

# Faszien low intensity

## Profil im Überblick

- 5 Basisprogramme für 5 Faszienzuglinien mit insgesamt 45 Übungen ermöglichen ein wirksames Faszientraining.
- Ein Basisprogramm umfasst 6 Bausteine: Sensorisches Wahrnehmen, Mobilisation, Faszielles Dehnen, Tonisieren, Federn und Schwingen sowie Focusing, die sich zu einer methodisch stringenten Komposition in 9 Übungen verbinden und etwas mehr als 20 Minuten Übungszeit beanspruchen.
- Aus den 5 Basisprogrammen können 5 Kurzprogramme im Umfang von ca. 10 Minuten abgeleitet werden.
- Die Kombinierbarkeit der einzelnen Basisprogramme erlaubt die *Intensivierung des Trainings* durch Erweiterung zu längeren Übungseinheiten.
- Erweiterungen der Basisprogramme nach Indikationen und spezifischen Trainingsmethoden ermöglichen eine *Individualisierung des Trainings*.
- Da das Übungssystem auf die Einbindung von Faszienrollen verzichtet, können alle Übungen in stehenden oder sitzenden Positionen durchgeführt werden: Dies und der geringe Zeitaufwand ermöglichen die Anwendung der Programme in *beruflichen Settings, zuhause, unter freiem Himmel oder unterwegs*.
- *Anpassungen an fitness-, alters- und konstitutionsbedingte Unterschiede* ermöglichen die Ausführungs-Variationen.
- *Atemsynchrone Bewegungsabläufe* fördern die konzentrationssteigernde Wirkung des Faszientrainings.
- Der programmübergreifend *systematische Aufbau* der Übungsanleitungen unterstützt nach dem Erlernen des ersten Programms den Einstieg in die weiteren Programme.
- *Präventiv wirksam*: Durch die Übungen wird die Faszienmechanik (re-)aktiviert und der ganze Körper beweglich gehalten.
- *Anti-Stress-Wirkungen* werden durch eine achtsame Übungspraxis in Verbindung mit dem rechten Maß an körperlichem Training in Kombination mit Nachspürphasen erzielt.
- *Entwicklung und Evaluation* des Übungssystems nach wissenschaftlichen Vorgaben.
- *Geprüfte Selbstinaktivität* im Rahmen der Programm-Evaluation mit insgesamt 922 Probanden.
- Inhalte sind auch *audiovisuell* in modernen Lernarchitekturen verfügbar.