

Gebrauchsanweisung FASZIO® Neuro Stab

Um möglichst viel Erfolg und lange Freude mit dem Produkt zu haben, bitten wir um ein sorgfältiges Lesen dieser Gebrauchsanweisung. Vielen Dank! Die Teams von FASZIO® und TOGU®

1 Stab = 1 Fokus mit 2 Seiten

Das Gehirn empfängt, bewertet und verarbeitet laufend Reize. Wenn in diesem komplexen Netzwerk jedoch eine Störung oder ein Programmierfehler vorliegt, antwortet der Körper in Form von unpräziser, eingeschränkter oder schmerzhafter Bewegungs-ausführung. Durch **neurofasziales Training** werden optimale Gewebevoraussetzungen geschaffen, in welchen sich die Synapsen langfristig neu verknüpfen können. Als Steuerungselement für Motorik und Reaktionsfähigkeit werden speziell die Augen sowie das vestibuläre und propriozeptive System als Add-On beim Training eingesetzt, um neuroplastische Veränderungen anzuregen und neues Bewegungspotenzial freizuschalten. Gleichgewichts-, Koordinations- und Fitnessübungen werden so durch schlaues Gehirn-Jogging erweitert, um optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen zu reagieren.

Der Einsatz des FASZIO® Neuro Stabs verbindet visuelles Training mit motorischer Steuerung. Er ist primär als optisches Leitelement konzipiert: aufgedruckte Buchstaben und Zahlen dienen als visuelle Zielobjekte, die das Gehirn in die Bewegung integrieren. Durch den Aufforderungscharakter zur Fixation, Verfolgung und fokussierten Kopfausrichtung in geplanten Bewegungsabläufen (z.B. Ausfallschritt, Balance, Mobilität) werden Augen, vestibuläres System, Propriozeption und die fasziale Spannungskontrolle gleichzeitig angesprochen.

Die zwei Stabseiten

Der Neuro Stab besitzt zwei Seiten – eine mit kleineren Zeichen und eine mit größeren Zeichen. Jede Seite hat eine eigene Wirkung und wird je nach Ziel unterschiedlich eingesetzt.

Die kleineren Zeichen

- sorgen für präzise und aktivierende Reize
- schärfen besonders die Feinsensibilität
- fördern die Konzentration
- aktivieren feinere Strukturen

Die größeren Zeichen

- sorgen für großflächige und regulierende Reize
- erweitern besonders die Grobsensibilität
- fördern die Körperwahrnehmung im Ganzen
- unterstützen die Mobilisation größerer Strukturen

Hinweise und Kontraindikationen

Der FASZIO® Neuro Stab sollte nicht angewendet werden bei akuten neurologischen Erkrankungen, epileptischen Anfällen, starkem Schwindel, Gehirnerschütterung, frischen Augenverletzungen oder -operationen, starker Migräne, akuten Infekten und Kreislaufinstabilität. Ebenso ist Vorsicht geboten bei Schwangerschaft, ausgeprägter Erschöpfung, Angstzuständen oder starken Sehstörungen. Beim Auftreten von Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Doppelbildern oder Unwohlsein ist das Training sofort zu beenden.

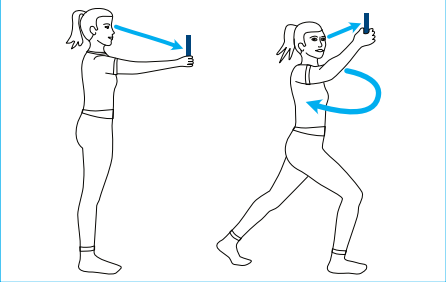
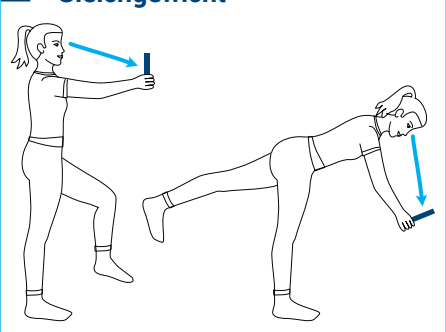
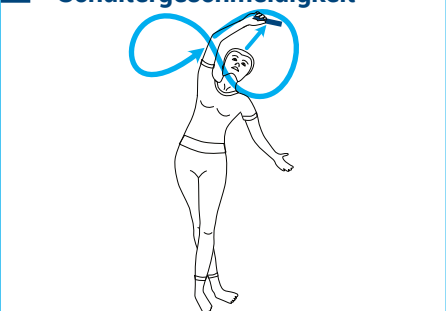
Anwendungsbereiche

Der FASZIO® Neuro Stab ist ein kompaktes, haptisches Neuro-Tool, das speziell für die Stimulation des visuellen Systems entwickelt wurde. Der Stab kann vielseitig eingesetzt werden: in Gruppenkursen unterstützt er durch visuelle Aufgaben die Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und Bewegungsqualität. Im Einzeltraining können die Übungen mit dem Stab individuell angepasst werden, um Körperwahrnehmung, neurofasziale Integration und präzise Bewegungssteuerung zu fördern. In der Therapie dient er als effektives Tool, um das visuelle System gezielt mit Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben zu verknüpfen und neuronale Verbindungen zu stärken.



Anwendungsbeispiele

Beide Seiten sind grundsätzlich für alle Anwendungen geeignet, haben aber eine unterschiedliche Reizqualität (großflächig vs. punktuell).

Übung	Ausführung	Wirkung
Rotation 	• Halte den Stab mit dem rechten gestreckten Arm vor dem Körper und fixiere ein Zeichen mit den Augen • Mache einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn, während der Arm nach rechts in die Rotation geht • Folge einem Zeichen mit dem Blick inklusive Kopfdrehung und variiere evtl. in der Armhöhe • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation bei Bewegung und Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft bewegungsbasierte, sensorische und visuelle Informationen und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle
Gleichgewicht 	• Stelle dich auf das rechte Bein • Halte den Stab vor dem Körper und wähle ein Zeichen, das du mit den Augen fixierst • Komme in eine Standwaage, halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und fixiere weiterhin das Zeichen • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert Stütz- und Balancestrukturen in Beinen, Rumpf und Schultern • Visuelles System: Trainiert visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination und schnelle Anpassung während dynamischer Bewegung • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Gleichgewicht, Muskelspannung, Faszienfeedback und visuelle Verarbeitung, was Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle verbessert
Schultergeschmeidigkeit 	• Stelle den rechten Fuß gekreuzt hinter den linken Fuß auf die Außenkante • Neige den Oberkörper bogenförmig nach links, sodass sich der Brustkorb rechts öffnet • Der rechte Arm führt den Stab in einer fließenden „8“-Bewegung vor dem Kopf, wobei die Augen einem Zeichen auf dem Stab folgen, ohne dass der Kopf bewegt wird • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert laterale, spiralförmige und dorsale Faszienketten und öffnet Rippenbereich • Visuelles System: Trainiert ohne Kopfbewegung visuelles Tracking, Fixation und Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Oberkörperbewegung, Faszienfeedback und visuelle Reize, was die Koordination, Körperkontrolle, Gleichgewicht und neurofasziale Integration fördert