



WS "Action & Release mit den FASZIO® Bällen"

Die FASZIO® Bälle – Faszienfitness in zwei Größen!

Die FASZIO® Bälle allround und local sind effektive Wunder-Zusatzgeräte für:

- den Kursbereich, wie z.B. Gesundheits-, Rücken-, Senioren- oder allgemeine Fitnesskurse (auch im Wasser)
- eine therapeutische Nutzung
- Profisportler
- für den Gebrauch zuhause



Bring Deine Faszie zum Fließen! – Praxisbeispiele mit den FASZIO® Bällen

Die FASZIO® Bälle können vielseitig eingesetzt werden. Sie bieten für alle 7 FASZIO® Trainingsstrategien eine ideale Ergänzung! Durch Balanceübungen und geschmeidige Bewegungen verbessert man sein fasziales Fließgleichgewicht, durch Schnellkraft das innere Katapult. Über Elastizität macht man sich die Kraft der Spannung zu nutze. Ergänzend werden gezielt und individuell verklebte Areale oder Strukturen im Körper ausgerollt.

Individualisiertes Ausrollen mit den FASZIO® Bällen

Die luftgefüllten FASZIO® Bälle – made in Germany – bestehen aus einer eigens entwickelten Materialmischung, die in sich fest ist, im Ganzen aber flexibel. So passen sich die Bälle besonders gut der jeweiligen Fasziengform an und üben einen angemessenen Druck auf die Struktur aus. Das Ausrollen mit dem Ball wirkt dadurch intensiv und sehr tief in der Faszie und regt über die punktuelle Kompression Zirkulationsprozesse an. Je nach Zielsetzung können so gefäßentlastend Verklebungen gelöst, Verspannungen beseitigt, der Stoffwechsel angeregt und die Faserstruktur aufgedehnt werden.

Dank ihrer anwenderfreundlichen und gefäßaktivierenden Eigenschaften sind die Bälle vielseitig einsetzbar.

- ⇒ Regelung des Härtegrades durch Luftbefüllung (FASZIO® Ball allround)
- ⇒ Hohe Belastbarkeit (FASZIO® Ball allround + local)
- ⇒ Flexibles Recoil-Material (FASZIO® Ball allround + local)
- ⇒ Glatte, anschmiegsame Oberfläche (FASZIO® Ball allround + local)
- ⇒ Gute Sprungkraft (FASZIO® Ball allround)
- ⇒ Wasserdicht (FASZIO® Ball allround + local)
- ⇒ Die ideale Ergänzung zum Ausführen der 7 FASZIO® Strategien (FASZIO® Ball allround + local)

Die 7 FASZIO® Strategien

- | | |
|-------------------------|--|
| Dehnfähigkeit | – Faszielles Netz aufspannen und Fasziengleitbahnen ausgleichen |
| Elastizität | – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen |
| Geschmeidigkeit | – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren |
| Lösungstechniken | – Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren |
| Regeneration | – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden |
| Stabilität | – Faszielle Zentrallleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren |
| Wahrnehmung | – Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern |



WS "Action & Release mit den FASZIO® Bällen"

Praxisbeispiele mit den FASZIO® Bällen von TOGU®			
	Übung	Material	Strategie
I	Shake you up lockeres marschieren, Körper „schüttelt“ sich rhythmisch a) 1. li, 2. re Fuß setzt vor, Körper beugt 1. vor, 2. rück b) Füße setzen seidl. auseinander, Körper neigt nach li/re Shape of You, 3: 54, Ed Sheeran	kein Zusatzgerät	Lösungstechnik Regeneration
Ila	Warm-up release Stand, ohne Schuhe, mit li Fuß locker auf Ball a) re Bein beugt und streckt mehrmals (dadurch rollt der li Fuß entspannt über den Ball), Seitenwechsel ohne Musik	FASZIO® Ball allround	Geschmeidigkeit Regeneration Wahrnehmung
Ilb	Warm-up Energy (alternativ oder ergänzend) Stand, ohne Schuhe, 1. li, 2. re Fuß auf Ball setzen a) mit dem Fuß sehr schnell in verschiedene Richtungen über Ball rollen ohne Musik	FASZIO® Ball local oder allround	Elastizität Stabilität Wahrnehmung
III	Schuhplattler mit Ball in 1. re, 2. li Hand marschieren, Füße gehen nach li und re auseinander a) Fersen im Wechsel zum Po heben und mit Ball gegen gegenüberliegende Fußsohle schlagen (1. li, 2. re, 3. Wechsel) b) Füße im Wechsel vorn schräg hoch heben > Ball gegen Fußinnenkante schlagen (1. li, 2. re, 3. Wechsel) Color Me In, 3:33, Rea Garvey	FASZIO® Ball allround	Dehnfähigkeit Elastizität Stabilität Wahrnehmung
IV	Cowboys und -girls „Cowboygang“, Ausfallschritt vor 1. li, 2. re, 3. Wechsel a) Wippen u. Ball rhythmisch drücken („Reiten mit Zügel in der Hand“) b) Wackeln, Ball schnell drücken („Klapperschlange kreuzt den Weg“) Don't Gimme That, 3:29, The BossHoss	FASZIO® Ball allround	Elastizität Stabilität
V	Ballspiel Stand, Ball in 1. li, 2. re Hand a) Ball prellen li/re/Wechsel b) Ball von hi nach vorn durch Beine prellen c) Ball von vorn nach hi durch Beine prellen d) Ball hochwerfen, mit Händen Dach über Ball formen, wieder auffangen In The Shadow, 4:18, The Rasmus	FASZIO® Ball allround	Elastizität Geschmeidigkeit Stabilität Wahrnehmung
VI	Aufdehnung Brust Ball auf Brustbein positionieren und mit sanftem Druck sehr langsam in Richtungen Schulter gleiten lassen (Abgrenzung nach oben: Schlüsselbein, nach unten: weiches Brustgewebe) Night Ride Across The Caucasus, 8:33, Loreena McKennitt	FASZIO® Ball local oder allround	Dehnfähigkeit Lösungstechnik Regeneration Wahrnehmung
VII	Kreiswurf Mamboschritt 1. li, 2. re Arm vor/rück kreisen li/re a) Ball während Kreisbewegung (vor/rückwärts) werfen u. wieder auffangen. Everything Will Be Alright Tomorrow, 4:51, Faithless	FASZIO® Ball allround	Geschmeidigkeit Stabilität Wahrnehmung
VIII	Aufdehnung Bereich zwischen Schulter-Ohr-Nacken Ball punktuell mit sanftem Druck positionieren und langsam den Kopf nach und nach in alle Richtungen neigen Je t'Aime, 5:56, Oriental Dance	FASZIO® Ball local oder allround	Dehnfähigkeit Lösungstechnik Regeneration Wahrnehmung



WS “Action & Release mit den FASZIO® Bällen”

IX	<p>Mein Schatz Füße stehen eng zusammen, Ball befindet sich auf 1. li, 2. re Handteller a) Ball balancieren: gestreckt nach seitr. oben – eingedreht nah am Körper nach hinten – beides verbinden b) Assoziation „Schatz“ c) Ball mit beiden Händen zum Herzen führen ("DU bist dein Schatz") Comptine d'un autre été, l'après-midi (Die fabelhafte Welt der Amelie), 4:58, Jonas Kvarnström</p>	FASZIO® Ball allround	Dehnfähigkeit Geschmeidigkeit Regeneration Wahrnehmung
X	<p>Eleganz auf einem Bein 1. li, 2. re Bein anheben, Ball in Kniekehle platzieren a) mit gehobenem Bein erst liegende, dann stehende „8“ beschreiben – ganzer Körper geht geschmeidig mit b) Bein vor-rück führen – ganzer Körper zentriert/aufgespannt Home HQ, 3:43, Michael Bublé</p>	FASZIO® Ball allround	Dehnfähigkeit Geschmeidigkeit Lösungstechnik Stabilität Wahrnehmung
XI	<p>Wackeliger Vierfüßler Im Vierfüßlerstand 1. li, 2. re Hand auf Ball (Hand ohne Bodenkontakt); gleichseitiges Bein streckt sich nach hinten, anderer Arm streckt sich seitlich, optional: Fuß vom Standbein hebt an a) Arm zeichnet eine liegende 8 nach b) Bein bewegt sich hoch und tief c) beide Bewegungen kombiniert d) Arm wird unter dem Körper durch geführt ohne Musik</p>	Matte, FASZIO® Ball allround	Stabilität Wahrnehmung Lösungstechnik
XII	<p>Fuß-Ballspiel Stand, Ball unter 1. li, 2. re Fuß a) elastisch Wippen („Du bist Ball“) a) hin und her springen (1–3, 3–1) b) Ball mit Fuß umschmeicheln c) hin und her springen durch den Raum Run Boy Run, 3:33, Woodkid</p>	FASZIO® Ball allround	Elastizität Regeneration Wahrnehmung

SAVE THE DATE



FASZIEN CONVENTION
FASCIA IN MOTION
 8.+9. Juni 2019 Hamburg
www.Faszien-Convention.com



Über 40 Workshops & Telelectures zum Thema: Faszien in Bewegung
 u.a. mit Dr. Robert Schleip • Divo Müller • Miriam Wessels • Heike Oellerich •
 Gunda Slomka • Gabi Fastner • Karin Gurtner • Daniela Meinl