

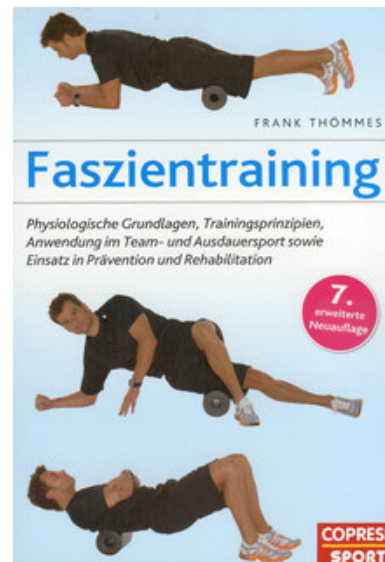
Frank Thömmes Faszientraining

Leseprobe

[Faszientraining](#)

von [Frank Thömmes](#)

Herausgeber: Copress Sport Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17484>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Übung 5 » Oberschenkelrückseite

› Die Oberschenkel beugen und strecken das Knie und werden vor allem bei Lauf- und Sprungbewegungen besonders beansprucht. Vornehmlich die Oberschenkel-

außenseite ist bei annähernd allen Laufsportlern sehr belastet und bildet somit eine bevorzugte Angriffsfläche für Verklebungen und Triggerpunkte.



Ausrollen Oberschenkelrückseite



Oberschenkelrückseite einfache Variante



Oberschenkelrückseite intensivere Variante

Übung 6 » Oberschenkelvorderseite



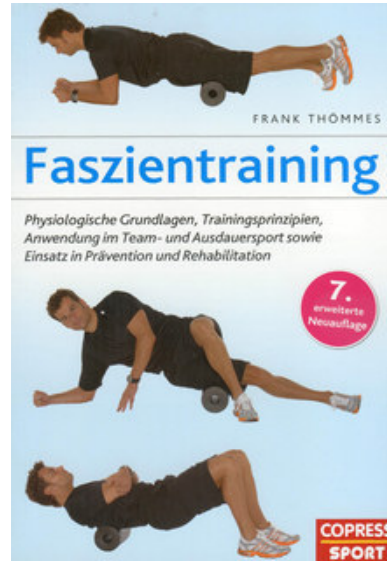
Oberschenkelvorderseite ausrollen



Oberschenkelvorderseite einbeinig ausrollen



Variante: Oberschenkelvorderseite ausrollen mit gestreckten Armen

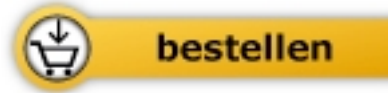


Frank Thömmes

[Faszientraining](#)

Physiologische Grundlagen, Trainingsprinzipien, Anwendung im Team- und Ausdauersport sowie Einsatz in Prävention und Rehabilitation

192 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de