

Faszien in Bewegung



Was sind Faszien?

Faszien (bedeutet verbinden) sind eine besondere Form von Bindegewebe, die unseren kompletten menschlichen Körper durchziehen und umhüllen. Sie verbinden Muskeln, Sehnen, Bänder, Kapseln, Lungenfell, Herzbeutel, usw.

Es handelt sich um alle faserigen, kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen.

Wie funktionieren Faszien?

Die Faszien sind wie ein feines Netz über den gesamten menschlichen Körper gespannt. Auf diese Weise können sie ganz leicht alle mechanischen Belastungen auffangen. Durch die sehr feinen Fäden der Faszien fließt eine Flüssigkeit, die unsere Elastizität und Stabilität ermöglicht. Auf diese Weise verhindern wir ein umknicken und können elastisch die Treppe hinunter laufen. Die hohe Zahl von Rezeptoren teilt unserem Gehirn und unseren vegetativen Nervensystem jede Situation mit. Diese feinen Sensoren begleiten unsere Körperwahrnehmung.

Warum Faszien trainieren?

Wer sich nicht bewegt, verklebt! Damit alle Funktionen der Faszien erhalten bleiben und wieder zurückgewonnen werden, benötigen wir ein spezielles Faszientraining. Der methodische Aufbau und die Ausführung der Übungen sind für ein erfolgreiches Faszientraining entscheidend. Mit Hilfe des Trainings werden wir vital, elastisch und dynamisch in Alltag und Sport. Wir beugen Verschleiß vor und korrigieren Handlungsveränderungen. Schmerzen am Bewegungsapparat können gesenkt werden. Bei jedem Bücken benötigen wir ca. 70% die Faszienkraft und 30% Muskeltraining.

Melden Sie sich zu unserem Faszientraining an der Rezeption an.

Faszientherapie?

Ja, die bieten wir an – eine hervorragende Schmerztherapie.

Ihr Martin Tilsner, Physiotherapeut und Manualtherapeut

