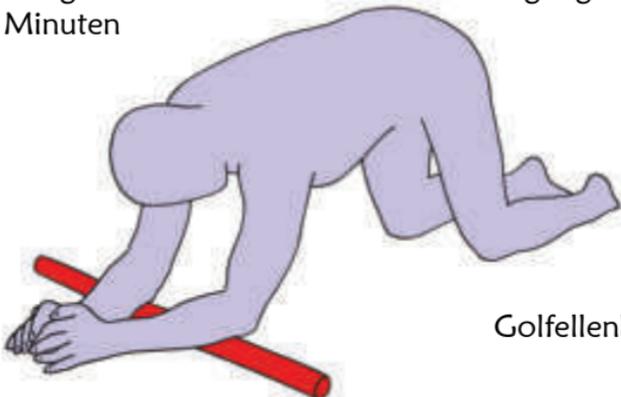


Tennis- und Golfellenbogen und Unterarme innen und außen

Mobilisation und Massage.

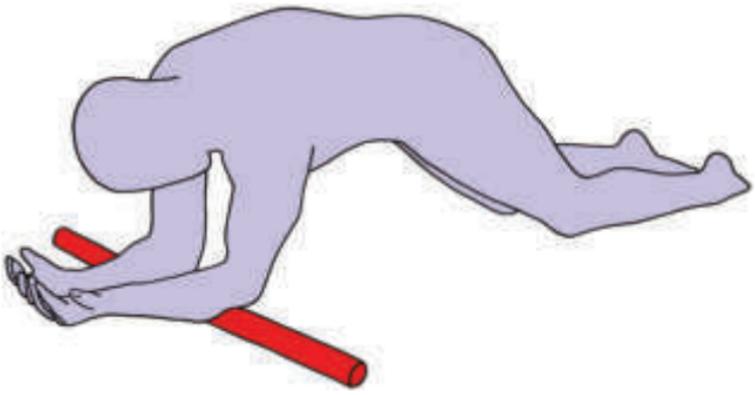
Die Problemstelle mobilisieren durch shiatsuartige Massage – Einsinken und rollende Bewegung.

2 Minuten



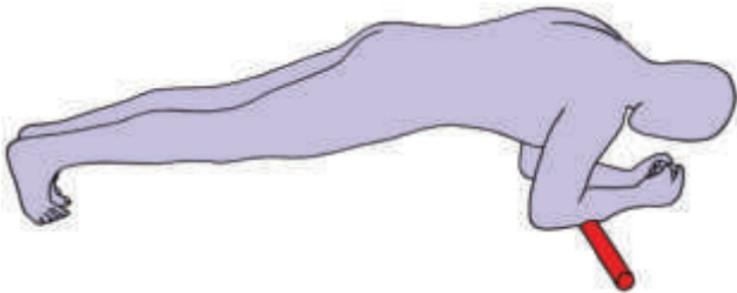
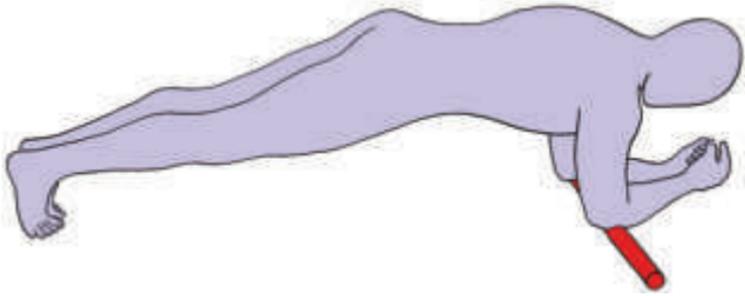
Golfellenbogen

Tennisellenbogen



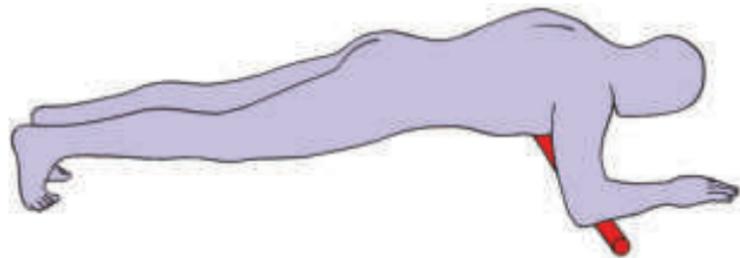
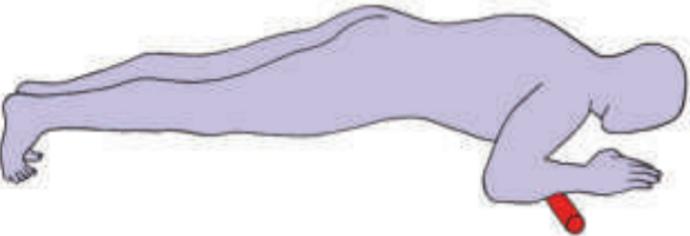
Plank - Rollen

Rollen der Unterarme siehe Tennisarm



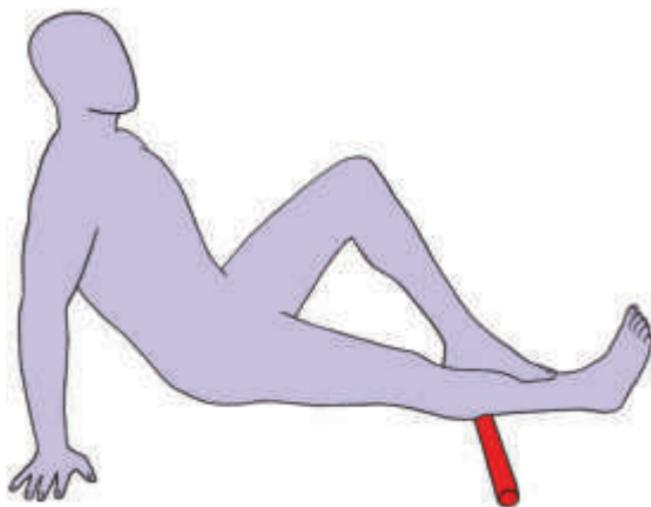
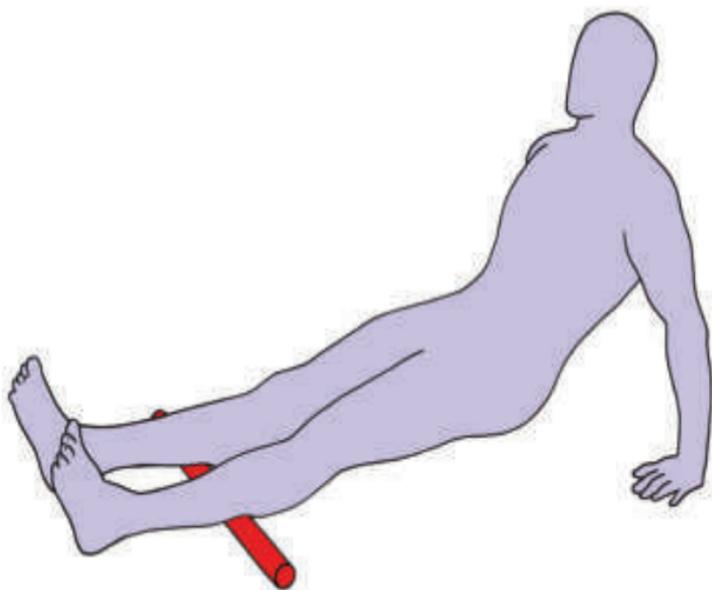
Rollen der Unterarme siehe Golfellenbogen

Wade ausrollen und einsinken lassen

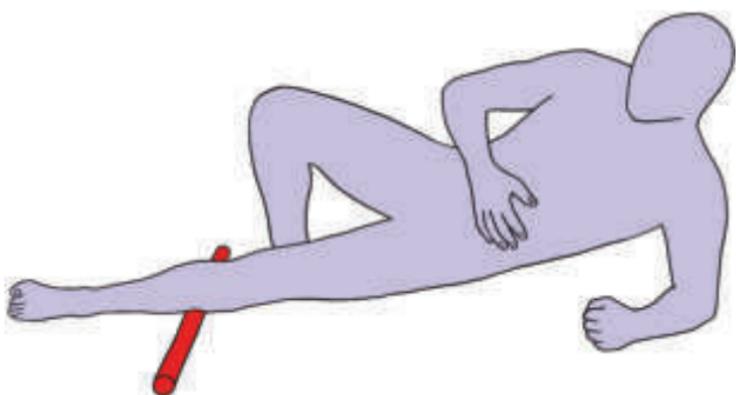


Mit kleinen Bewegungen rollen und spüren.
Auf den Boden setzen und Beine ausstrecken.
Mit den Händen abstützen und Schulterblätter nach hinten ziehen. Die Wade abrollen – vom Fuß nach oben. Entlasten beim Rollen Richtung Fuß. Auch die Innen- und Außenseite bearbeiten. Gleichzeitig trainieren, dazu ein Bein anheben. Den Fuß auf dem Schienbein platzieren, um die Massagewirkung intensivieren.

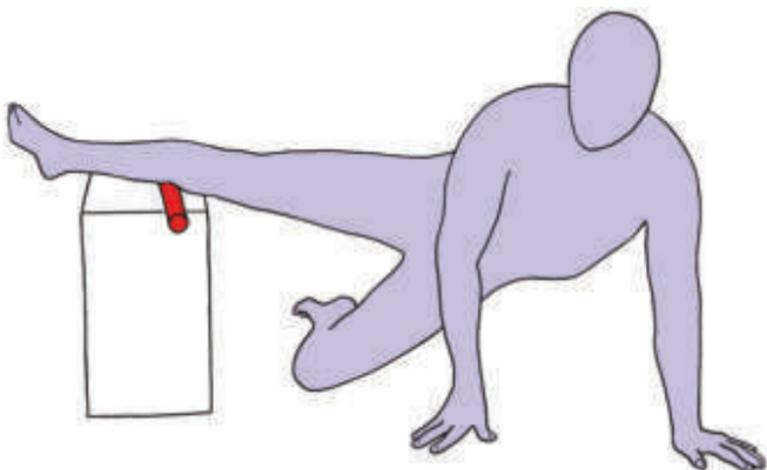




Außenseite



Innenseite

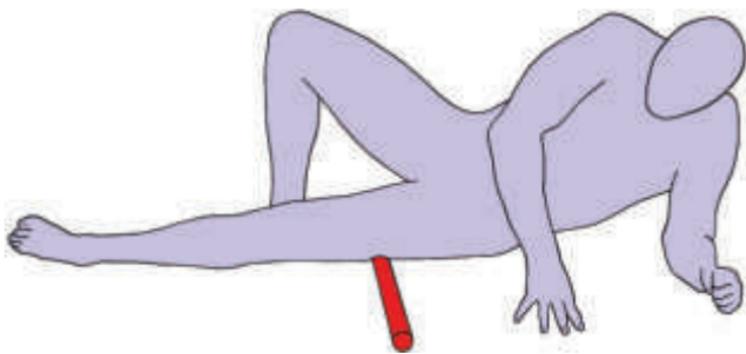


Beinbeuger

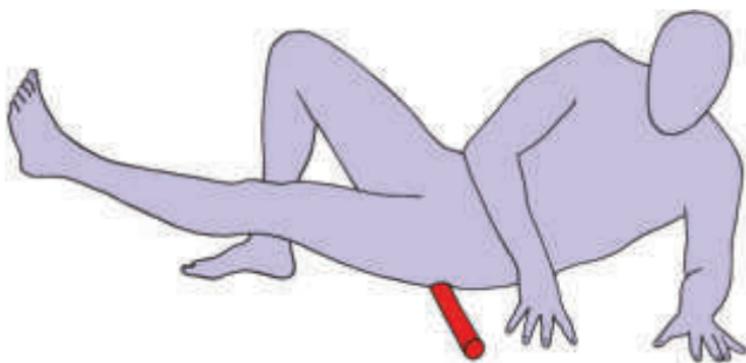
Oberschenkel hinten



Oberschenkel seitlich hinten

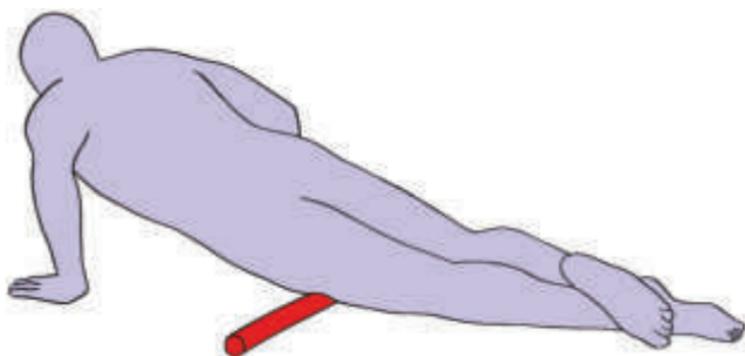


Gluteus maximus seitlich



Beinstrecker

Oberschenkel vorne



Füße

Fußfaszie - Plantarfaszie

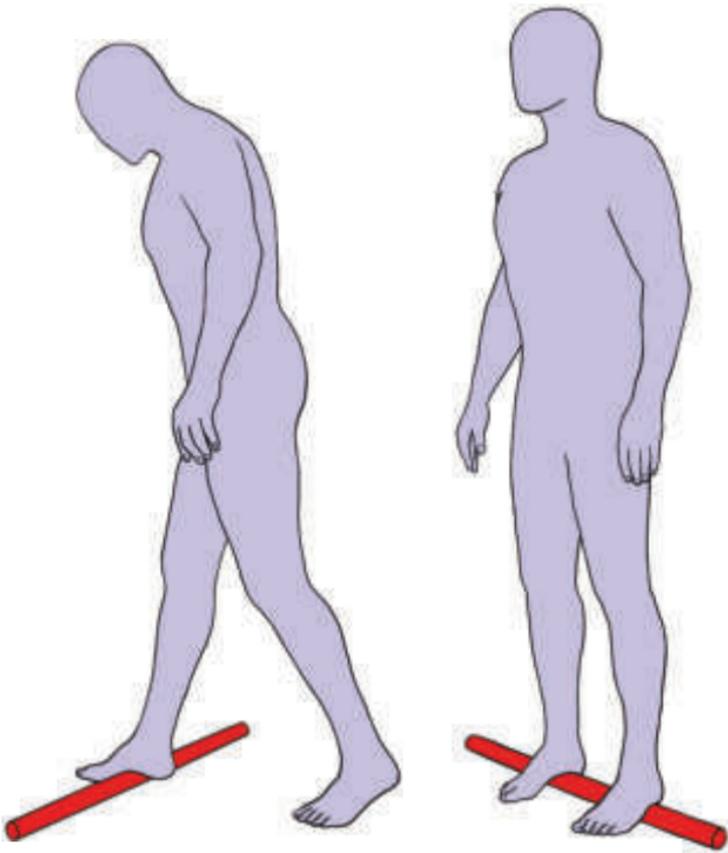
Stehen - punktueller Druck und rollend massieren.

Gewicht mit einem Fuß auf FF verlagern,
anderer Fuß bleibt am Boden.

Vorne anfangen, langsam bis nach hinten rollen.
Bei schmerzenden Stellen stehen bleiben, einsinken
lassen (20 – 30 Sekunden) und die Spannung lösen.

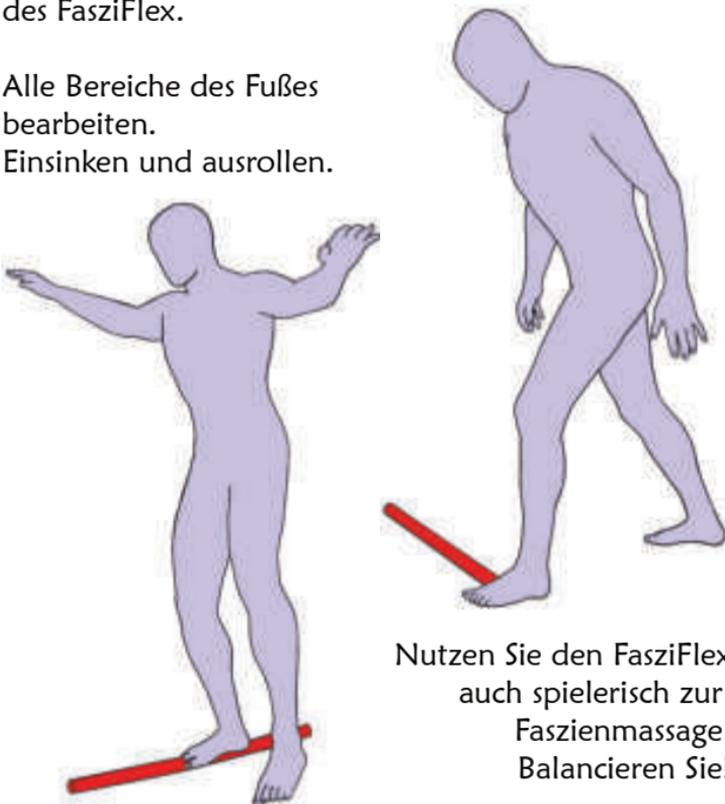
Dann am Ende des Fasziflex den Fuß gezielt an der
Außenseite, in der Mitte und innen rollen und
spüren.

Festhalten (fürs Gleichgewicht) und mit beiden
Füßen über den Fasziflex langsam wippen.
In kleinen Schritten von vorne nach hinten.



Punktuelles Rollen am Ende
des Fasziflex.

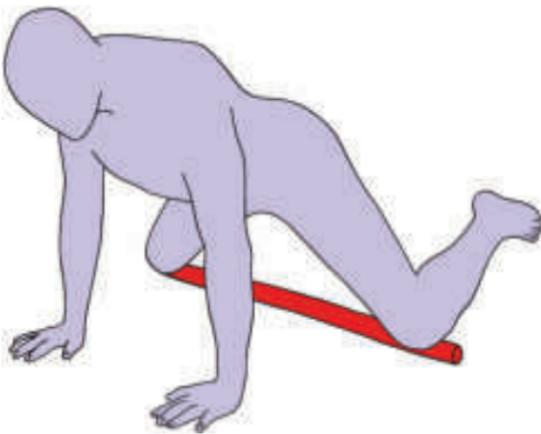
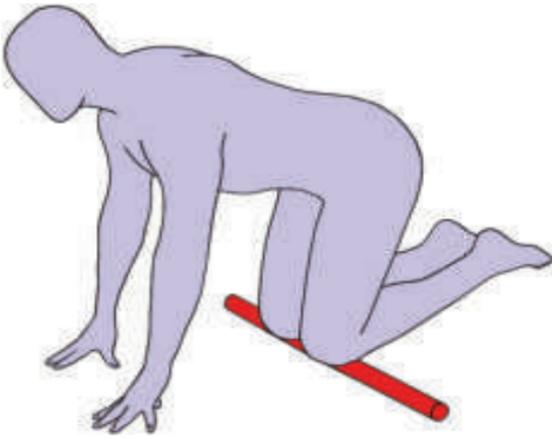
Alle Bereiche des Fußes
bearbeiten.
Einsinken und ausrollen.



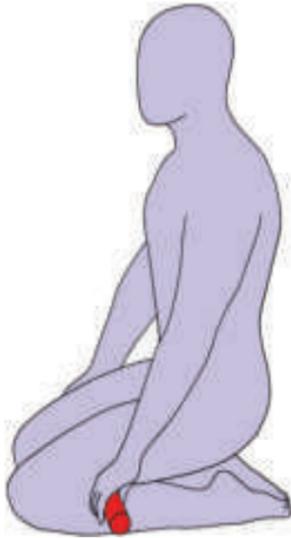
Nutzen Sie den Fasziflex
auch spielerisch zur
Faszienmassage.
Balancieren Sie!

Knie

Punktuelles Einsinken zur shiatsuartigen Behandlung und Dehnung des Gelenks. Kleine Rollbewegung und sanfte Massage.

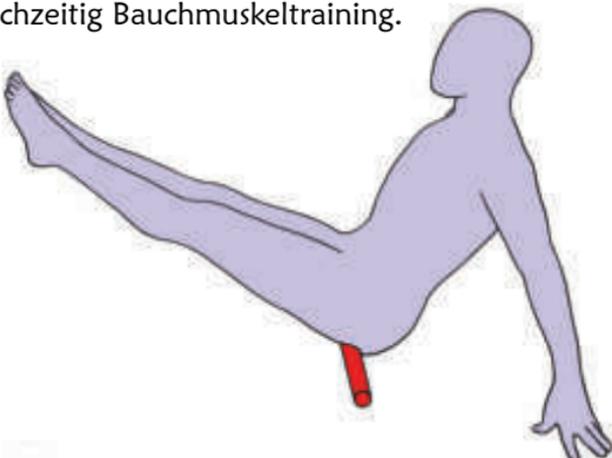


Öffnen des Gelenkspaltes durch Dehnung. Bitte führen Sie bei Venen- und Blutzirkulationsproblemen diese Übung nicht aus. Entlastung und Flüssigkeitsaufnahme der Gelenke. FaziFlex zwischen Ober- und Unterschenkel direkt in der Kniebeuge positionieren.



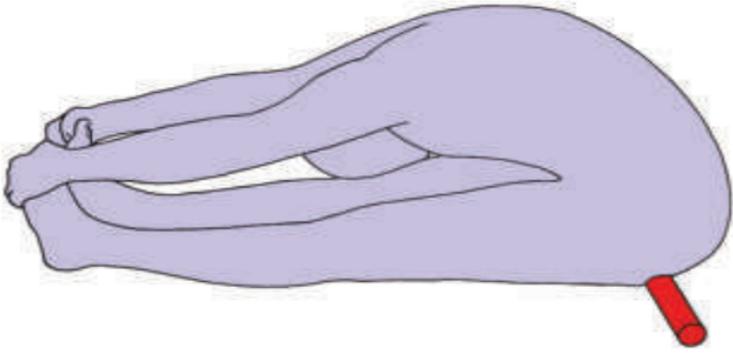
Gesäß

Rollen des großen Gesäßmuskels auch über die Sitzbeinhöcker. Gleichzeitig Bauchmuskeltraining.



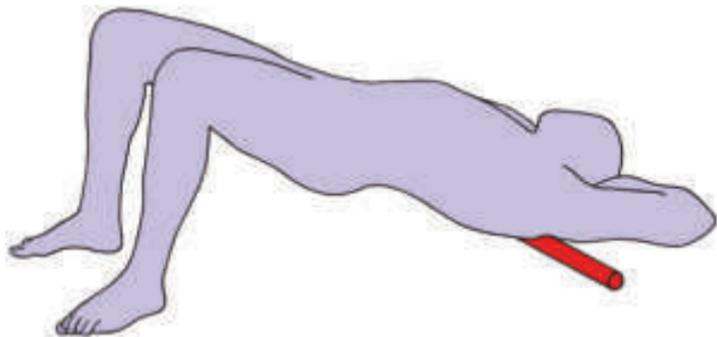
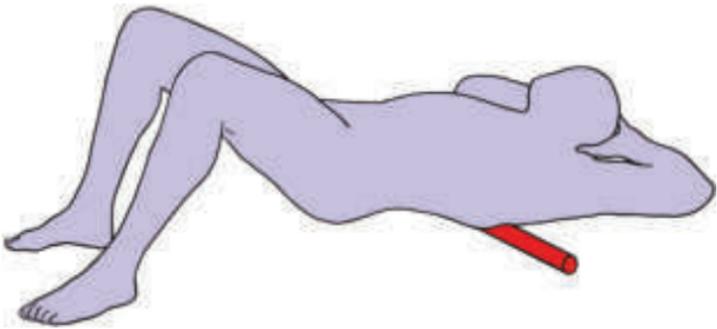
Gesäßmuskel

Einsinken – vor u. hinter Sitzbeinhöckern Gymnastik.
Dehnung – Halten, 30 – 120 Sekunden.
Anspannen 5 – 15 Sek., dann dehnen 30 Sek..
Wippen und Dehnen.

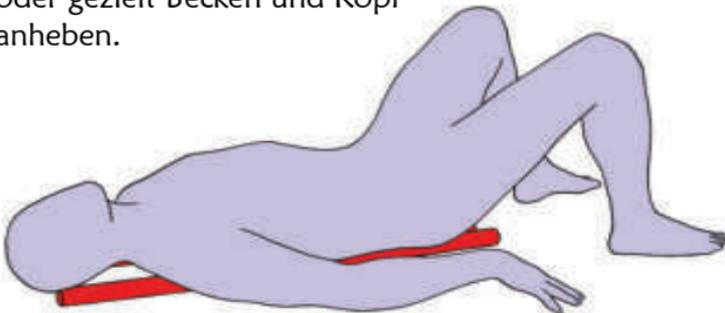


Rücken

Langsame rollende Bewegung und tiefes Einsinken.



Längsrichtung mit einem oder zwei FF
Einsinken und schlängelnde Bewegungen neben der
Wirbelsäule.
Ganz auf dem FasziFlex liegen und
oder gezielt Becken und Kopf
anheben.

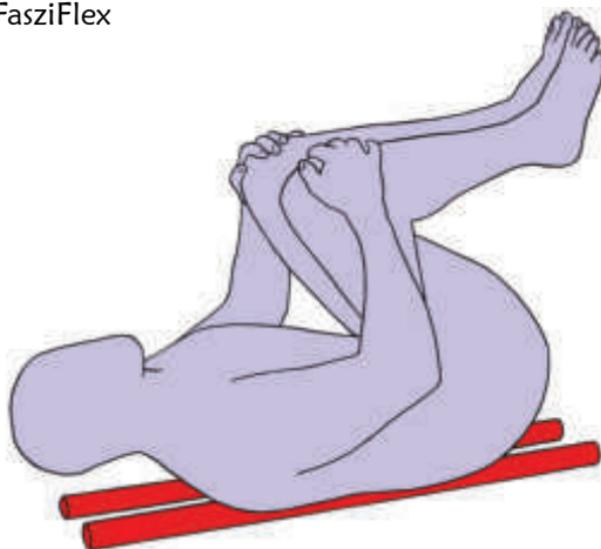


Entspannung und Rollen neben der Wirbelsäule

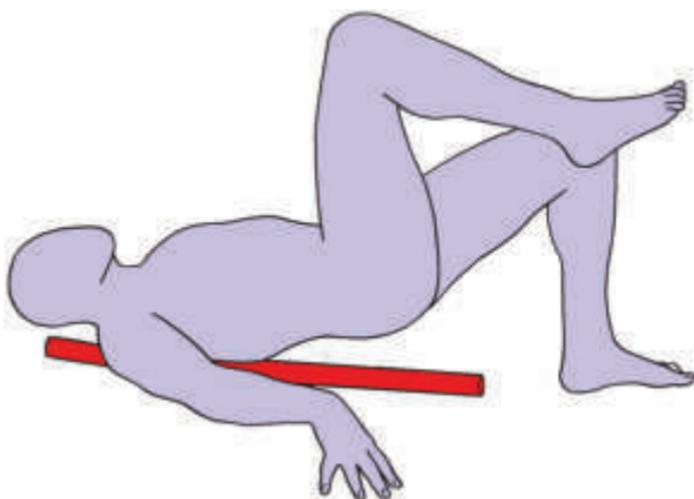


Wippe

Balance zur Massage und zum Einsinken auf zwei FasziFlex

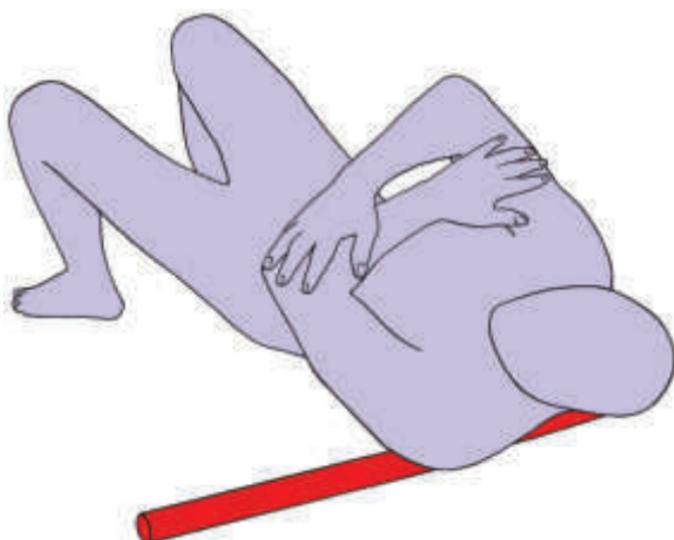


Rollen längs seitlich
Steuern durch Heben und
Senken des Beckens.



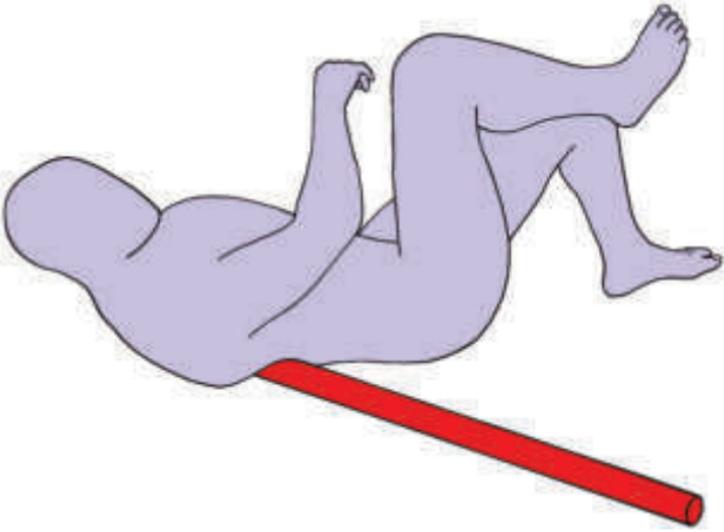
Punktuelles Einsinken

Oberer Rücken und Schulter, Schulterblatt,
Zwischenrippenmuskeln.

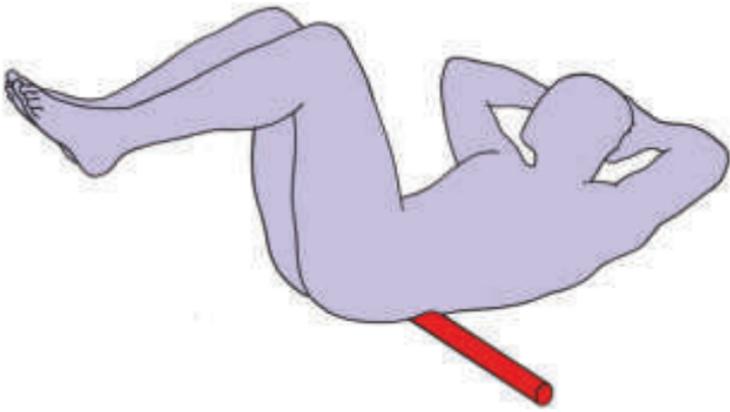


Bearbeiten durch Drehen, Rollen, Beinheben usw.
Einsinken und Ausrollen. Anspannen und Lösen.

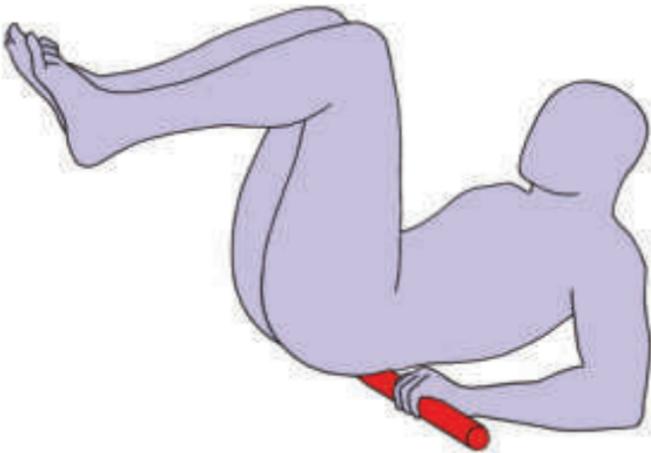
Unterer Rücken



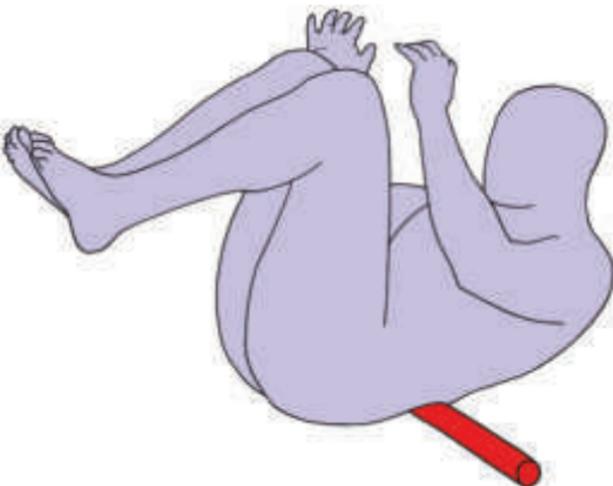
Anspannung Bauch
Einsinken und Lösen



Mit den Händen greifen und nach vorne und hinten wandern.
Massieren und den Druckpunkt verändern.
Einsinken und lösen.



Wippen und punktuell arbeiten.
Fühlen!!!



Arm

Öffnen des Gelenkspaltes durch Dehnung.

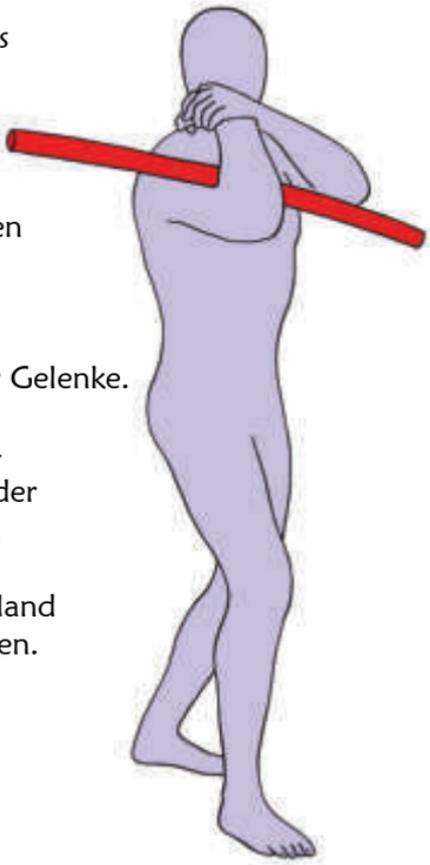
Bitte führen Sie diese Übung bei Blutzirkulationsproblemen nicht aus!

Entlastung und Flüssigkeitsaufnahme der Gelenke.

FasziFlex zwischen Ober- und Unterarm direkt in der Armbeuge positionieren.

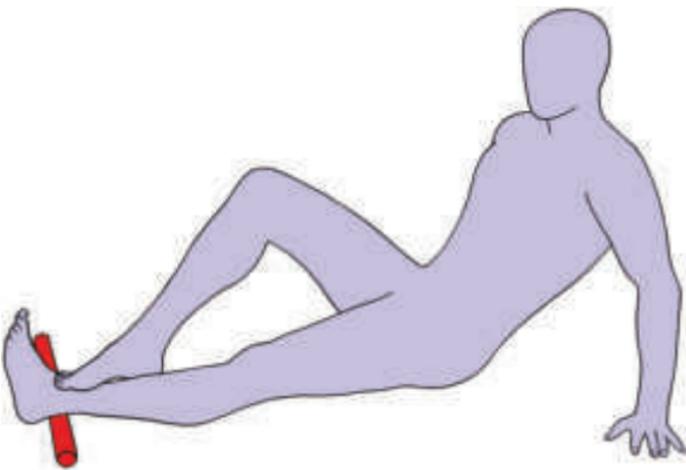
Druck über die andere Hand auf den Unterarm ausüben.

Drücken und nachlassen. Kurz halten.



Achilles

Sanfte Massage und Mobilisation der Achillessehne. Der Druck kann durch den anderen Fuß verstärkt werden.



TapFFlex - Klopfmassage

Durch das Klopfen mit dem FaszFlex (kurze, schnelle schlagende Bewegungen) wird die periphere Durchblutung gefördert, der Tonus der Muskulatur verändert und das Gewebe stimuliert.

Die Klopfmassage vermindert Verspannungen und hilft bei Muskelbeschwerden. Die Intensität und Wirkung kann sehr unterschiedlich sein. Sowohl anregend für die Muskulatur als auch detonisierend.

Die Elastizität des FF mit der Silikon-Oberfläche erzielt beim Klopfen ein Gefühl ähnlich einer Klopfmassage durch Handkanten von Massage-Händen.

Leicht bis starke Schlagbewegungen erschüttern kurz das Gewebe. Das Gewebe wird an der Oberfläche punktuell durch kurze, anregende Schläge auf die Muskulatur und die entstehende Vibrationen gelockert.

Die Durchblutung wird angeregt, die Haut rötet sich.

Neben der Lockerung der Muskulatur kann als Effekt auch die Unterstützung bei Husten und Lungenerkrankungen erzielt werden.

Durch eine sanft angewendete Klopfmassage wird die Durchblutung im Brust-, Lungenbereich angeregt. Dies hilft festsitzendes Sekret zu lösen.

Die Muskulatur wird aktiviert und gleichzeitig wird durch die Massage Spannung abgebaut.

Sie können den FaszFlex zur Selbstmassage und zur Anwendung bei Anderen nutzen.

Bei einer Rückenmassage für andere beginnen Sie mit leichten Klopfungen unten am Rippenbogen und wandern bis zum Nacken.

Die Lendenwirbelsäule und den Nacken lassen Sie aus.

Sprechen Sie mit der massierten Person über die Intensität. Es soll nie weh tun und der Behandelte soll sich dabei wohl fühlen.

In Rückenschulprogrammen haben wir die Klopfmassage immer wieder zu

Demonstrationszwecken eingesetzt.

Eine Minute Klopfmassage mit der flachen Hand auf einer Seite des oberen Rücken - Nackenbereichs (Bereich des Trapezmuskels) haben immer dazu geführt, dass der Schulterbereich entspannt.

Deutlich war zu sehen, dass die behandelte Schulter nicht mehr so stark nach oben gezogen wird und im Vergleich zu vorher entspannter ist.

Probieren Sie es einfach aus. Klopfen Sie eine Minute lang (beide stehend) mit den flachen Händen einen Schulter- Nackenbereich locker ab. Schauen Sie sich die Haltung Ihres Partners vorher und nachher an. Die Klopfmassage wirkt mächtiger als Sie vielleicht

bisher denken. Es sind oft die die scheinbar kleinen Dinge, die viel bewirken.

Sagen Sie ihrem Gegenüber vorher **nicht** was Sie erreichen wollen! Beobachten Sie das Ergebnis.

Probieren Sie es aus und klopfen Sie den ganzen Körper spielerisch ab.

Einige Anregungen:

Oberschenkel seitlich - vorne - hinten

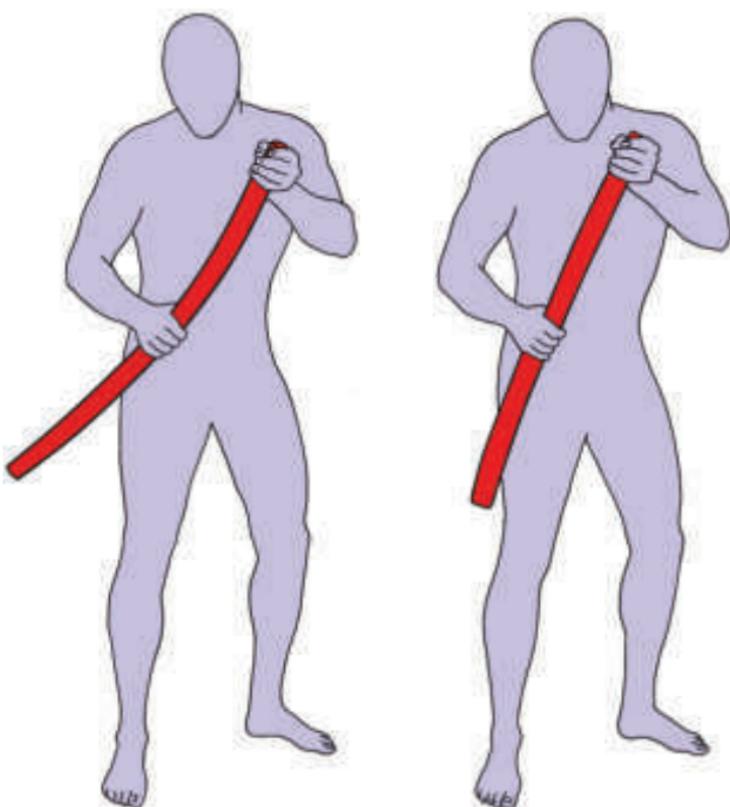
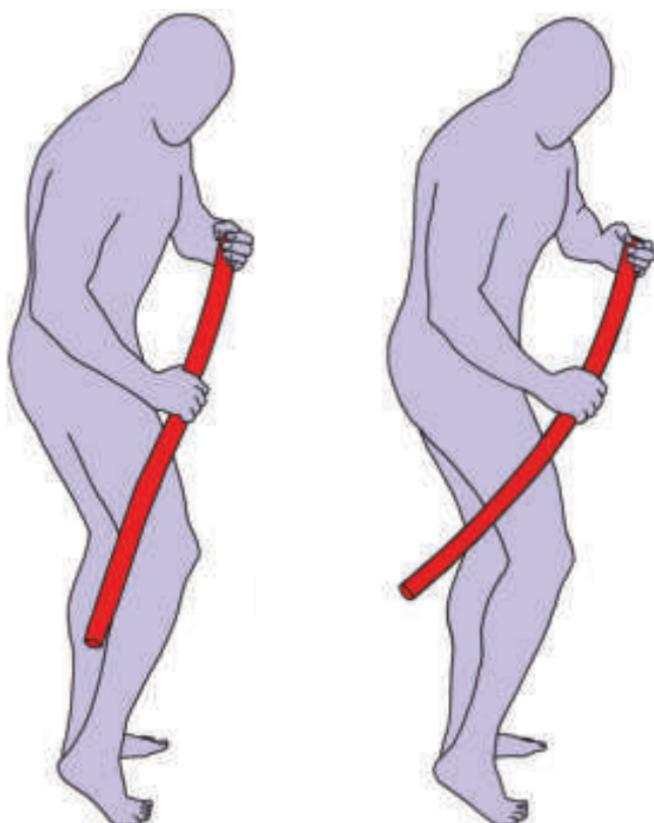


Bild hinten



Nackenmassage – Trapezius

Lassen Sie den FF tanzen!

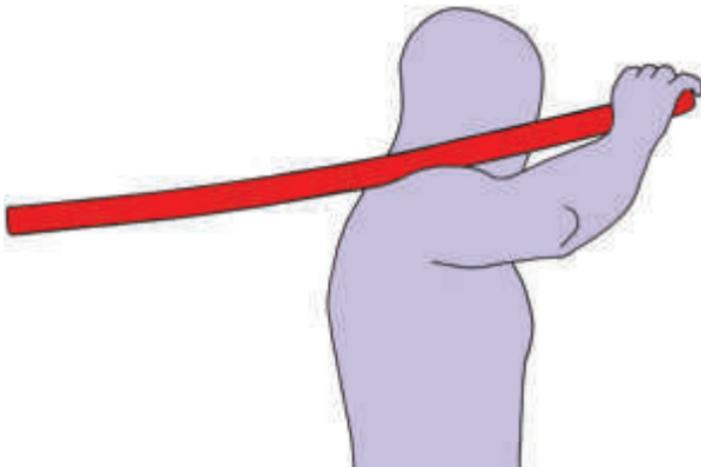
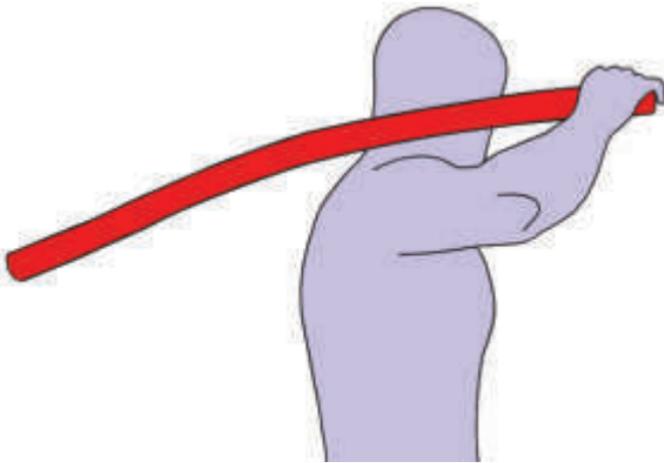
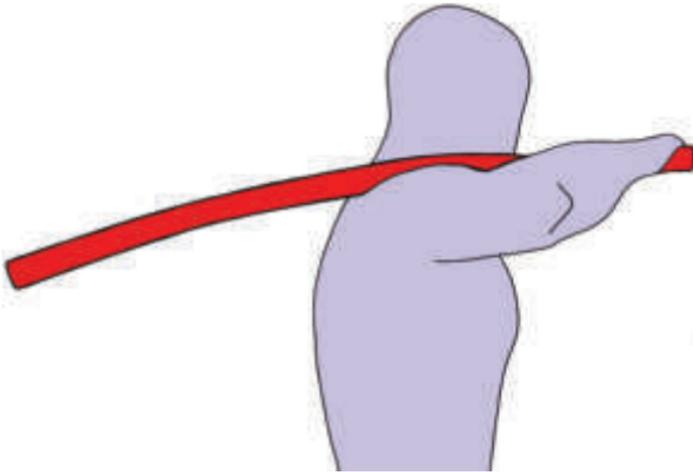
Nutzen Sie die Federkraft und Elastizität.

Legen Sie den FaszFlex wie auf dem Bild auf die Schulter.

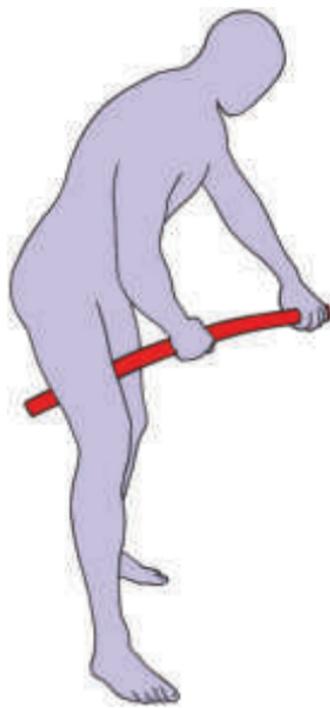
Der größere Bereich liegt nicht auf.

Durch kurzen Druck auf das Ende des FaszFlex entsteht ein Katapulteffekt.

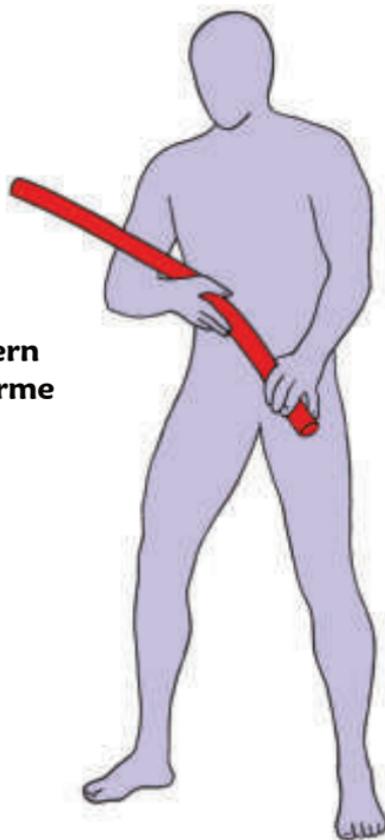
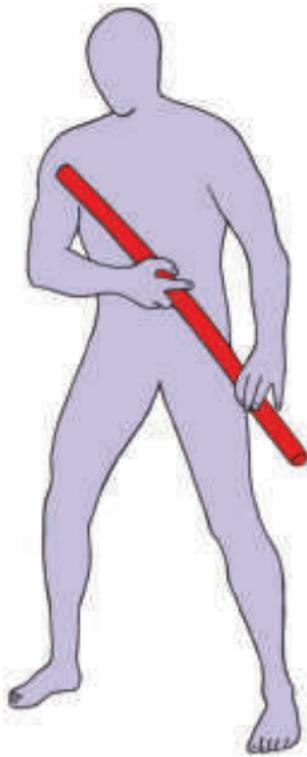
Der FF hebt ab und landet auf dem Trapezmuskel. Wiederholen und den FF auf dem Nacken tanzen lassen.



Beine innen



Brust Rumpf



**Schultern
Oberarme**



**Taille
Rumpf seitlich**

Nun viel Erfolg beim "FasziFlexen"!

Üben Sie jedoch nur, wenn Sie Folgendes berücksichtigen:

Die Übungen sind nach aktuellem Kenntnisstand mit größter Sorgfalt erarbeitet. Wie bei jedem Training besteht aber immer ein Restrisiko. Das Training mit dem FasziFlex geschieht auf eigene Gefahr. Der Hersteller haftet nicht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die auf Grund des Übens mit dem FasziFlex entstehen.

Natürlich ersetzen die Übungen auch keine Behandlung und sind keine Anleitung zur Selbstbehandlung bei Krankheiten. Die ärztliche Erkennung von Krankheiten, die Beratung und Behandlung werden dabei durch die Übungsanleitungen und Informationen nicht ersetzt.

Sprechen Sie bei gesundheitlichen Problemen immer mit Ihrem Arzt und befragen Sie ihn zu den Übungen. Achten Sie auf sich! Auch der Physiotherapeut kann neben Ihrem Arzt ein bestens geeigneter Ansprechpartner sein und Sie bei der Auswahl der Übungen beraten.

Die Übungen sind vorbeugend. Sie sind keine medizinische Therapie- bzw. Behandlungsform. Sie entscheiden, wie Sie die Übungen mit dem TwistFit umsetzen. Die Trainingsprogramme dienen nur der Information und Anregung.

Sicherheitshinweise

Der FasziFlex ist kein Spielzeug, auch wenn Kinder spielerisch damit trainieren können. Beaufsichtigen Sie diese immer beim Üben! Beachten Sie beim Training immer auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand gegenüber Personen und Gegenständen. Bewegen Sie den FasziFlex nur so kontrolliert, dass Sie auch sich selbst nicht verletzen können.

Bei unsachgemäßer Handhabung verfällt der Garantieanspruch und wir übernehmen keine Haftung für Personen- und/oder Sachschäden.

Sollten Sie einzelne Sicherheitshinweise nicht verstehen oder sich bzgl. der korrekten Handhabung nicht sicher sein, fragen Sie bitte bei uns nach. Die sichere und angemessene Benutzung des FasziFlex liegt in Ihrer Verantwortung.

Materialien

Der FasziFlex besteht aus zwei Materialkomponenten. Ein Edelstahlkern bildet eine vernetzte Struktur aus geraden und gewickelten Edelstahlstäben. Diese liegen einerseits fest aneinander an, sind aber andererseits untereinander gleitfähig. Die Konstruktion selbst erinnert an das Netzwerk der Faszien und Muskelstränge. Das Material ist

rostfreier V4A Edelstahl. Dies ist die hochwertige Stahllegierung, die u.a. in der Lebensmittelindustrie oder im Bereich der chemischen Industrie eingesetzt wird, da nicht nur lebensmittelecht sondern auch beständig gegen z.B. salz- und chlorhaltiges Wasser.

Eigens entwickelte Stab-Ummantelung aus medizinischem Silikongummi. Diese ermöglicht das sichere Training in allen Dimensionen. Die Konstruktion mit ihrer speziell abgestimmten Gummi-Härte und ihrer Außenhülle ist entscheidend für das Schwingverhalten. Sie gibt darüber hinaus die benötigte Griffsicherheit.

Die Silikon-Ummantelung schützt andere Materialien oder den Boden vor Beschädigungen und ist deshalb für unsere Trainingszwecke bestens geeignet.

FASZIFLEX

JETZT EINFACH ALLES

TUN

FasziFlex®
Gebrauchsmuster, Patent Pending,
international geschütztes Design, Markenschutz

Herstellung und Vertrieb:
siebeneicher SPORT PRODUCTS
Inh. Markus Siebeneicher
Rother Str. 19
91186 Büchenbach
Germany
info@fasziflex.de

Der Hersteller behält sich das Recht auf Änderungen am Produkt, die dem technischen Fortschritt dienen, sowie Änderungen am Design vor.

www.

FEASZIFLEX

.de