
FASCIA



“Een bindweefsel bij de mens en de meeste zoogdieren, dat een vlies vormt tussen of rond spieren, spiergroepen, botten, gewrichten en lichaamsholtes.” - Wikipedia

“De fasciae lopen door het hele menselijke lichaam, tot in de diepste regionen. Ze worden gezien als een omhullend en verbindend, fijnmazig en taai, driedimensionaal netwerk. Alle fasciae zijn in zekere zin met elkaar verbonden. Zo stabiliseren de fasciae het lichaam in statische staande houdingen en dynamische bewegingen tegen de zwaartekracht – of je nu staat, zit of ligt. Ze houden het lichaam rechtop en alle organen op hun plek.” - Blackroll

Less is more

De fascia reageert al op lichte prikkels, werk van de bovenlaag naar steeds diepere lagen.

Begin zacht over de huid, om vervolgens laagje voor laagje dieper te gaan.

Er mag pijn ervaren worden, houd maximaal een 4-5 op schaal van 10 aan.

Cupping – negatieve druk - vacuüm



Er zijn verschillende manieren om met de cups te werken. Te gebruiken met en zonder olie. De verschillende maten staan voor de verschillende locaties op het lichaam en de kracht van de negatieve druk.

Fysiotherapie
GROENINK

Massagegun



Trillingen over het weefsel geeft stimuli aan de fascie.



PINOFIT® FASZIENROLLE WAVE FASZIENTRAINING



JETZT TRAINIEREN
MEHR VIDEOS UND TRAININGSVARIANTEN
UNTER: WWW.YOUTUBE.COM/PINOFIT



Fasciarol stick

Er zijn vele verschillende soorten fascia roller sticks op de markt. Hieronder enkele voorbeelden: GROENINK



PINOFIT® FASZIENROLLE STICK

JETZT TRAINIEREN
MEHR VIDEOS UND TRAININGSVARIANTEN UNTER
WWW.YOUTUBE.COM
STICHWORT: PINOFIT FASZIENROLLE

14 numbered illustrations showing a woman using the Pinofit fascia roller stick on various parts of her body: 1. Calf, 2. Thigh, 3. Hip, 4. Lower back, 5. Upper back, 6. Neck, 7. Shoulder, 8. Lower back, 9. Hip, 10. Lower back, 11. Neck, 12. Shoulder, 13. Neck, 14. Neck.

Bij ons in de praktijk

Bovenstaande opties zijn zelfstandig uit te voeren. Bij ons in de praktijk werken we ook op het fascia weefsel.

Wij gebruiken hiervoor ook tools, zoals de silicone cups, lymphatouch, LPG en (mobiderm onder) de Lymphastim (IPCT)..



Fysiotherapie
GROENINK

