



## Faszientraining

### Positive Wirkungen

Sportliche Betätigung wirkt sich in der Regel immer positiv auf den gesamten Organismus aus (Kreislauf, Muskeln, Koordination, psychischer Zustand). Unser Körper ist für Bewegungen konzipiert, denn nur so bleiben Faszien, Muskeln, Sehnen und Bänder funktionsfähig und schmerzfreie Bewegungen möglich. In der Natur ist es nicht vorgesehen, dass sich Lebewesen über einen längeren Zeitraum schonen und ausruhen. Selbst bei Verletzungen ist eine langfristige Ruhigstellung nicht förderlich für den Heilungsprozess. Bleibt eine Bewegung länger aus, kommt es zu Adhäsionen, vor allem Faszien können verkleben. Mit gezieltem Faszientraining kann man die Struktur und Qualität der Faszien trainieren, leider muss man ca. sechs Monate **regelmäßig** gezielt trainieren um die ersten Erfolge zu spüren und bis zu einem Jahr damit sich die Kollagenstruktur zur Hälfte erneuert hat. Ziel ist es präventiv zu denken und die Bewegungen so zu gestalten, dass die Faszien mittrainiert werden.



#### Positive Wirkungen des Faszientrainings sind:

- ✓ Verklebungen und Verspannungen innerhalb des Faszien­gewebes werden gelöst
- ✓ Muskeln werden aktiv und gezielt regeneriert
- ✓ Steigerung der Durchblutung sowie Stoffwech­selanregung
- ✓ Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur wird spürbar gesteigert
- ✓ Es wirkt der Entwicklung von Haltungsschäden entgegen
- ✓ Regulierung von Fehlbelastungen