

Faszien Selbst Anwendung - Hüfte

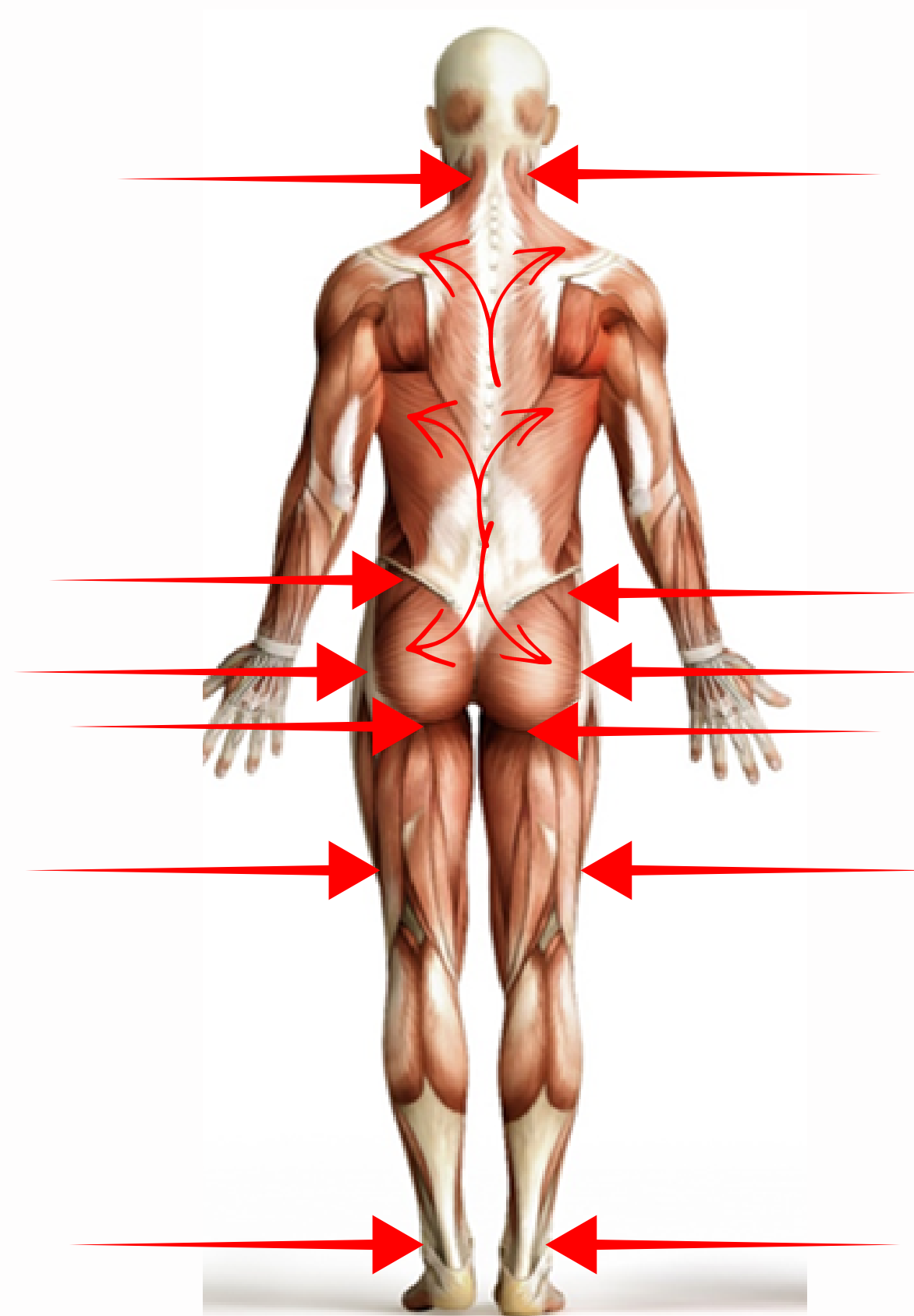
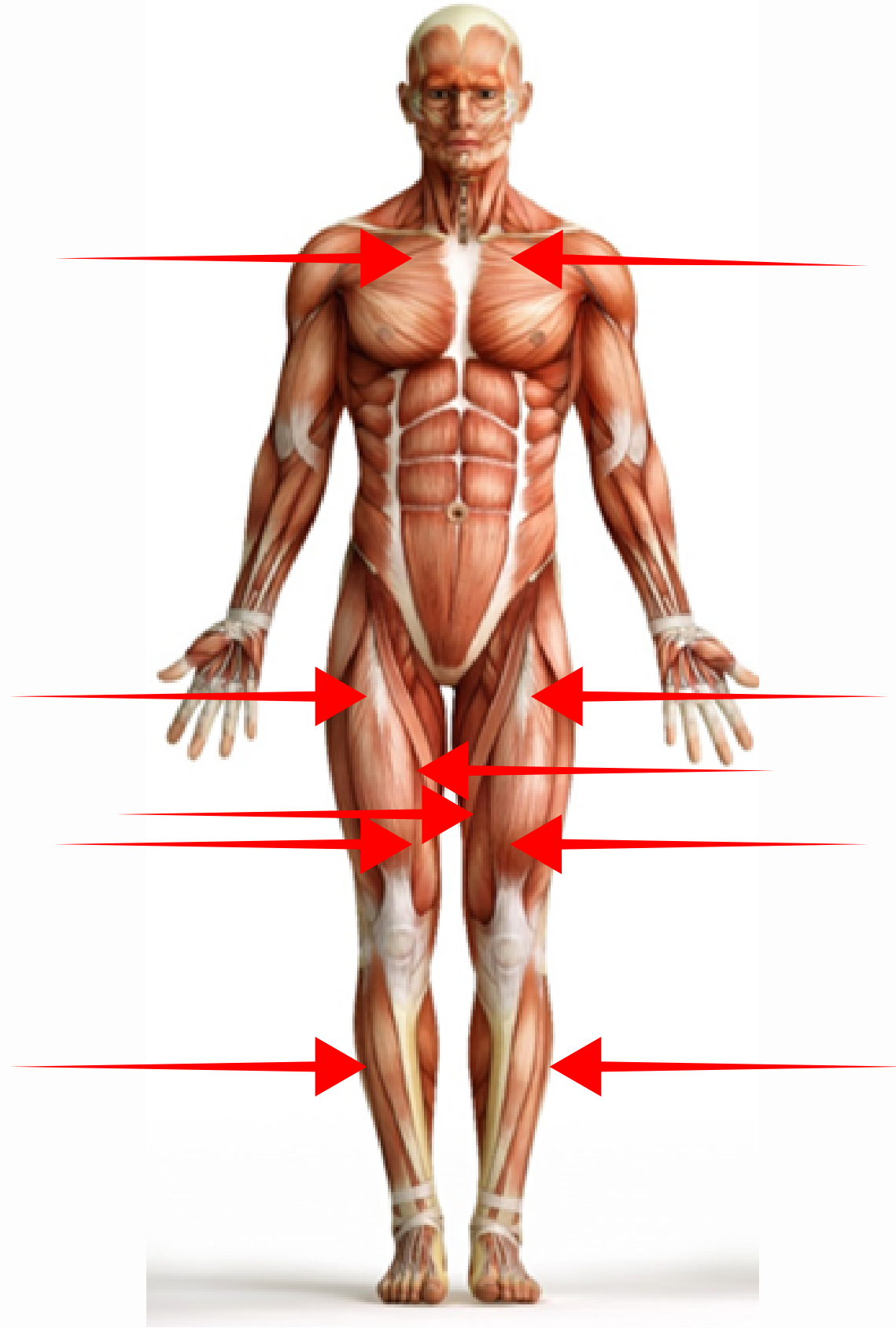
Ziel: Sanfte Aktivierung der tiefen Faszienstrukturen im Hüftbereich, insbesondere an der Außenseite, im Gesäß und in der Leiste. Förderung des Gleitpotenzials zwischen Haut, Bindegewebe und Muskulatur sowie Verbesserung der Gewebe-aufnahmefähigkeit.

Wirkung: Verspannungen und Verklebungen im Bereich der Hüfte betreffen oft die Faszien rund um das Hüftgelenk, das Becken und die Oberschenkel. Sanfte Anwendungen und gezielte Fasziendehnungen können die Beweglichkeit fördern, Druck-gefühle mindern und den Lymphfluss in der Beckenregion aktivieren – ohne Überlastung

Anwendung: Jeweils entsprechend der roten Pfeile in der Abbildung. Entweder mit dem Roller nach den angegebenen Schritten in eine Richtung leicht auftragen. Roller senkrecht halten und auftragen. Oder das Spray kurz einwirken lassen – anschließend mit dem Daumen sanft einmassieren. Die Wirkung kann individuell als wärmend oder kühlend empfunden werden – wähle das, was sich für dich am angenehmsten anfühlt. Lotion 2 x am Tag einmassieren.



Faszien Selbst Anwendung - Hüfte



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.

© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Dehnung

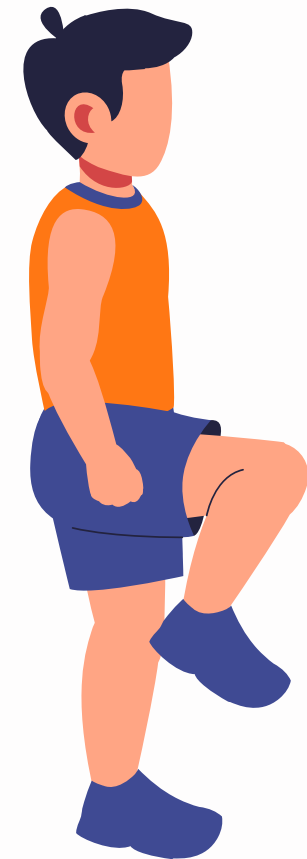
Ziel:

Sanfte Aktivierung der tiefen Faszienstrukturen im Bereich des unteren Rückens, Gesäßes und hinteren Oberschenkels. Förderung des Gleitpotenzials zwischen Haut, Bindegewebe und Muskulatur sowie

Faszienbewegung:

Ausgangsposition: Sitzend oder stehend, beide Füße am Boden.
Verlagere das Gewicht ganz leicht von einer Hüfte zur anderen – max. 1–2 cm.

Alternativ: Stehend ein Bein leicht anheben (2–3 cm), Becken kurz stabilisieren, senken. Die Bewegung ist minimal und bewusst geführt.
10–20 Wiederholungen im Wechsel – mit ruhiger Atmung.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

**Du kannst in dieser Lektion die Faszien Selbst
Anwendung downloaden! Bitte Hinweis beachten.**



Hinweis: Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, therapeutische oder veterinärmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sie stellen keine Heilaussagen dar. Die Anwendung der beschriebenen Methoden, Übungen oder Produkte erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Anwendungen basieren auf meiner Erfahrung als Faszien-Therapeutin und dienen ausschließlich der Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der empfohlenen Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit oder den Erfolg der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Durch den Download oder die Nutzung bestätigst du, dass du diese Hinweise gelesen hast und akzeptierst.

