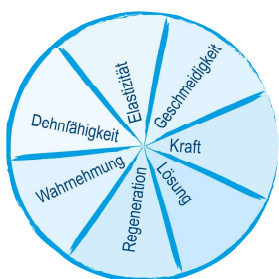


**Sieh den Körper aus der
FASZIO® Perspektive:**

$$7 + 5 = 1$$

**7 Strategien und 5 Leitbahnen
für die Gesunderhaltung
unserer 1 Faszie**



7 Strategien – Beschreibung & Übungsvideos

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/7-strategien/>



5 Leitbahnen – Beschreibung & Übungsvideos

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/faszienleitbahnen/>



Quelle: Living Fascia at 25x Magnification. Photo Credit: "Strolling Under The Skin" by Dr J.C. Guimberteau

1 Faszie – Informationen & Bilder

Link: <https://faszio.de/faszio-das-ganzheitliche-faszientraining/was-sind-faszien/>

Tensegrity-Modelle [Link: www.fascialnet.com](http://www.fascialnet.com)

Viele weitere Übungsinpirationen von FASZIO®:



Instagram:
faszio

<https://www.instagram.com/faszio/?hl=de>



Facebook:
FASZIO

<https://www.facebook.com/faszio/>



YouTube:
FASZIO

https://www.youtube.com/channel/UCIOyJEOMUIk-3IG8_Henrtw



Übung Musik	Startpos. > Material	Kurzbeschreibung	Notiz
I Einzelne Wirbel <i>Good Life, 4:13, OneRepublic</i>	Stand, eng	a) Kopf vor/zurück bewegen - Halswirbelsäule b) Brustbein vor/zurück bewegen - Brustwirbelsäule c) Becken vor/zurück bewegen - Lendenwirbelsäule d) auf Knie stützen, Hohlkreuz-Katzenbuckel-Bewegung	
II Komplexer Wechsel <i>Legends Are Made, 2:49, Sam Tinnesz</i>	Stand	a) re/li Bein vor li/re Bein überkreuzen, Arme und Brustbein nach re/li b) re/li Bein hinter li/re Bein überkreuzen, re/li Arm bogenförmig nach li/re aufspannen c) Wechsel aus a) und b)	
III Abklatschen <i>Everybody Talks, 2:57, Neon Trees</i>	Stand, eng	a) nach re/li die Luft weit li/re abklatschen, schneller Wechsel b) über Kopf re/li die Luft abklatschen, schneller Wechsel	
IV Um-den-Körper-Schwung <i>Glow, 3:49, Madcon</i>	Stand, eng > Theraband	Theraband-Enden greifen, unter Spannung bringen a) nach re/li schwingen, li/re Hand oben b) um ganzen Körper schwingen c) schwieriger: auf Zehenspitzen ausführen	
V Bouncen <i>Where Is The Love?, 4:32, Black Eyed Peas</i>	Ausfallschritt > Theraband	Theraband-Enden greifen, unter Spannung bringen a) über vorderes Bein beugen und aus Knien wippen b) re/li vom vorderen Bein wippen c) über vorderes Bein nach re/li Band bewegen	
VI Vorne Stärken <i>Counting Stars, 4:17, OneRepublic</i>	Stand, eng > Theraband	Auf Theraband-Ende stellen, Hacken zeigen zum Rest-Band, das hinter Körper verläuft, Hände greifen es über Kopf a) von Band nach hinten ziehen lassen, nach re/li b) nach re/li schwingen, vorne aufspannen	
VII Zugkräfte <i>Power Over Me, 3:26, Dermot Kennedy</i>	Stand > Theraband	Band auseinander ziehen, verschiedene Winkel, auch hinter Körper	
VIII Etappen <i>Feel It Still - Ofenbach Remix, 2:55, Portugal, The Man, Ofenbach</i>	Stand, breit > Theraband	Theraband-Enden greifen, unter Spannung bringen a) Wechselbewegungen zwischen Knie-, Hüft-, Schulterhöhe b) re/li vom Körper ausführen c) re/li im direkten Wechsel, Tempo variieren	
IX Farbtupfer <i>Hungry Eyes, 4:08, Eric Carmen</i>	Stand, eng > gerollte Matte	Matte über Kopf heben und Enden greifen a) ein Ende der Matte nach re/li vorne und zurück, Körper spannt bogenförmig auf b) ein Ende der Matte nach re/li hinten und zurück, Körper spannt bogenförmig auf	
X Schwere Last <i>Rockstar, 4:12, Nickelback</i>	Stand, breit > gerollte Matte	a) Matte heben und auf Boden zurück werfen, re/i b) Matte über Kopf auf Schultern heben und zurück, über re/li	