

FASCIAL FITNESS®

FASCIAL FITNESS INTRO CURSO

EXERCÍCIOS: LIBERAÇÃO FASCIAL



www.fascial-fitness.de

Design & content © Fascial Fitness Association GmbH
All other images displayed are © of their respected owners.

FASCIAL FITNESS®

ROLO: FASCIA PLANTAR

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Liberação Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Fascia Plantar

POSIÇÃO INICIAL



- Fique em pé e relaxado em uma perna
- Coloque a sola do outro pé em uma mini-bola.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Começando com a bola no primeiro dedo do pé, seguindo em uma longa thilha em direção ao calcanhar,
 - volta para o segundo dedo do pé e repita o mesmo até o 5o. dedo em forma de leque até finalizar.
 - Alternativa, faça um movimento de zigzag da planta do pé sobre a bola no calcanhar
-
- Permaneça por mais tempo em lugares particularmente "desagradáveis", ajuste a pressão, relaxe com uma respiração calma e trabalhe a bola na sola do pé.
 - Depois de rolar sinta onde você precise realizar pressão média interna e depois no lado de fora.
 - - Com um pequeno rolo, é alternativamente possível trabalhar de forma mais plana.



ROLO: FASCIA PLANTAR

APLICAÇÃO

- Atletica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Role a uma velocidade constante, muito lenta, conscientemente sinta a sola do pé e "arraste" toda a sola o máximo possível.

Não Pode

Trabalhando com dor, em vez de desmanchá-la; movimentos rápidos e bruscos

DICAS PARA AS INSTRUÇÕES

linguagem

Sola do pé flui ao redor da bola; a bola derrete na sola do pé; ceder

LEVELS

Simplificado

Faça sentado o exercício, use uma bola um pouco maior

Intensificado

Mova mais peso para o pé a ser trabalhado ou use uma bola mais dura

CONTRA-INDICAÇÃO

- Nenhuma, exceto as contraindicações comuns

NOTAS

AQUECIMENTO – PREPARAÇÃO DO TECIDO

Qualidade	Rolamento rápido, 5-7 repetições por estrutura
Modo	Robusto – Vibrante – Sem dor
Objetivo	Tonificação e Estimulação da Propriocepção
Função do treino	Uso do Rolo e bola de massagem de pé

IT-BAND /PARTE LATERAL DA COXA

Posição lateral: Estique a perna no sentido longitudinal no rolo, posicione-a em ângulo. Rolo no trocanter rolando para o topo do joelho e vice-versa.



PARTE SUPERIOR DO CORPO

Sente-se de lado, dobre a perna, coloque a parte superior da perna em frente a ela, role acima da pélvis. Cintura, os lados da caixa torácica e em direção à axila.



BRAÇO

Acomode-se de lado, dobre a perna ligeiramente e coloque a de cima na frente da outra coxa. O braço - acima do cotovelo -role no sentido do ombro. Fora, dentro e lado.



ANTEBRAÇO

Sente-se de joelhos atrás do rolo. Comece pela fáscia palmar e role ao longo do antebraço. Ao fazê-lo, estenda por trilhos num movimento de vai e vem. Lado, dentro e fora.

TENDÃO DE AQUILES E PANTURRILHA

Descanse sobre assento nas mãos. Os dedos apontam para a pélvis. Coloque o rolo abaixo do tendão de Aquiles e role para baixo da fossa poplítea.



POSTERIORES DA COXA

Descanse no longo assento nas mãos. Os dedos apontam para a pélvis. Coloque o rolo acima da fossa poplítea e role-o até os isquios.



PORÇÃO INTERNA DA COXA

Apoie os antebraços à frente do tórax, role o interior da parte superior da coxa (adutores) ao nível da articulação do quadril até a linha acima do joelho.



FASCIA TORACO LOMBAR I

Na posição supina, coloque o rolo sob a parte inferior das costas, levante-o para cima, ative os músculos abdominais e encaixe a parte inferior das costas em torno do rolo: meio, lado direito e lado esquerdo.



FASCIA TORACO LOMBAR II

Quando deitado, coloque o rolo sob as omoplatas. Coloque as mãos sob o occipital, separe os cotovelos. Estique as vértebras torácicas para trás, abra o tórax, levante-o para cima, ative a rede abdominal e prenda-o com a parte superior das costas ao rolo.

Em seguida, abra a parte superior do corpo nas laterais, puxe o cotovelo do lado direito para trás e para cima, gire para trás, levante a parte superior do corpo e puxe o cotovelo para o joelho esquerdo. Mude para o outro lado.



FASCIA PLANTAR

Coloque a bolinha sob os dedos dos pés, role na direção do calcanhar com pressão forte e contínua. Rolando de volta para o segundo dedo e depois de volta para o calcanhar. Então, siga até o dedinho para estimular a fáschia plantar em comprimento e largura.



PIRIFORMI

Apoie-se sobre o Rolo e mãos no chão. Coloque uma perna por cima do outro joelho. Trabalhe o lado da perna dobrada com o rolo no trocanter maior rolando para o sacro. Mude para o outro lado.



CONTRA-INDICAÇÕES

- - Contra-indicações comuns
- - osteoporose de alto grau
- - Doenças vasculares (por exemplo, varizes)

ROLO: NAS COSTAS

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Liberação Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Larga Fascia das Costas

POSIÇÃO INICIAL



- - posição supina, pernas ajustadas;
- - Levante a pélvis e empurre o rolo sob a pélvis transversalmente ao nível do sacro.
- - Abaixar a pélvis no rolo e sinta a pressão do peso no rolo.

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Tensione a rede abdominal e levante o tronco do chão com a ajuda dos braços.
- Mova lentamente o cilindro para cima a partir da pressão dos pés, da parte inferior das costas até abaixo das omoplatas.
- Apoie a coluna cervical e a cabeça sobre as mãos. Puxe os cotovelos para fora, entre o queixo e o peito, por cerca de uma mão. Coloque pressão no rolo e role-o ainda mais para a parte superior e nos lados.
- Role novamente na direção do sacro ou novamente da posição inicial.
- Faça uma rotação da parte superior do corpo e varie aos poucos o local, construindo pequenos movimentos laterais de cisalhamento.



ROLO: FASCIA LOMBAR

APLICAÇÕES

- Atlético
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

lento, multidirecional e rolar a um ritmo constante; use uma pressão no rolo até derreter sobre ele e sentir um "bem-estar"; Realize movimentos de cisalhamento.

Não Pode

Rolamento muito doloroso; movimentos rápidos e bruscos;

Não faça movimentos com o rolo de modo muito lento antes de uma competição atlética ou treinamento.

DICAS PARA O EXERCÍCIO

Linguagem

Apertar uma esponja; derreter na pressão; continuamente empurrar uma onda para frente

NIVEIS

Simplificado

Em pé, usar o rolo encostado na parede

Intensificado

Combinar vários trilhos indo em múltiplas direções; Combinar pressão com esticar-se em diversos planos

CONTRA-INDICAÇÃO

Contra-indicações comuns

- Instabilidade / doenças da coluna lombar
- osteoporose de alto grau

NOTAS

ROLO: TRATO ILIO TIBIAL

FASCIAL FITNESS PRINCIP

- Liberação Fascial

ESTRUTURA FASCIAL

- Tractus iliotibialis

POSIÇÃO INICIAL



- Deite-se do lado direito, com a mão direita apoiada no chão o antebraço e o braço em cadeia apoiados sob o ombro.
- Coloque o rolo na altura do trocanter maior, a perna direita esticada.
- Coloque a perna esquerda na frente do corpo para regular a pressão no rolo.
- .

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

- Lentamente, estenda o lado de fora da coxa direita na direção do joelho e trabalhe com a ideia de que a coxa é espremida como uma esponja.
- A parte superior do corpo permanece esticada, a cabeça em extensão da coluna vertebral.
- Termine o rolamento imediatamente antes do joelho e role para a posição inicial.
- Ao deslocar o peso para a frente ou para trás, diferentes faixas do lado externo da coxa pode ser alcançada por diferentes caminhos.
- Permaneça em pontos um pouco dolorosos com pressão sob o rolo e „derreta-os“ use uma respiração constante (cerca de 5 respirações).
- - Remova o rolo e deitado ou em pé rastreie para sentir o que acontece.
- Então vá para o outro lado.



ROLO:TRATO ILIO TIBIAL **CONTRA-INDICAÇÃO**

- Nenhuma, exceto as contraindicações comuns

APLOCAÇÕES

- Atléica
- Reabilitação
- Desporto de Saúde

PODE E NÃO PODE

Pode

Mantenha uma tensão de Tensegriedade; mantenha a tensão na parte superior do corpo; role devagar e em um ritmo constante; use movimentos de cisalhamento

Não Pode

dor severa ao rolar; movimentos rápidos e bruscos

Não use o rolo de modo lento antes de uma competição atlética ou treinamento.

DICAS DE APLICAÇÃO

linguagem

Espremer uma esponja; derreter na pressão; empurre continuamente uma onda na frente do rolo

Tatill

Rolo ou perna inferior alinhada ao corpo enquanto rola levando a movimentos de cisalhamento

NIVEIS

Simplificado

Usando um stick de massagem (por exemplo, Fascia Releazer®) enquanto estiver sentado

Intensificado

rolo ainda mais lento ou em vários trilhos e trabalhar na direção do TIT

NOTAS