

# FASZINATION FASZIEN

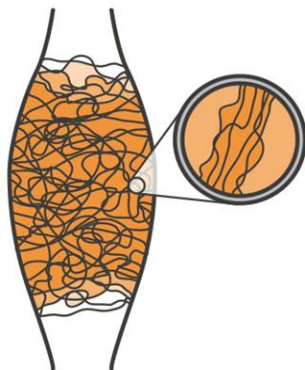
## WAS SIND FASZIEN?

Faszien sind ein **Teil des Bindegewebes**. Sie durchziehen den Körper ohne Unterbrechung vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Muskeln, Knochen, Nerven, Blutgefäße, Organe sowie Gehirn und Rückenmark werden von den Faszien umschlossen und sind untereinander verwebt. Sie **versorgen sich durch Druck und Bewegung** mit neuer Flüssigkeit (Schwammefekt). Im Faszientraining wird sowohl mit Funktionellen Übungen (Zuglinien), federnden Übungen (elastische Eigenschaften) wie auch mit Faszien-Produkten (Myofaszialer Release) gearbeitet.

## WARUM ROLLEN?

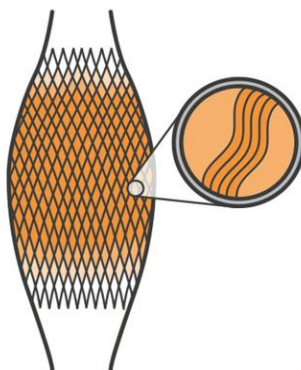
### Untrainierte Faszien

Ungleichmäßig, verklebt und unelastisch



### Trainierte Faszien

Gleichmäßig strukturiert, locker und elastisch



Nach längeren Fehlhaltungen, Verletzungen oder einer Ruhigstellung (Bewegungsmangel) kann eine Faszie sogenannte **Cross-Links** bilden. Diese Querverbindungen können die Funktion und Dehnfähigkeit des Bindegewebes negativ beeinflussen und so auch die Beweglichkeit verschlechtern. Es kommt erneut zu Fehlhaltungen und das kann wiederum zu Schmerzen führen!

Faszien sind angereichert von Mechanorezeptoren, welche auf manuellen Druck (Roller) reagieren. Die Stimulierung dieser Rezeptoren führt zu einer Verringerung des sympathischen Tonus und Veränderung in der Viskosität von lokalem Gewebe.

Faszientraining stellt eine kurzzeitige Verbesserung der Beweglichkeit wieder her und verringert die Wahrnehmung von Schmerzen. Dadurch können gezielt muskuläre Dysbalancen abgebaut und die Haltung nachhaltig verbessert werden. **Die größten Effekte treten in Kombination mit weiteren Übungen bzw. Interventionen auf.**

## RED FLAGS

### Harte Kontraindikatoren

→ Rötung, Schwellung, akuter Schmerz

### Weiche Kontraindikatoren (in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt)

→ Bandscheibenschäden, Osteoporose, Fibromyalgie, Gelenkersatz, Schwangerschaft

## HINWEISE ZUR ANWENDUNG

! Nicht auf der Wirbelsäule oder auf den Gelenken rollen !

Langsam und kontrolliert ausführen. **Der Druck ist wichtiger als die Geschwindigkeit.** Bei Faszientraining geht es nicht um „schneller, höher, weiter“, sondern um Abwechslung und Regelmäßigkeit. Lieber geregelt und mäßig als selten und intensiv!

## ANWENDUNGSBEISPIELE



### Brustmuskulatur

Kreisende Bewegungen mit leichtem Druck.

Pro Seite ca. 30 - 60 Sekunden.



### Unterer/oberer Rücken

Punktuellem Druck oder leichte Bewegungen auf und ab. Nicht auf der Wirbelsäule, sondern nur auf „weichem“ Muskelgewebe.

Rechts und links von der Wirbelsäule ca. 30 - 60 Sekunden rollen.



### **Schulter / Nacken**

Punktuelle Druck oder leichte Bewegungen. Nicht auf der Wirbelsäule, sondern nur auf „weichem“ Muskelgewebe.

Rechts und links von der Wirbelsäule für ca. 30 - 60 Sekunden rollen.



### **Fußsohle**

Ausrollen der gesamten Fußsohle durch Längsmassage und punktuellen Druck. Zudem auch die Innen- und Außenkanten der Fußsohle ausrollen.

Je Fuß ca. 30 - 60 Sekunden rollen.