

Faszien-Rollmassage Zone 13:

Oberschenkel hinten

Faszien-Rollmassage Zone 14:

Unterschenkel

Faszien-Rollmassage Zone 15: Fuß

Die Schmerzfrei-Übungen

So wirken die Schmerzfrei-Übungen

Die Nachgiebigkeit der Muskeln und
Faszien erhöhen

Die körperlichen Fähigkeiten steigern

Wieder »ganz« werden

So setzen Sie die Schmerzfrei-Übungen ein

Schmerzen und Verspannungen
beseitigen

Beweglicher werden

Leistungsfähigkeit steigern

Das ist bei den Schmerzfrei-Übungen zu beachten

Langsam und bewusst bewegen

Verletzungen vermeiden

Den Schmerz richtig dosieren

Übernehmen Sie die Verantwortung

Die drei Schritte der Schmerzfrei-

Übungen

Die Schmerzfrei-Übungen in der Praxis

Schmerzfrei-Übung 1: Augen

Schmerzfrei-Übung 2: Kiefer

Schmerzfrei-Übung 3: Nacken

Schmerzfrei-Übung 4: Wirbelsäule

Schmerzfrei-Übung 5: Zwerchfell

Schmerzfrei-Übung 6: Gesäß

Schmerzfrei-Übung 7: Schulter und Rücken

Schmerzfrei-Übung 8: Obere Brust

Schmerzfrei-Übung 9: Bauch

Schmerzfrei-Übung 10: Vordere Schulter

Schmerzfrei-Übung 11: Armstrecker

Schmerzfrei-Übung 12: Handbeuger

Schmerzfrei-Übung 13: Hinteres Bein

Schmerzfrei-Übung 14: Vorderer

Oberschenkel

Schmerzfrei-Übung 15: Waden

Welche Rollmassagen und Übungen bei welchen Beschwerden?

Schlusswort

Sie haben es in der Hand

[Wenn Sie mehr wissen möchten](#)

[Vielen Dank](#)

[Glossar](#)

[Register](#)

Vorwort

Schmerzen, auch chronische, manuell zu beseitigen, das ist der Kern unserer Schmerztherapie, die wir seit 1986 entwickelt haben. Ende des Jahres 2007 haben wir schließlich begonnen, sie weiterzugeben: Ärzte, Heilpraktiker, Osteopathen, Chiropraktiker, Physiotherapeuten und Vertreter so gut wie aller therapeutischen Lehren tragen seither zusammen mit uns dazu bei, Schmerzen erfolgreich zu behandeln.