

Nora Reim

Mit einem Vorwort von Dr. Robert Schleip



# Faszien

... LESEPROBE ...

- Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie es funktioniert

Mit drei wirkungsvollen  
Übungsprogrammen

**man  
kau:**

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Nora Reim

## Faszien

### Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-287-4

1. Auflage Februar 2016

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Diana Napolitano, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Abbildungen/Fotos:* sabine hürdler - Fotolia.com (1l, 1r, 9mu, 45, 94/95); blickwinkel2511 - Fotolia.com (1m); Robert Schleip (4); Nora Reim (7, 40); Thaut Images - Fotolia.com (80, 10/11); Colourbox.de (8m, 8u, 9o, 20, 24, 34/35, 52/53, 59, 78); hati - Fotolia.com (9mo, 84/85); dp@pic - Fotolia.com (9u, 116/117); fotolixrender - Fotolia.com (13); adimas - Fotolia.com (15, 62); Lars Zahner - Fotolia.com (18); Peter Hermes Furian - Fotolia.com (22); Picture-Factory - Fotolia.com (26); Frototo - Fotolia.com (30); Fabio Di Natale - Fotolia.com (32); .shock - Fotolia.com (39); Archiv Eberhard Wormer (42, 43, 76, 86, 96); Printemps - Fotolia.com (46, 68, 75, 89, 104, 105); maybepix - Fotolia.com (48); Dmytro Sukharevskyy - Fotolia.com (49); Bodo Schmidt (50); Von Schonertagen - Fotolia.com (54, 55); hamara - Fotolia.com (56); llhedgehogll - Fotolia.com (58); Dmitry Lobanov - Fotolia.com (63); Greth Photography (66); Andrea Izzotti - Fotolia.com (70); PRILL Mediendesign - Fotolia.com (72); blueringmedia - Fotolia.com (74); blickwinkel2511 - Fotolia.com (81); Michaela Haupt (82, 93); arpye - Fotolia.com (87); Spectral-Design - Fotolia.com (91); Di Studio - Fotolia.com (100); leszekglasner - Fotolia.com (101); Hetizia - Fotolia.com (103); st-fotograf - Fotolia.com (106); fascialnet.com (108); icsnaps - Fotolia.com (109); Kzenon - Fotolia.com (112); Pressefoto Baumann (113, 115); denis\_design - Fotolia.com (120)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

### »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

### Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser, kennen Sie die Vorzüge eines schwäbischen Bausparvertrags? Sie schließen einen Vertrag über eine feste Bausparsumme ab und besparen diesen in regelmäßigen Raten. Dafür erhalten Sie einen garantierten Guthabenzins und die Chance auf eine Prämie durch den Staat. Ist der vereinbarte Teil der Bausparsumme angespart, können Sie ein günstiges Bauspardarlehen über den anderen Teil aufnehmen. Dadurch wächst Ihr Häuschen langsam aber sicher auf der Baustelle heran.

Genauso verhält es sich mit dem Bindegewebe, den sogenannten Faszien, in unserem Körper. Dieses Netzwerk umgibt Muskeln, schützt die Organe und sorgt für die nötige Körperspannung. Damit deren faserige Struktur bis ins hohe Alter geschmeidig bleibt, müssen Sie ein wenig Zeit und Mühe investieren. Denn Faszien wollen – wie Muskeln, Sehnen und Bänder – trainiert werden! Darum gönnen Sie Ihrem Bindegewebe regelmäßige Bewegung: Bereits zweimal pro Woche, jeweils zehn Minuten reichen völlig aus. Wie das im Einzelnen geht, erfahren Sie in diesem Ratgeber der mir bekannten Autorin Nora Reim.

Betrachten Sie die alltäglichen Übungen als langfristiges Investment in Ihren Bausparvertrag. Bei regelmäßiger Wiederholung wird Ihr Körper nach sechs bis 36 Monaten Prämien ausschütten: Beweglichkeit, körperliche

Entspannung und ganzheitliches Wohlbefinden sind nur drei von zahlreichen »Dankeschöns« für Ihre Faszien-Pflege.

Sobald Sie erste Fortschritte erzielen, geschmeidig wie eine Katze durchs Leben gehen, hören Sie nicht auf, Ihre Faszien zu pflegen. Sie haben zwar bereits das Fundament für Ihren Hausbau gelegt – doch denken Sie an Ihre Zukunft: Das Bindegewebe altert mit den Jahren unseres Körpers, verklebt und vernarbt gar ohne regelmäßiges Training. Lassen Sie es nicht so weit kommen! Nehmen Sie ein Darlehen für die zweite Hälfte des Lebens auf, indem Sie Ihre Faszien wie bisher regelmäßig durch gezielte Bewegung lockern. Somit bleiben Sie bis ins hohe Alter schmerzfrei und beweglich – Ihr Körper wird es Ihnen danken.



Mit faszinalen Grüßen

*Dr. biol. hum. Robert Schleip*  
Director, Fascia Research Group  
Division of Neurophysiology  
Ulm University, Germany

# Einleitung

Kennen Sie Ihre Faszien? Nein? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie sie kennenlernen – und zwar von ihrer positiven Seite! Möglicherweise ist Ihnen die negative Seite Ihres Bindegewebes bereits vertraut.

Ihnen tut auf dem Bürostuhl oft der Rücken weh, Sie können den Arm beim Putzen nur mit Mühe heben, oder Ihr Fuß schmerzt bei jedem Schritt?

Wenn Sie körperliche Einschränkungen im Alltag haben oder bestimmte Bewegungen nur unter Schmerzen ausführen können, dann kann Ihnen dieser Ratgeber helfen, dem Übeltäter auf die Spur zu kommen. Denn ein schmerzhafter Rücken nach langem Stehen oder Sitzen hat oft vielfältige Ursachen: In den meisten Fällen sind jedoch nicht mangelndes Krafttraining oder schwache Bandscheiben schuld daran, sondern vielmehr ist der Auslöser bei 80 Prozent aller Rückenschmerzen unklar. Falls Ihr Hausarzt also mit seinem Latein am Ende ist, denken Sie an das Bindegewebe in Ihrem Körper!

Besonders am Rücken sitzt eine flächenmäßig große Faszie, die auch Lumbalfaszie genannt wird. Wird diese nicht regelmäßig trainiert, droht ihre Struktur zu verkleben oder gar zu verfilzen. Wie bei jeder Blockade in unserem Körper führt das zu Schmerzen. Darum rüsten Sie sich fürs Alter: Lockern Sie Ihre Fasern – sei es mit einer Schaumstoffrolle oder mit einfachen Dehnübungen ohne Hilfsmittel!

Das Fensterputzen bereitet Ihnen Schmerzen, Sie können Ihren Arm kaum heben? Dann leiden Sie womöglich unter der sogenannten »Frozen Shoulder«. Diese Schultersteife tut nicht nur fürchterlich weh, sondern schränkt Sie auch im Alltag ein: Getränkeboxen schleppen und Enkelkinder tragen wird zur Qual – an Tennis oder andere Ballsportarten ist überhaupt nicht zu denken! Bei diesen Symptomen stellen Ärzte oftmals die Diagnose Arthrose, also den Verschleiß des Schultergelenks – leider ohne die Ursache für den Übeltäter ausfindig zu machen. Stattdessen verordnen die Mediziner gerne Schmerzmittel und Schonung des schmerzenden Gelenks. Das ist jedoch der falsche Weg! Bewegen Sie Ihre Schulter jetzt erst recht, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. Wie das geht, erfahren Sie im Kapitel *Faszinierende Anwendungsgebiete* ab Seite 53. Sie werden sehen: Gerade bei der »Frozen Shoulder« kann Faszien-Training wahre Wunder bewirken und aus einem steifen Gelenk wieder ein bewegliches machen.

Das Aufsetzen des Fußes bereitet Ihnen beim alltäglichen Gehen Schmerzen? Dann sollten Sie an die sogenannte »Plantarfaszie« denken: Dieses Faserbündel sitzt an der Fußsohle, ist mit drei Millimetern besonders dick und damit anfällig für Verspannungen und -härtungen. Damit Ihr Fuß nicht zur sprichwörtlichen Achillesferse wird, rollen Sie mit einem Tennis-, Golf- oder Lacrosse-Ball (siehe Kapitel *Faszinierende Hilfsmittel* ab Seite 85) regelmäßig über Ihre bloße Sohle und halten Ihr Binde-

gewebe geschmeidig. So können Sie nicht nur Ihren Alltag schmerzfrei zu Fuß beschreiten, sondern auch nach Herzenslust walken, joggen und Fußball spielen! Wie Sie mit wenig Zeitaufwand Ihrem Faszien-Netz im Alltag viel Gutes tun können, erfahren Sie im Kapitel *Faszien-Training* ab Seite 95. Bei regelmäßiger Wiederholung der Übungen werden Sie alltägliche Bewegungen nicht nur mit jugendlicher Leichtigkeit ausführen, sondern auch positiv überrascht sein, wie viel Lebensqualität in Ihrem Körper steckt. Lassen Sie sich von Ihren Faszien faszinieren!

*Umspannendes Netz: Faszien umhüllen Muskeln, schützen Organe und geben unserem Körper Halt.*



# Inhalt

Vorwort .....	3
Einleitung .....	5

## Faszien-Begriff 11

<b>Historie</b> .....	12
<b>Definition</b> .....	14
Faszien und Muskeln .....	16
Faszien und Sehnen .....	17
<b>Struktur</b> .....	19
Faszien-Fasern .....	19
Faszien-Hüllen .....	24
Faszien-Schichten .....	21
Faszien-Eigenschaften .....	26
<b>Funktion</b> .....	29
Halt der Hülle .....	29
Kläranlage des Körpers .....	31
Ordnung der Organe .....	30
Wahrnehmung der Sinne .....	31


## Faszien und ... 35

<b>... Laufen</b> .....	36
Plantarfazsie: Dickes Polster an der Fußsohle .....	37
Achillessehne: Sprungfeder an der Wade .....	40
<b>... Rollen</b> .....	44
Rehydration: Rollen mit Genuss .....	44
Tonisierung: Rollen mit Leistungscharakter .....	45
<b>... Yoga</b> .....	48


## Faszinierende Anwendungsgebiete 53

<b>Schmerzen bei jedermann</b> .....	54
Knie .....	54
Rücken .....	56
Schulter .....	55
<b>Myofasziales Taping</b> .....	59
<b>Verletzungsprophylaxe</b> .....	64
Triathleten .....	65
Läufer .....	68



	<b>Altersvorsorge – ohne Botox</b> .....	71
	<b>Attraktives Äußeres</b> .....	73
	Cellulite: Glattes Gefühl .....	74
	Stress: Körperliche Entspannung.....	80

	<b>Faszinierende Hilfsmittel</b> .....	85
	<b>Schaumstoffrolle</b> .....	86
	<b>Kleine Bälle ganz groß</b> .....	90
	<b>Werkzeuge aus der Küche</b> .....	92

	<b>Faszien-Training</b> .....	95
	<b>Viele Trainingsmöglichkeiten</b> .....	96
	<b>Für Einsteiger</b> .....	98
	Staubsaugen in jedem Winkel .....	98
	Vierfüßler und Hampelmann .....	99
	Füßeln mit der Rolle .....	100
	<b>Für Fortgeschrittene</b> .....	102
	Rekeln wie eine Raubkatze .....	102
	Laufen mit Hopsern.....	105
	Beine ins Rollen bringen ..	103
	<b>Für Profis</b> .....	107
	Aushängen wie ein Affe ...	107
	Holzhacken ohne Holz ....	110
	Springen mit System.....	108

	<b>Anhang</b> .....	117
	<b>Trainingstagebuch: Faszinierende Fortschritte</b> .....	118
	<b>Dankagung</b> .....	121
	<b>Infoservice</b> .....	122
	Literatur .....	122
	Internetadressen .....	122

## ... Rollen

Rollen ist eine Form der myofaszialen Therapie (*griech. myos = Muskeln*), also eine Behandlung, die Muskeln und Faszien gleichermaßen betrifft. Anders als bei Manualtherapien (*lat. manus = Hand*) wie Akupunktur, Rolfing und Triggerpunkte werden dabei nicht die Hände eines Behandelnden benötigt. Vielmehr geht es beim Rollen um die Selbstmassage (*Fascial Release*) des eigenen Körpers mithilfe der Schaumstoffrolle, auch Faszienrolle genannt. Man unterscheidet zwei Arten: das langsame Rollen (*Rehydration*) und das schnelle Rollen (*Tonisierung*).

### Rehydration: Rollen mit Genuss

Beim rehydrierenden Rollen geht es um den natürlichen Fluss unseres Körpers: Mit langsamen Bewegungen in alle Himmelsrichtungen wird abgestandenes Wasser aus dem Gewebe gepresst, die Durchblutung gefördert und die Produktion von Frischwasser angeregt. Dadurch bleiben wir beweglich und unsere Faszien geschmeidig! Entscheidend ist, dass Sie langsam am Stück rollen und die Bewegung genießen: Spüren Sie in Ihren Körper, nehmen Sie das Gefühl vor und nach den Übungen wahr. Geben Sie einen leichten Druck auf die Rolle, sodass es sich anfühlt, als würden Sie mit einem Pflug das Feld bestellen. Bleiben Sie nach der Rolleinheit ein paar Minuten mit geschlossenen Augen auf dem Boden liegen und genießen Sie Ihren durchgepflügten Acker!

*Gruppenkurse im Fitnessstudio helfen beim Einstieg ins rehydrierende Rollen.*



## **Tonisierung: Rollen mit Leistungscharakter**

Anders verhält es sich bei der sogenannten Tonisierung, also der Straffung des Bindegewebes. Um diesen Zweck zu erreichen, darf herzhafte gerollt werden! Diese Art der Rollbehandlung ist besonders vor Rennen, Wettkämpfen oder Fußballspielen, wie den Liga-Partien der Stuttgarter Kickers, zu empfehlen. Denn durch schnelles, intensives Rollen wird kurzfristig der Spannungszustand (*Tonus*) unseres Gewebes erhöht, die Spannkraft von elastischen

Fasern wie der Achillessehne nimmt zu. Das hilft Läufern, Triathleten und Fußballspielern beim Springen und Sprinten gleichermaßen. Vielleicht möchten Sie diesen Effekt bei Ihrer nächsten Jogging-Einheit einmal ausprobieren? Dann legen Sie sich unmittelbar vor dem Training auf die Rolle – und zwar mit Ihrem ganzen Körpergewicht! Lassen Sie sich also »fallen«, um durch kurze, knackige Bewegung möglichst tief ins Gewebe einzudringen. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Ihr Körper auf den mechanischen Reiz mit Anspannung reagiert – eine lohnenswerte Erfahrung!

*Anrollen: Starke Reize schützen vor Verletzungen bei Wettkämpfen und Fußballspielen.*



## INFO

## ROLFING: ERSATZ FÜRS ROLLEN?

Das sogenannte Rolfing gehört zu den Manualtherapien. Diese Behandlungsformen wirken in der Tiefe, regen dort den Stoffwechsel an und führen zur Ausschüttung entzündungshemmender Botenstoffe im Körper des Patienten. Begrifflich geht Rolfing zurück auf die amerikanische Biochemikerin Dr. Ida Rolf, die der Bindegewebsmassage ihren Namen gab. Ziel von Rolfing-Therapeuten wie Dr. Robert Schleip ist es, die Körperstruktur seiner Patienten so zu verbessern, dass der Mensch sich müheloser im Schwerkraftfeld der Erde bewegt und sich einer körperlich, seelisch sowie geistig aufrechten Lebenshaltung annähern kann. Im Vordergrund der Behandlung steht der Mensch als Ganzes (*ganzheitlicher Ansatz*). Neben der Behandlung am Bindegewebe sollte die Körperwahrnehmung des Patienten geschult werden, um ökonomische Bewegungsabläufe zu erreichen. Rolfing geht also über das herkömmliche Faszien-Training hinaus, kann jedoch im Zweifel die Selbstmassage ersetzen: Dabei nehmen die Hände des Therapeuten die Aufgabe der Faszien-Rolle wahr. In vielen Fällen gehen Faszien-Behandlung und Rolfing Hand in Hand. Das liegt daran, dass es sich bei beiden Formen um Manualtherapien handelt. Der bekannteste deutsche Faszienforscher ist ebenfalls ein ausgebildeter Rolfing-Therapeut.



# Faszien-Training

Im Praxisteil finden Sie drei ausgewählte Übungsprogramme für Ihr persönliches Faszien-Training: Vom Einsteiger über den Fortgeschrittenen bis zum Profi ist für jeden etwas dabei – mit und ohne Hilfsmittel. Sie können also sofort damit beginnen, Ihrem Bindegewebe etwas Gutes zu tun!

## Viele Trainingsmöglichkeiten

Es gibt, wie bereits gesagt, zwei Arten von Faszien-Training: Aktive Dehnungen und federnde Bewegungen. Im Folgenden stellen wir Ihnen verschiedene Übungsprogramme vor – fürs Büro, für zu Hause, mit und ohne Hilfsmittel! Die Übungen sind für jedermann geeignet, völlig unabhängig von Ihrem Alter und Geschlecht. Lediglich Ihr Fitnesszustand spielt eine Rolle, deshalb unterscheiden wir zwischen Einsteigern, Fortgeschrittenen und Profis.

Machen Sie den Selbsttest: Fühlt sich Ihr Gewebe spröde und teigig an? Dann haben Sie eindeutig Verbesserungspotenzial! Fangen Sie dann bitte mit leichten Übungen an, um Ihre Faszien mit ungewohnten Bewegungsabläufen nicht zu überfordern. Egal von welchem Programm Sie sich letztendlich angesprochen fühlen – Hauptsache Sie fangen an, etwas für Ihre Faszien zu tun!

*Beginnen Sie noch heute mit Ihrem Faszien-Training.*



## INFO

## GRUNDSÄTZE FÜRS TRAINING

- Wer sich nicht bewegt, verklebt.
- Weniger ist mehr (Prinzip der kleinen Schritte).
- Zwei bis dreimal pro Woche, jeweils zehn Minuten reichen aus.

Bitte lassen Sie sich nicht von der korrekten technischen Ausführung, der Anzahl der Wiederholungen oder einem möglichen Muskelkater entmutigen. Machen Sie es einfach so, wie Sie es können: Nur wer Luft nach oben hat, kann Fortschritte erzielen. Selbst Schmerzen sind kein Grund, vorzeitig das Handtuch zu werfen – sie gehören am Anfang schlichtweg dazu! Vielmehr sind körperliche Schmerzen vergleichbar mit einer Fahrt durch einen Tunnel: Sie müssen erst durch die dunkle Röhre fahren, bevor Sie am Ende Licht sehen.

Bitte behalten Sie das bei allen schmerzhaften Übungen im Hinterkopf. Nehmen Sie diesen Veränderungsprozess auf sich, und haben Sie Geduld mit sich und Ihren Faszien.

Arbeiten Sie sich langsam vom Einsteiger- zum Fortgeschrittenen-Programm vor – und genießen Sie die Verbesserung Ihres körperlichen Wohlbefindens! Bei regelmäßiger Übung werden Sie schon bald ein Profi in Sachen Faszien-Training sein.



## Für Einsteiger

Ihnen graut vor der wöchentlichen Hausarbeit? Keine Angst! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mehr aus der lästigen Wochenendreinigung herausholen als nur das gute Gefühl einer frisch geputzten Wohnung. Ihre Faszien werden beim Staubsaugen und Fensterputzen ihr blaues Wunder erleben! Fangen wir also an, unseren Körper durchzuputzen.

### Staubsaugen in jedem Winkel

Bevor Sie mit dem Staubsaugen loslegen, stellen Sie das Rohr des Saugers bitte rückenfreundlich ein, indem Sie es durch Verstellen auf Ihre Körpergröße anpassen. Bücken aus dem unteren Rücken ist zwar unter afrikanischen Erntehelfern weitverbreitet, geht jedoch unnötig auf die Bandscheiben. Wenn Sie sich also bücken müssen, um schwere Lasten wie eine Getränkekiste vom Boden aufzuheben, dann gehen Sie bitte in die Knie – Ihrem Rücken zuliebe!

Nun schalten Sie das Gerät ein und saugen nach Herzenslust Ihre gesamte Wohnung. Machen Sie dabei Ihren Rücken lang und gehen Sie bewusst mit dem Staubsauger-Arm in die Putzbewegung mit. Wechseln Sie zwischendurch den Führungsarm, damit beide Arme gleichermaßen trainiert werden! Genießen Sie die sanften Dehnungen in jedem Winkel Ihres Körpers, und dringen Sie mit dem Staubsauger-Rohr bewusst in die Ecken

und schwer zugänglichen Stellen Ihrer Wohnung vor. Strecken und recken können Sie sich auch wunderbar beim Fensterputzen oder Aufhängen von Wäsche an einer hohen Leine. Damit trainieren Sie die große Lumbalfaszie am Rücken – und das einfach ganz nebenbei beim Putzen!

### Vierfüßler und Hampelmann

Legen Sie sich anschließend auf den frisch gesaugten Teppichboden oder rollen Sie eine Matte aus. Gehen Sie in den sogenannten Vierfüßler-Stand:

Setzen Sie Hände und Knie hüftbreit und richten Sie Ihre Hände parallel zueinander aus. Machen Sie nun Ihren Rücken rund wie einen Katzenbuckel. Halten Sie diese Position kurz und gehen Sie dann in die Gegenbewegung über:

Lassen Sie Ihren Rücken bewusst so fallen, dass der Bauch nach unten durchhängt, und genießen Sie das »Loslassen«. Wiederholen Sie die gesamte Abfolge fünfmal. Danach stehen Sie auf und hüpfen zehnmal wie ein Hampelmann auf dem Teppichboden. Dabei sollten sich Ihre Hände in der Luft berühren und zwar so, dass Sie ein Klatschen hören.

Rumhampeln wie ein Kind macht nicht nur Spaß, sondern hält auch Ihr gesamtes Gewebe in Schwung! Wie das im Einzelnen aussieht, erfahren Sie auf der nächsten Seite. Dort haben wir den Katzenbuckel für Sie nachgestellt.

*Katzenbuckel: Machen Sie Ihren Rücken bewusst rund und lassen Sie sich danach fallen.*



## Füßeln mit der Rolle

Zum Abschluss dürfen Sie nach Herzenslust füßeln – mit der Schaumstoffrolle als Partner! Ziehen Sie dazu Ihre Hausschuhe, und nach Möglichkeit auch Ihre Strümpfe, aus, denn mit bloßen Füßen haben Sie ein besseres Gefühl für die Rolle.

Platzieren Sie diese direkt unter Ihren Sohlen, stützen Sie Ihren Körper mit den Händen seitlich ab und bewegen Sie sich so langsam fünfmal hoch und runter. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße dabei permanenten Kontakt zur Rolle haben. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen und spüren bewusst, was Ihre Füße zuvor beim Putzen auf den Beinen geleistet haben – eine Wohltat für die Plantarfaszie!

Sie praktizieren bereits regelmäßig das Einsteiger-Programm und sind offen für neue Übungen? Dann gehören Sie schon zu den Fortgeschrittenen des Faszien-Trainings.

*Heiße Sohlen: Nach einem anstrengenden Tag auf den Beinen tut die Fußmassage mit der Rolle besonders gut.*



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).