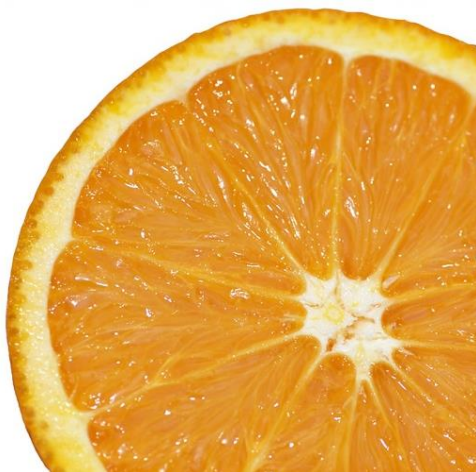


Merkblatt zum Faszientraining

Was sind Faszien

Faszien sind faserige Bindegewebe. Sie verbinden Muskeln, Organe und Knochen. Zudem sind unzählige Rezeptoren in den Faszien vorhanden, welche dem zentralen Nervensystem Meldungen über Schmerzen, Gelenkposition und Haltung geben.

Der Querschnitt einer Orange vergleicht die Faszien unseres Körpers:



Jede Körperstruktur wird von einer Bindegewebshülle umgeben und damit als Einheit von anderen getrennt, gehalten, gestützt und geschützt.

Ziel des Faszientrainings

Durch Überbelastung, Bewegungsmangel oder Fehlhaltung kann Ihr Bindegewebe regelrecht verkleben oder sogar verfilzen. Somit verliert es an Struktur und Qualität.

Faszien ausrollen

Durch das Vor- und Zurückrollen werden:

- Verspannungen/Verklebungen gelöst
- alte Gewebsflüssigkeit abtransportiert
- die Muskulatur entspannt
- die Elastizität des Gewebes verbessert
- Der Muskeltonus (Spannung) erniedrigt – also entspannt

Wie trainiere ich mit der Faszienrolle

- Mittels konstantem Druck, dynamisch und langsam (**5 Sek/cm**) über die gesamte Muskellänge rollen.
- Kontinuierlich weniger abstützen und somit den Druck erhöhen.
- Bei einem Schmerzpunkt innehalten (30-60 Sek) bis der Schmerz nachlässt.

Wann trainiere ich mit der Faszienrolle

Vorzugsweise nach dem Training als Abschluss und Einleitung in die Regenerationsphase.

Eignet sich aber auch gut als Pauseneinheit im Büro während der Arbeit zur Lockerung und Entspannung der beanspruchten Muskulatur oder vor dem Schlafengehen.