

## Faszien – Unser „geheimes Organ“?

Schon längst sind Sie in den Mittelpunkt aktueller medizinischer Studien gerückt – Faszien.

Immer mehr Menschen bringen ihre Körper mit Faszienfitness in Form.

Faszien halten unseren Körper im Innersten zusammen. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Es besteht aus Elastin, Kollagen und Bindegewebszellen und enthält auch Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln.

In Faszien befinden sich eine große Anzahl an Rezeptoren und Nervenzellen, die unser Gehirn mit Sinnesempfindungen überschütten. Deshalb bezeichnen wir Faszien im erweiterten Sinne auch als Sinnesorgan. Es ist die Basis unserer koordinativen Körperwahrnehmung (Propriozeption).

Durch psychischen Stress, Operationen, Schonhaltungen oder Bewegungsmangel können sich Faszien verkürzen und verhärten sich. Die gut dehnbaren Elastinanteile nehmen ab und werden innerhalb der Faszie durch das zähe, kaum dehnbare Kollagen ersetzt. Der Grundtonus erhöht sich und sie werden dadurch starr und unbeweglich. Mögliche Folgen sind Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegung.



### Was ist zu beachten?

Die Bindegewebsstrukturen werden meist mit einer Faszienrolle unter Druck gebracht und geben unter diesem nach. So können sich reversible Verklebungen lösen und hinterlassen dann nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit und oft vermehrte Schmerzfreiheit. Ziel der Übungen ist es, eine gute Beweglichkeit zwischen Muskel und Faszie zu erreichen.

Wenn man zu Beginn ohne professionelle Anleitung die Faszien massiert, ist das meist schon erfolgsversprechend. Will man mit der Faszienrolle Bindegewebe straffen, werden kräftige Rollbewegungen jeden zweiten oder dritten Tag empfohlen. Für lösende Wirkungen sind langsame Rollbewegungen im täglichen Abstand besser. Ist eine größere Beweglichkeit erwünscht, kann das Rollen die unmittelbare Wirkung von Dehnung vergrößern. Steht eine Verbesserung der Schnelligkeit im Vordergrund kann man durch zügigere Rollbewegungen die Performance steigern.

## Infobox

Möchten Sie die Wirkungsweisen des Faszientrainings selbst ausprobieren, dann besuchen Sie uns im Sporttreff Premium-Club Mainz! Unsere lizenzierten Trainer beraten Sie gerne. Nutzen Sie unser Summer-Special: Bei Vertragsabschluss trainieren Sie die ersten vier Wochen für die Hälfte und Sie sparen 50% beim Startpaket (Clubkarte, Verwaltung & Bearbeitung und drei Mal Personaltraining)! Weitere Infos oder Termine für ein kostenfreies Probetraining gibt es unter 06131-362272, per Email an [info@sporttreff-mainz.de](mailto:info@sporttreff-mainz.de) oder im Internet [www.sporttreff-mainz.de](http://www.sporttreff-mainz.de).

Quelle	FRIZZ – Mainz	Medienart	Print
Ausgabe	07/2016	Erscheinungsweise	Monatlich
Seite	37	Reichweite	20.000
Subjekt	Faszientraining	Redaktion	Eva Wüppermann

**SPORT  TREFF**  
*Premium-Club Mainz*