



GERALD FREIDORFER
TRAINING & COACHING

ANWENDUNG UND ANLEITUNG

FLOSSING

Regeneration beschleunigen

Schmerzen lindern

Beweglichkeit verbessern

Für Gelenke, Muskeln & Faszien

Einfache Selbstanwendung





Der positive Effekt von Flossing

Die Flossing-Bänder werden gezielt um Brennpunkte oder betroffene Stellen wie Gelenke, Muskeln oder Faszien gewickelt. Anschließend werden Übungen durchgeführt, um die Mobilität zu verbessern. Diese Kombination aus Flossing und Übungen fördert die Gelenkbeweglichkeit, den Muskelfluss und die Elastizität von Muskeln und Faszien. Darüber hinaus kann sie akute oder chronische Schmerzen im Bewegungsapparat lindern. Das Ziel dieser Anwendungen ist es letztendlich, die natürliche Bewegungsfreiheit – die Range of Motion – uneingeschränkt wiederherzustellen.

EMPFOHLENE ANWENDUNG

Arthrose

Gelenkschmerzen

Tennisarm

Tennisbein

Golfarm

Läuferknie

Muskelzerrung

Verrenkungen

Meniskusschaden

Achillessehnschmerzen

Sehnenreizungen der Schulter

Bewegungseinschränkung der Schulter

Handgelenkverstauchungen

Ski-Daumen

Hallux-Valgus

Rückenschmerzen

Präventiv vor dem Training



Wann sollte Flossing nicht angewandt werden?

- | | |
|--|---|
| – Akute Entzündungen durch Keime | – Allergie gegen Latex |
| – Thrombose (akut) | – Herpes zoster (akut) |
| – Schuppenflechte (akut) | – Neurodermitis (akut) |
| – Herzinsuffizienz | – Unklarer Tumorstatus |
| – Pergamenthaut (Kortisontherapie) | – Ablehnung der Behandlung durch Patienten |
| – Neuralgien | – Frakturen (Brüche) |
| – Arterielle Verschlusskrankheit | – Einnahme von Gerinnungshemmern |
| – Blasenbildung der Haut | – Extreme Lymphödeme |
| – Chronische Entzündung wie Gicht | – Bilaterales/beidseitiges Flossing der Beine wg. Synkope |
| – Offene Wunden, Hautschäden jeglicher Art, allergisch veränderte Haut | |

MUSS JE NACH SITUATION ABGEKLÄRT WERDEN!

Asthma

Schwangerschaft

Krampfadern

Schilddrüsenfunktionsstörung

Psychische Faktoren wie Engegefühl während der Therapie



Wirkungsmechanismen

Das Floss-Band, welches Muskeln oder Gelenke verschnürt, erzeugt hohen Druck. Dadurch wird die Blutzufuhr blockiert und überschüssige Flüssigkeit, wie etwa Lymphe oder Stoffwechselendprodukte, ausgedrückt. Nach der Entfernung des Floss-Bands strömt frische, nährstoffreiche Flüssigkeit ein und Schadstoffe werden abtransportiert. Dieser Prozess stimuliert das Zellwachstum und die Zellregeneration.



Schmerzempfindungen können durch bestimmte Reize beeinflusst werden, wie bei der bekannten Reflexreaktion, bei der wir uns nach einem Stoß über die betroffene Stelle reiben. Diese natürliche Reaktion mildert den Schmerz durch neue Reize oder Überlagerung. Beim Flossing entsteht starker Druck auf die behandelten Körperstellen, ähnlich dem Unterdruck beim Schröpfen. Durch gleichzeitige Bewegung des geflossenen Körperteils wird das Gewebe gedehnt und Verklebungen gelöst. Dieser Effekt wird verstärkt, wenn der Therapeut den geflossenen Bereich zusätzlich mit den Händen verdreht, ähnlich dem Auswringen eines Handtuchs.

Schwammeffekt

Subkutane Irritation

Kinetic Resolve

Kinetic Resolve bezeichnet das Lösen von Verklebungen (Adhäsionen), um Unterhautgewebeschichten, Faszien, Muskeln und Sehnen wieder beweglicher zu machen.



Anleitung & Anwendung

Vom entferntesten Punkt zum Herzen hin

50% Überlappung

Zugstärke 50–70%

2–3 Min. oben lassen

Kniegelenk

Starte ein bis zwei Bandbreiten unterhalb deiner Kniescheibe. Wickle dabei das Band die erste Runde mit vollständiger Überlappung. Anschließend über das Kniegelenk mit einer 50% Überlappung. Die Zugstärke sollte dabei etwa 50% vor und nach dem Knie betragen, direkt auf der Kniescheibe bis zu 70%.



Bewegung ohne Belastung

Das Gelenk wird ohne Belastung im vollen Bewegungsumfang bewegt, indem das Knie vollständig gebeugt und gestreckt wird.



Wade

Starte knapp über dem Fersenbein am Beginn der Achillessehne. Wickle dabei das Band in der ersten Runde mit vollständiger Überlappung. Anschließend der Wade entlang mit einer 50% Überlappung. Die Zugstärke sollte dabei ca. 50% bis 70% betragen.



Bewegung ohne Belastung

Hebe das Bein an und strecke bzw. beuge abwechselnd deine Fußschaufel. Wenn es dir zu viel ist, kannst du das Band auch ohne Bewegung 2–3 Minuten oben lassen.

Wiederholungsbereich: 8–12

Bewegung mit Belastung

Das Gelenk wird im vollen Bewegungsumfang beansprucht, idealerweise durch Kniebeugen.

Wiederholungsbereich: 8–12



Sprunggelenk

Beginne am Rist in der Fußmitte. Wickle dabei das Band in der ersten Runde mit vollständiger Überlappung. Anschließend dem Rist entlang mit 50% Überlappung. Die Zugstärke sollte dabei ca. 50% bis 70% betragen. Spare die Ferse aus und wickle weiter entlang deiner Achillessehne und Wade.



Bewegung ohne Belastung

Hebe das Bein an und strecke bzw. beuge abwechselnd deine Fußschaufel.

Wiederholungsbereich: 8–12

Bewegung mit Belastung

Schiebe das Knie so weit wie möglich nach vorne und strecke anschließend wieder das Bein.

Wiederholungsbereich: 8–12