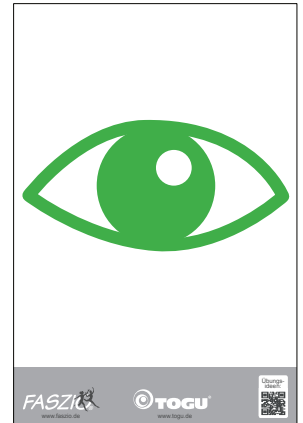
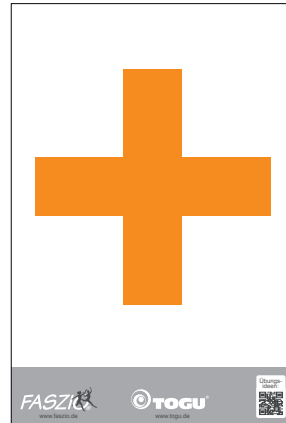
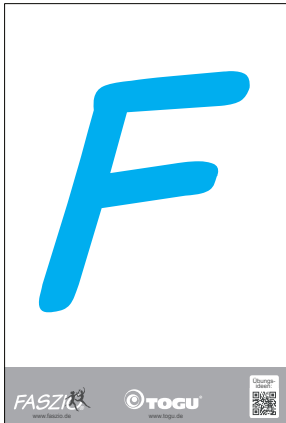


Gebrauchsanweisung FASZIO® Neuro Fokusquartett

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 Fokusquartett = 1000 Impulse

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 Bewegungsausführung. 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.

Das FASZIO® Fokusquartett besteht aus vier Tafeln mit jeweils anderen Farben und Symbolen. Mit jeder Farbe und jedem Symbol wird das Gehirn auf vielfältige Weise angesprochen. So wird vor allem das visuelle System herausgefordert und durch den Fokuswechsel auf die unterschiedlichen Tafeln an verschiedenen Orten im Raum die Konzentration gesteigert und die Orientierung im Raum trainiert. Durch die Kombination von bewusster Fixation, dem Verfolgen oder schnellem Umschalten zwischen den visuellen Zielen, werden Augen, Gehirn und Bewegung der Teilnehmenden dynamisch miteinander verbunden.

Die Tafeln lassen sich flexibel einsetzen, je nach Übungsziel, Gruppengröße oder Leistungsniveau. In funktionellen Übungen – ob Ausfallschritte, Rotationen, Tiefenstabilisation oder Mobilisierungen – trainiert die Gruppe gemeinsam ihre visuelle Wahrnehmung, vestibuläre Kontrolle, Reaktionsfähigkeit und fasziale Spannungsanpassung.

Diese Vielfalt verwandelt den Kursraum für die Kursteilnehmenden in ein neuroaktives Trainingsfeld, indem es die Aufmerksamkeit trainiert, Abwechslung schafft und gezielt Reize setzt.

Hinweise und Kontraindikationen

Das Training mit dem FASZIO® Fokusquartett sollte stets achtsam und angepasst an die Gruppe durchgeführt werden. Es ist nicht geeignet bei akuten neurologischen Erkrankungen, epileptischen Anfällen, starker Migräne, Schwindel oder nach frischen Augenverletzungen bzw. -operationen. Auch bei akuten Infekten, Kreislaufinstabilität oder ausgeprägter Erschöpfung sollte auf visuelles Training verzichtet werden. Teilnehmende mit Sehstörungen, Gleichgewichtsproblemen oder sensibler Reizverarbeitung sollten behutsam eingewiesen und individuell beobachtet werden. Beim Auftreten von Schwindel, Kopfschmerzen, Doppelbildern oder Übelkeit ist die Übung sofort zu beenden. Grundsätzlich gilt: Qualität vor Intensität, die Tafeln sollen das Nervensystem anregen, nicht überfordern.

Anwendungsbereiche

Das FASZIO® Fokusquartett ist eine innovative Trainingshilfe, die speziell zur gezielten Aktivierung und Schulung des visuellen Systems in der Gruppe entwickelt wurde. Für ein räumliches Gruppenerlebnis werden die Tafeln an unterschiedliche Wände geklebt und können in jedem Training neu angeordnet werden. Ihr Einsatz fördert gemeinsames, spielerisches Neurotraining, das Konzentration, Gleichgewicht, Koordination und Körperbewusstsein stärkt. Es entsteht ein Training, das gleichzeitig verbindet, aktiviert und das gesamte System von Auge bis Fuß wach macht. Sie lassen sich leicht in bestehende Bewegungsformate integrieren und sorgen für Dynamik, Fokus und Achtsamkeit im Raum.

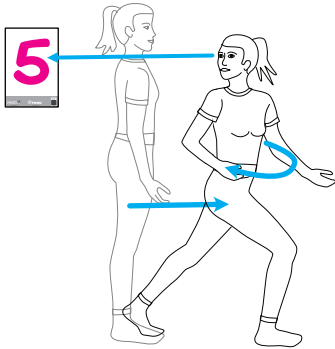
Für Kursleitende ist der Einsatz der Tafeln besonders hilfreich bei verbalen Anleitungen:

Statt „nach rechts schauen“ (Richtungsdenken) kann zum Beispiel gesagt werden „blicke zur blauen Tafel“ (Farbwahrnehmung) oder „blicke zum Kreuz“ (Denkmuster). So wird die Wahrnehmung präziser gelenkt, Missverständnisse werden vermieden und das Training bleibt neuronal abwechslungsreich.

Das FASZIO® Fokusquartett kann natürlich auch im Einzeltraining oder in der Therapie genutzt werden, um visuelle Aufmerksamkeit, neurofasziale Kommunikation und kognitive Reaktionsprozesse zu aktivieren.

Übung

Twist im Ausfallschritt



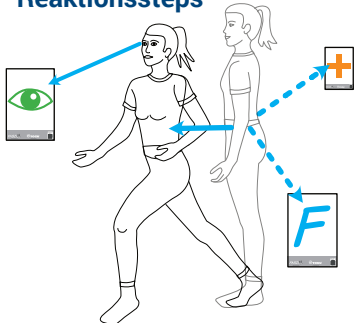
Ausführung

- Aus dem Stand machen die Teilnehmenden einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn
- Während der Bewegung drehen Oberkörper und Blick nach rechts, wobei die Augen die Tafel an der rechten Wand fixieren, Arme gehen locker mit
- Zurück in Ausgangsposition, Blick wieder geradeaus
- Wechsle die Seite
- Variation: Verschiedene Blickwinkel durch Vielfalt der Tafeln oder unterschiedliche Anordnung im Raum

Wirkung

- **Faszie:** Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen
- **Visuelles System:** Trainiert visuelle Fixation bei Bewegung und Blick-Körper-Koordination
- **Neuromotorik:** Gehirn verknüpft bewegungsbasierte, sensorische sowie visuelle Informationen und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle

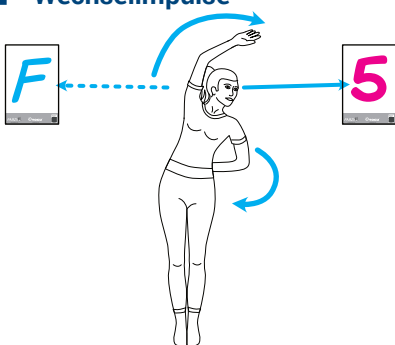
Reaktionssteps



- Die Teilnehmenden reagieren auf Fokussierungsansagen und machen immer mit rechts einen weiten Schritt in Richtung der jeweils angesagten Tafel
- Symbolfixation mit den Augen während der gesamten Bewegung
- Zurück in Ausgangsposition, Blick wieder geradeaus
- Wechsle die Seite
- Variation: Wechsel von Tempo, Schritt-richtung und Blickwinkel

- **Faszie:** Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen
- **Visuelles System:** Trainiert visuelle Fixation, räumliche Orientierung und Blick-Körper-Koordination
- **Neuromotorik:** Gehirn verknüpft Bewegungsrichtung, Körperhaltung sowie visuelle Reize und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, räumliche Wahrnehmung und koordinierte Bewegungssteuerung

Wechselimpulse



- Die Teilnehmenden stehen locker mit aneinander gestellten Füßen
- Der rechte Arm federt dynamisch impulsgebend seitlich über dem Kopf, sodass sich die rechten Rippenzwischenräume öffnen, während der linke Arm hinter dem Rücken bleibend federt
- Alle 5 Impulse wechseln die Augen die Fixation zu einer anderen Tafel im Raum
- Wechsle die Seite
- Variation: Direkter Wechsel zwischen linker und rechter Seite

- **Faszie:** Aktiviert laterale und dorsale Fasziennketten und fördert Schulterblattbeweglichkeit sowie Öffnung im Rippenbereich
- **Visuelles System:** Trainiert visuelle Fixation, Tracking und räumliche Orientierung
- **Neuromotorik:** Gehirn verknüpft dynamische Armbewegungen und visuelle Reize, stärkt Koordination, Reaktionsfähigkeit, Balance und neuro-fasziale Integration