

Faszien Selbst Anwendung – Tennisarm / Golferarm

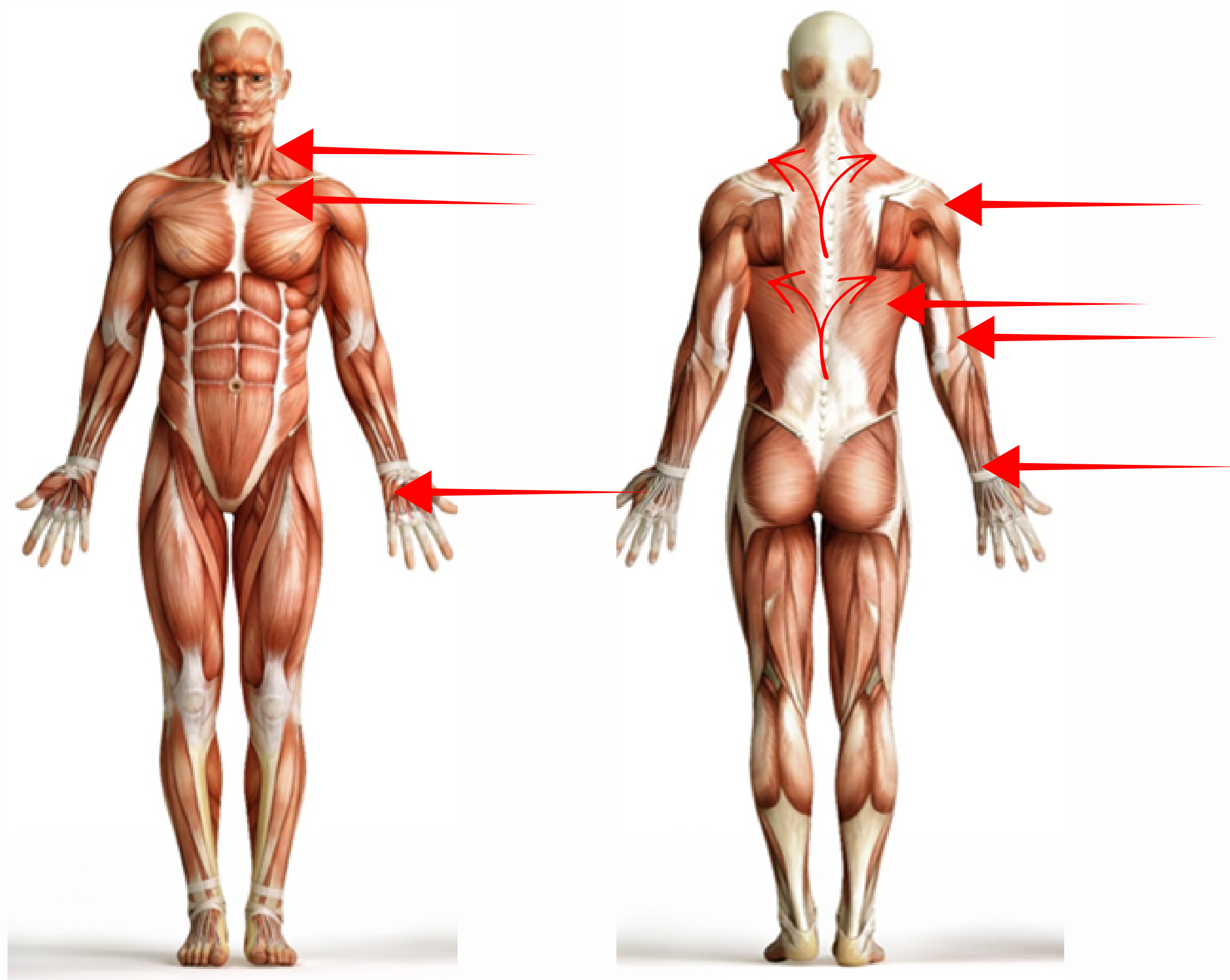
Ziel: Linderung von Steifheit, Schmerzen und Bewegungs-einschränkungen im Ellenbogen- und Unterarmbereich. Förderung des Faziengleitens, Anregung der Stoffwechselaktivität und sanfte Mobilisation – für mehr Geschmeidigkeit und Alltagstauglichkeit.

Wirkung: Bei diesen Beschwerden sind oft fasziale Verklebungen und bindegewebige Einlagerungen beteiligt, die die Beweglichkeit einschränken. Sanfte Anwendungen können das Gewebe lockern, die Durchblutung fördern, den Lymphfluss anregen und die Beweglichkeit unterstützen.

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 –Tennisarm / Golferarm



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

Sitzend oder stehend, Arm locker auf einem Tisch oder Oberschenkel abgelegt.

Bewegung 1 – Handrollen:

- Rolle die Hand ganz klein nach innen und außen – nur aus dem Handgelenk, ohne Druck.
- Bewegung ist minimal (1–2 cm), fast unsichtbar.

Bewegung 2 – Faust lockern:

- Balle eine sanfte Faust – dann langsam wieder öffnen, Finger spreizen.
- Spüre, wie sich die Unterarmfaszie mitbewegt.



10–15 Wiederholungen im Wechsel – mit ruhigem Atemrhythmus.



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.