

Wissenswertes zum Faszientraining

Die Faszie ist ein dreidimensionales Spannungsnetzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Sie umhüllt Knochen, Gelenke, Muskeln, Organe. Wird die Faszie nicht ausreichend trainiert und gepflegt, verklebt/verfilzt sie. Die Folge sind undefinierbare Schmerzen in allen Körperbereichen. Auch die Muskulatur kann ihre volle Leistung in einer untrainierten Faszie nicht voll entfalten.

- **DEHNEN** – Mit Yoga- und Pilates-Übungen wird der Körper nicht nur gestärkt, sondern es werden ganze Faszienbahnen gezielt gedehnt, was u.a. gegen Rückenschmerzen helfen kann.
- **FEDERN** – Federnde Bewegungen wie Hüpfen, Springen oder Schwingen regen die elastische Speicherfähigkeit in der Faszie an.
- **SPÜREN** – Mit Übungen zur Körperwahrnehmung werden das Bewusstsein für Bewegung und Koordination geschärft, Reize und Informationen werden besser empfangen und weitergeleitet.
- **BELEBEN** – Durch eine Art „Selbstmassage“ wird die Faszie mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt. Mit Hilfe der BLACKROLL® wird Druck auf das Bindegewebe ausgeübt. Dadurch werden Durchblutung und Sauerstoffzufuhr in der Faszie erhöht, was den Abtransport von Abfallstoffen resp. die Zufuhr von Nährstoffen in der Muskulatur und den darunterliegenden Organen beschleunigt. Durch langsames Rollen auf der BLACKROLL® können ausserdem Verhärtungen und Verspannungen selbst aufgespürt und gelöst werden.

Regelmässiges Faszientraining BLACKROLL® bietet viele Vorteile:

- Die Muskeln arbeiten effizienter
- Die Leistungsfähigkeit steigt
- Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich
- Körperhaltung und –form verbessern sich
- Die Regenerationszeit verkürzt sich
- Ein guter Faszienzustand bietet Schutz vor Verletzungen und Schmerz

ANMELDUNGEN unter www.4vitality.ch oder +41 76 578 08 35