

Faszientraining

Grundlagen und Anwendungspraxis

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten, sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen oder eingeschränkte Bewegung. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen.

[Wissenswertes über die Faszien \(pdf\)](#)

[Definition, Aufbau und Funktion der Faszien \(pdf\)](#)

[Positive Wirkungen eines Faszientrainings \(pdf\)](#)

Grundlagen des Faszientrainings

Grundlagen des Faszientrainings

[Fasziendistorsionsmodell \(pdf\)](#)

Die Grundannahme des Fasziendistorsionsmodells geht davon aus, dass Verdrehungen (Distorsionen) des Bindegewebes (Faszien) zu Beschwerden führen. Durch ein Rückgängigmachen der Distorsionen

verschwinden die Beschwerden augenblicklich und der Betroffene erhält seine normale Beweglichkeit zurück.

[Dehnen \(pdf\)](#) Fasziiales Stretching bedeutet **aktives** Stretching. Hiermit ist wohltuendes Räkeln und Strecken gemeint, die Muskel-Faszien-Ketten in eine Vorspannung bringen.

[Dehnen langer Ketten \(pdf\)](#) Sammlung von 8 Übungen

Praxis des Faszientrainings

Praxis des Faszientrainings

[Kontraindikationen \(pdf\)](#) Es gibt Kontraindikatoren, wie zum Beispiel bestimmte Erkrankungen und Entzündungen, die ein Faszientraining nur unter besonderer Vorsicht ermöglichen.

[Materialien \(pdf\)](#) Faszienrollen, Bälle und Co.

[Propriozeptives Refinement \(pdf\)](#) Beim Faszienrollen spielt die Schmerzwahrnehmung und die dazugehörige Entspannung eine Rolle. Beim Dehnen müssen eigene, wohltuende Variationen entdeckt werden. Bei den elastischen Übungen sollte ebenfalls die passende Intensität gespürt werden.

[Katapultbewegungen \(pdf\)](#) Beim Faszienrollen spielt die Schmerzwahrnehmung und die dazugehörige Entspannung eine Rolle, beim Dehnen sind die Anwender aufgefordert eigene, wohltuende Variationen zu entdecken und bei den elastischen Übungen muss ebenfalls die passende Intensität und eigene Variationsmöglichkeiten gespürt werden

[Trainingsprinzipien](#) 4 Grundprinzipien müssen für die Ermittlung der Belastungsintensität -dauer, -reihenfolge, -frequenz und -pause berücksichtigt werden.

[Übungssammlung](#) Beschreibungen und Fotos von 17 Übungen

[Stundenbeispiel Faszientraining](#) aus der Reihe "Praktisch für die Praxis"

[Praxisfehler](#) Vom falschen Rollen und schlechten Körperhaltungen
