

Faszientraining im Bereich der unteren Wade

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden je Seite**.



1. Legen Sie sich eine Faszienrolle oder alternativ einen Faszienball in den unteren Bereich Ihres Wadenbauches (da, wo sich der Muskel am besten flächig ertasten lässt).
2. Nun rollen Sie mit dem Unterschenkel und Ihrer Wade langsam fließend mit Druck über die Faszienrolle. Verweilen Sie stets kurz an Stellen, an denen Sie sich besonders verkrampft fühlen. Achten Sie bei der Übung darauf, nicht über das Fersenbein zu rollen.
3. Um den Druck zu verstärken, können Sie den anderen Fuß auf den Unterschenkel legen. Dabei ist gleichzeitig mehr Stützkraft in Arm- und Schultermuskulatur gefragt.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillessehnschmerzen / Achillodynie
- Plantarfasziitis / Fersensporn / dorsaler Fersensporn / plantarer Fersensporn / Fersenschmerz
- Tibialis posterior Syndrom
- Shin splints / Schienbeinkantensyndrom

Ziel der Übung:

- Faszienübung zur Beschleunigung von Heilungsprozessen und Regeneration