

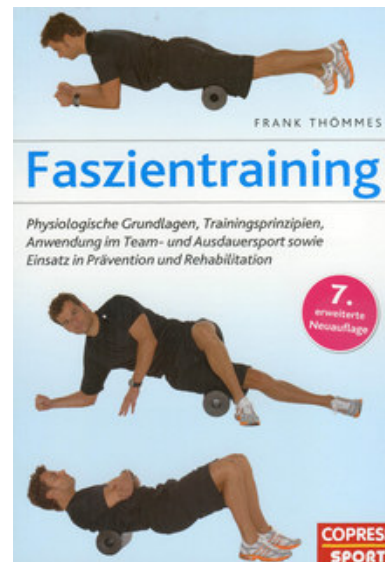
Frank Thömmes Faszientraining

Reading excerpt

[Faszientraining](#)

of [Frank Thömmes](#)

Publisher: Copress Sport Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17484>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



Übung 5 » Oberschenkelrückseite

› Die Oberschenkel beugen und strecken das Knie und werden vor allem bei Lauf- und Sprungbewegungen besonders beansprucht. Vornehmlich die Oberschenkel-

außenseite ist bei annähernd allen Laufsportlern sehr belastet und bildet somit eine bevorzugte Angriffsfläche für Verklebungen und Triggerpunkte.



Ausrollen Oberschenkelrückseite



Oberschenkelrückseite einfache Variante



Oberschenkelrückseite intensivere Variante

Übung 6 » Oberschenkelvorderseite



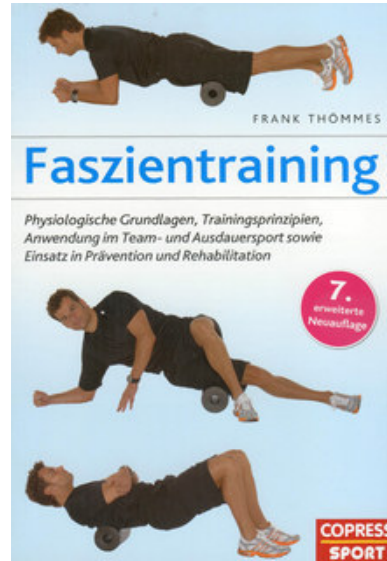
Oberschenkelvorderseite ausrollen



Oberschenkelvorderseite einbeinig ausrollen



Variante: Oberschenkelvorderseite ausrollen mit gestreckten Armen



Frank Thömmes

[Faszientraining](#)

Physiologische Grundlagen, Trainingsprinzipien, Anwendung im Team- und Ausdauersport sowie Einsatz in Prävention und Rehabilitation

192 pages, pb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com