

## **FaszienFit Rücken**

FaszienFit Rücken kombiniert fasziale Bewegungen, Mobilisation, gezielte Kräftigung und bewusste Entspannung. Im Mittelpunkt stehen das Faszien-System, das neuronale System sowie das Muskelsystem, um Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung nachhaltig zu verbessern.

### **1. Warm-up**

Das Warm-up dient der Aktivierung des gesamten Körpers sowie der Vorbereitung von Faszien, Gelenken und Muskulatur auf die Belastung. Durch fließende Bewegungen, sanfte Mobilisation und bewusste Atemführung wird das neuronale System stimuliert und die Bewegungsqualität verbessert.

- Schulter- und Wirbelsäulenmobilisation
- fließende Ganzkörperbewegungen
- dynamische Dehnungen
- Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur

### **2. Hauptteil**

Im Hauptteil stehen funktionelle Bewegungsabläufe, fasziale Elastizität und die Kräftigung des Rückens im Fokus. Durch gezielte Übungen werden Muskelsystem und Faszien-System gleichermaßen angesprochen. Gleichzeitig wird das neuronale System durch koordinative und kontrollierte Bewegungen aktiviert.

- fasziale Federungs- und Zugbewegungen
- Kräftigungsübungen für Rücken und Körpermitte
- Beweglichkeitsübungen für Brustwirbelsäule und Hüfte
- Rotationsbewegungen zur Mobilisation der Wirbelsäule
- koordinative Balanceübungen
- Faszientraining mit fließenden Bewegungsabläufen
- Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskulatur

### **3. Entspannung**

Die abschließende Entspannungsphase unterstützt die Regeneration des Nervensystems, fördert die muskuläre Lockerung und verbessert die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Sanfte Dehnungen und ruhige Atemtechniken helfen dabei, Spannungen nachhaltig zu reduzieren.

- sanftes Faszien-Stretching
- entspannende Atemtechniken
- Lockerung von Rücken und Schultern
- geführte Körperwahrnehmung
- Regeneration und Stressabbau