

## Mit **fitten Faszien** durch den Tag

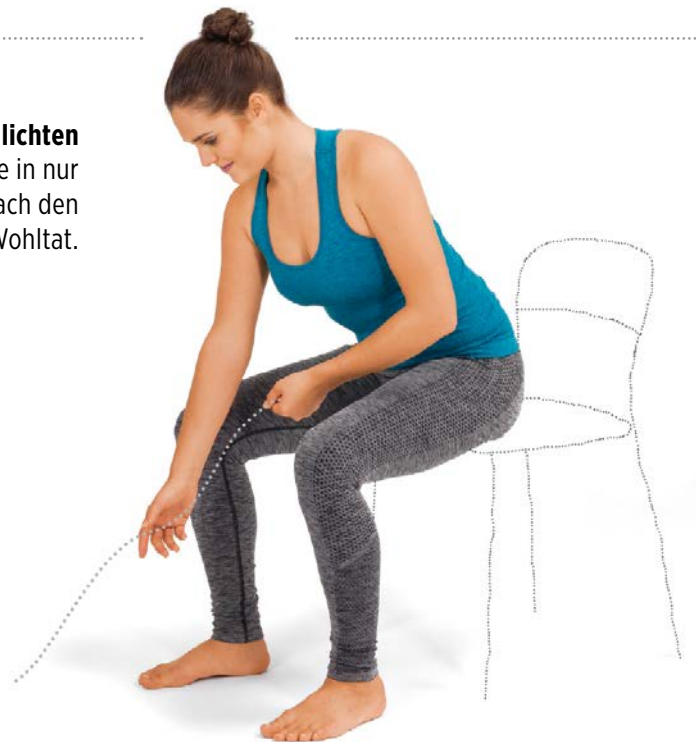


### **Rekeln**

Starten Sie gut in den Tag! Rekeln und strecken Sie sich ein bis zwei Minuten in alle Richtungen, um Ihre Faszien auf Betriebstemperatur zu bringen und somit auf Ihre ersten Bewegungen vorzubereiten. Rekeln ist zu jeder Tageszeit erlaubt.

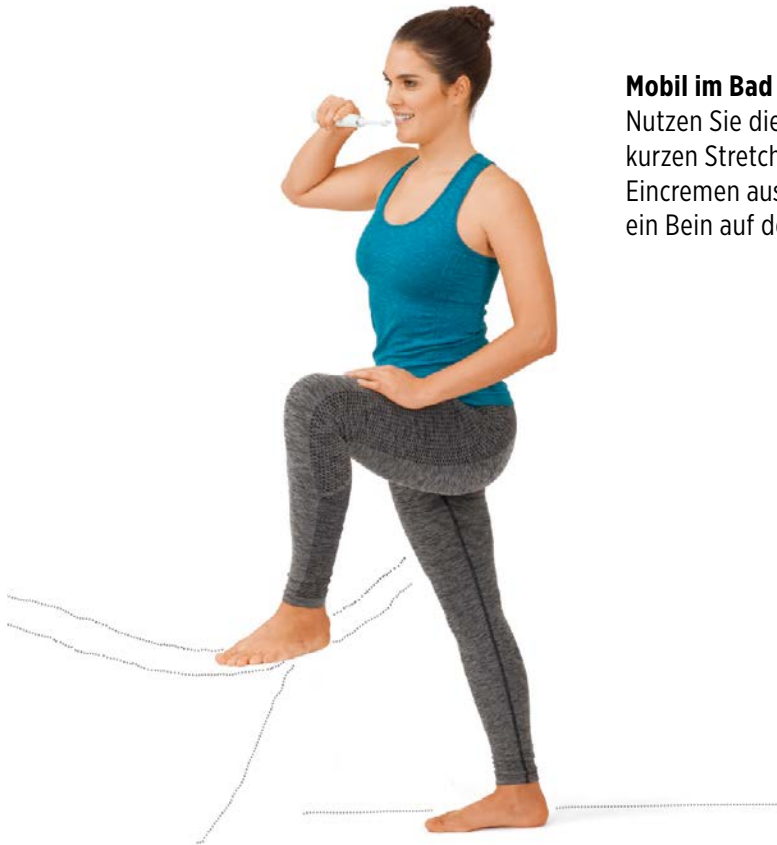
### **Anker lichten**

Vormittags den Anker einholen! Mobilisieren Sie in nur zwei Minuten Ihre Schultern und Ihre Rückenfaszie. Nach den ersten zwei bis drei Stunden am Arbeitsplatz eine Wohltat.



### **Ninjawalk**

Treppen werden für Sie zu einem neuen Trainingsgerät. Schleichen Sie sich im Ninjastyle die Treppen hoch. Wenn Sie von Ihren Kollegen und Nachbarn nicht mehr gehört werden, machen Sie alles richtig!



### Mobil im Bad

Nutzen Sie die morgendliche Pflege im Bad zu einem kurzen Stretching. Nach der Dusche können Sie das Eincremen ausweiten oder während des Zähneputzens ein Bein auf den Badewannenrand stellen und dehnen.



### Rückenstretching

Umgehen Sie das Mittagstief. Mit einem saftigen Rückenstretching am Türrahmen werden Sie nicht nur mobil, sondern steigern erneut Ihre Konzentration durch eine bessere Sauerstoffversorgung des Gewebes.



### Natürliche Haltungen

Einen Abend gemütlich ausklingen lassen und nebenbei Ihren Faszien etwas Gutes tun. Versuchen Sie, sich einmal am Tag in unterschiedlichen Haltungen frei auf den Boden zu setzen.



### Buchtipps

Mehr Infos zum Thema: Kristin Adler und Arndt Fengler: *Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm. Weniger Schmerzen – mehr Beweglichkeit*, TRIAS Verlag

Tasja Walther und Johanna Piglas: *Faszien-Yoga. Dehnen, entspannen, vitalisieren: Mit Yin- und Power-Yoga*, TRIAS Verlag

Kay Bartrow: *Faszientraining für Sportler*. TRIAS Verlag