

Basis-Vitalisierungsprogramm: Faszien *... mehr als nur ein Trend*

Was sind Faszien?

Faszien sind Hüllen um unsere Knochen, Muskeln und Nerven. Sie dienen als Schutz vor Verletzungen und sorgen gleichzeitig für die Flexibilität des menschlichen Körpers. Elastische Faszien fördern die Mobilität und tragen zum körperlichen Leistungsvermögen und Wohlbefinden bei. Fehlen diese Stabilisatoren, kommt es zur Einschränkung in der Beweglichkeit.

Mit einem geringen Zeitaufwand von 12-15 Minuten starten Sie „Fit in den Tag“

Das therapeutisch abgestimmte Training mit den **medi-** Produkten zur Vitalisierung der Faszien dient der Vorbeugung von Verletzungen und der Erhaltung Ihrer Mobilität.

- Vitalisierung und Dehnung der Muskelfasern
- Förderung des Gleichgewichts
- Warm-up und Regeneration für den Sport
- Aufbau, Stärkung und Kräftigung des Immunsystems
- Einfache und sichere Handhabung
- Hautfreundliche Oberfläche
- Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten
- Mehrmalige tägliche Anwendung wird empfohlen

medi- ROLL

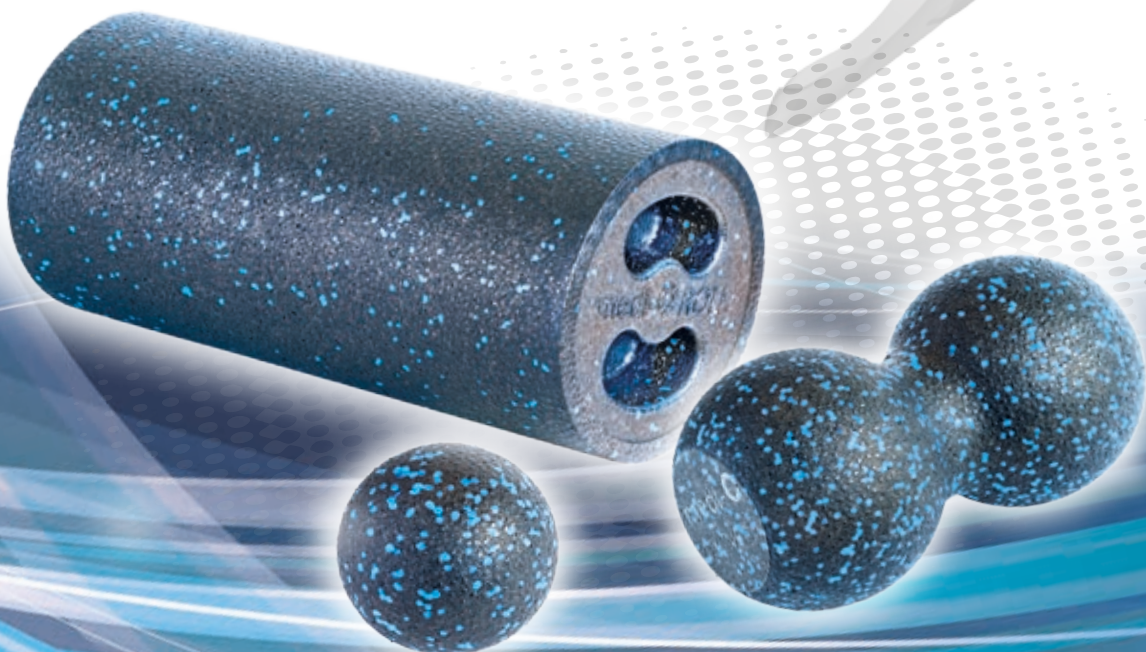
Vitalisierung und Dehnung der Muskelfaszien bei geringem Zeitaufwand und einfacher Handhabung ...

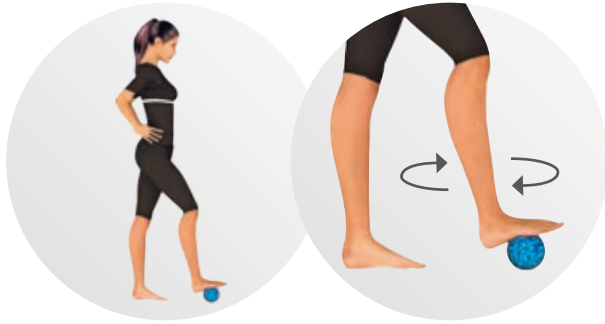
medi- BALL

Punktgenaue Dehnung der Muskelfaszien, Gleichgewichtsförderung, Sensibilisierung der Fußsohle ...

medi- TWINBALL

Erweiterte Mobilisierung der Muskelgruppen, schonende Entspannung im Nackenbereich ...





1 **medi-** BALL

Ausgangsstellung (AGST): Stand, entspannte Haltung, 3x tief einatmen.

Ball am Boden, rechter Fuß auf dem Ball, über die gesamte Fußfläche kreisen. Danach linker Fuß. Wiederholungen: 2x pro Seite, ca. 10-20 Sekunden.

Diese Übung mit dem Ball kann auch im Sitzen erfolgen.



2 **medi-** BALL oder **medi-** TWINBALL

AGST: Lockerer Stand.

Ball oder Twinball in die rechte Hand nehmen, an der Außenseite des Unterschenkels kreisförmig nach oben über den Oberschenkel in Richtung Leiste bewegen. Ab der Leiste Richtung Gesäß weiter in kreisenden Bewegungen und an der Rückseite des Beines abwärts bewegen.

Wiederholungen: 2x pro Bein, ca. 10-20 Sekunden.



3 **medi-** BALL oder **medi-** TWINBALL

AGST: Lockerer Stand.

Ball oder Twinball mit beiden Händen am Kreuzbein kreisen.

Wiederholung: 1x ca. 15-20 Sekunden.



4 **medi-** BALL oder **medi-** TWINBALL

AGST: Lockerer Stand.

An der Außenseite des Armes nach oben bis zur Schulter kreisen (Twinball rollen).

An der Innenseite des Armes zurück.

Wiederholungen: 2x pro Arm, ca. 10-15 Sekunden.

Ball auf dem Brustbein Richtung Bauch abwärts mit einer Hand in kreisender Bewegung abrollen.

Den Ball auf dem Bauch im Uhrzeigersinn gemäß der Verdauungsrichtung großflächig kreisen.

Wiederholungen: 2x pro Arm, ca. 10-15 Sekunden.



5 **medi-** TWINBALL

AGST: Sitz auf dem Boden, linkes Bein aufgestellt, rechtes Bein gestreckt. Arme stützen den Rumpf.

Den Twinball von der Wadenrückseite aufwärts und über den Oberschenkel bewegen.

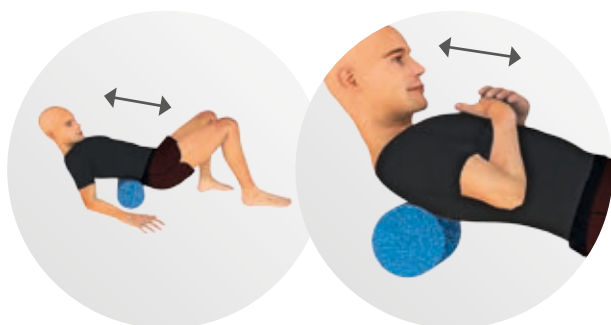
Wiederholungen: 2x pro Bein, ca. 20-30 Sekunden.



6 **medi-** ROLL

AGST: Auf der Rolle sitzend.

In kurzen Bewegungen hin- und herrollen,
Wiederholung: 1x ca. 30-45 Sekunden.



7 **medi-** ROLL

AGST: Rückenlage, Beine angestellt.

Rolle im Lendenbereich. Kleine Auf- und Abwärtsbewegungen durchführen, dabei mit den Armen abstützen
Wiederholung: 1x ca. 30-45 Sekunden.

Arme auf die Brust verschränkt. Kleine Auf- und Abwärtsbewegungen.
Wiederholung: 1x ca. 30-45 Sekunden.

Vereinfachung: Übung im Stand an der Wand ausführen.



8 **medi-** TWINBALL oder **medi-** ROLL

AGST: liegend, Beine angestellt.

Am Hinterhaupt angekommen, kleine, langsam kreisende Bewegungen in Achtform oder langsames Auf- und Abrollen mit Kopf durchführen.
Wiederholung: 1x ca. 30 Sekunden.

Vereinfachung: Übung im Stand an der Wand ausführen.



9 **medi-** BALL

AGST: lockerer Stand.

Handinnenflächen für 15-20 Sekunden kreisen.

10 **Abschluss**

3x tief durchatmen. Den Ball zur Seite legen und nachspüren. Kurz innehalten.

Empfehlung: Übungen sollten ca. 4-6 Wochen regelmäßig durchgeführt werden. Danach kann durch individuelle Ergänzungen das Trainingsprogramm intensiviert und erweitert werden.

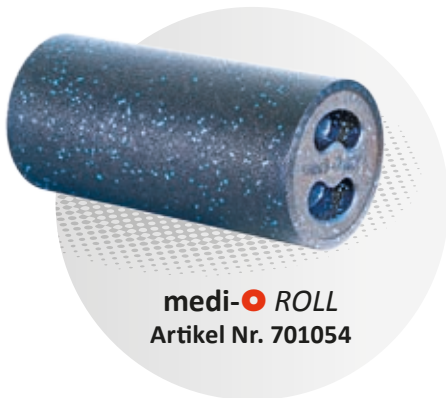
Ergänzungsübungen auf: www.medi-O.eu/Download

Abgestimmtes therapeutisches Basisprogramm
in Zusammenarbeit mit:



www.osteoposium.de

Die Artikel des Basisprogramms:



medi-o ROLL
Artikel Nr. 701054



medi-o TWINBALL
Artikel Nr. 701056



medi-o BALL
Artikel Nr. 701055

Made in Germany

- Die Produkte sind aus einem expandiertem Polypropylen (EPP) hergestellt, **frei von FCKW und Weichmachern**, 100% recyclingfähig.
- Einfache Reinigung mit Wasser, milden Reinigungs- und Desinfektionsmitteln.

Qualitätsstandard
nach ISO TS 16949 und
EMAS III zertifiziert.



Hinweise

Nicht geeignet für Anwendungen mit vorhandener Körperschädigung. Bei direkten Körperkontakt mit Erkrankungen z.B. Neurodermitis, Dekubitus sind die Faszien-Rollen zu desinfizieren. Kontakt zu den betroffenen Stellen ist zu vermeiden. Bei dem Krankheitsbild der Osteoporose ist eine Anwendung zu vermeiden bzw. ist eine Abstimmung mit dem Arzt und dem Physiotherapeuten notwendig.

Anwendungen für Schwangere, Kinder und Jugendliche sollten mit dem Arzt, Physiotherapeuten oder einem qualifizierten Faszien-Trainer abgestimmt werden.

Zu Risiken und Nebenwirkung halten Sie Rücksprache mit ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder einem qualifizierten Faszien-Trainer. Verwendung der Produkte auf eigene Gefahr.

Basis-Vitalisierungspogramm und
ergänzende Übungen finden Sie
auf unserer Homepage:

www.medi-O.eu



medi-o

Odenwald-Chemie GmbH
Ziegelhäuser Straße 25
69250 Schönau / Germany