

Faszien und Faszientraining

Was sind Faszien? Faszien sind elastische Bindegewebestrukturen. Sie sind wie ein grosses Netzwerk in unserem ganzen Körper, welches Muskeln, Knochen, Sehnen und auch Organe umschliesst.

Welche Aufgaben übernehmen Faszien? Sie verbinden und trennen Strukturen, durchziehen den ganzen Körper. Sie müssen elastisch und gesund sein, um Kräfte durch den Körper weiter zu leiten bzw. zu übertragen, jedoch auch Belastungen zu absorbieren. Sie sind also wichtig für Haltung und Stabilität.

Durch was verhärten/verkleben Faszien? Durch zu wenig Bewegung, bei häufig ausschliesslich sitzenden Tätigkeiten, aber auch bei zu viel Bewegung (Überlastung). Ein sehr häufiger Auslöser ist Stress, aber auch Schonhaltungen aufgrund z.B. Schmerzen usw.

Wie äussern sich verklebte/verhärtete Faszien? Häufig empfinden wir einen Schmerz an den betroffenen Stellen oder spüren ihn aufgrund einer Ausstrahlung, sogar in anderen Körperregionen. Ausserdem äussern sie sich oft durch Verspannungsgefühle, Bewegungseinschränkungen oder Steifheit.

Was können wir aktiv gegen verklebte Faszien machen? Faszientraining! Wir lösen Verspannungen und Verhärtungen, indem wir die Faszien mit z.B. speziellen Faszienrollen oder verschiedenen Bällen abrollen. Dadurch werden wir beweglicher, können Schmerzen lindern und sogar Beschwerden vorbeugen. Aber auch elastisch federnde oder Pendelbewegungen sowie Dehnungen über mehrere Gelenke machen unsere Faszien elastischer.

Welche Übungen gibt es? Es gibt unzählige Faszienübungen. Nachstehend vier Beispiele mit der Blackroll. Gerne helfen wir Ihnen, Ihre ganz persönlichen Übungen zu finden.

Jede Übung wird ca. eine Minute ausgeführt. Man rollt die jeweilige Partie langsam ab.

<p>Quadriceps</p> 	<p>Wade</p> 
<p>Latissimus / Schulter</p> 	<p>Hamstrings</p> 