



FASZIEN TRAINING DIE VERBINDUNG VON MUSKELN UND FASZIEN KURZ ERKLÄRT.

Zusatzinformation Faszientraining

Muskeln

Die rund 650 Muskeln, die jeder Mensch unabhängig von seinem Alter oder Trainingszustand besitzt, ermöglichen dem Körper all die Bewegungen, die er in der Lage ist durchzuführen. An jeder Bewegung sind viele Muskeln zeitgleich beteiligt, so werden beim Lachen bis zu 70 Muskeln aktiviert.

Die Möglichkeit Bewegungen durchzuführen, basiert auf der Tatsache, dass jeder Muskel in der Lage ist, sich zusammenzuziehen (Kontraktion) und wieder zu entspannen (Relaxation). Viele Muskeln können wir willkürlich ansteuern, aber eine Reihe von muskulären Aktivitäten läuft auch unwillkürlich im Unterbewusstsein ab. Sie sichern vor allem die lebenserhaltenden Prozesse ab.

Ein gleichmäßiges Verhältnis aus Anspannung und Entspannung sorgt für eine normale Grundspannung damit wir leistungsfähig bleiben. Bei einem Ungleichgewicht kommt es zu muskulären Verspannungen, welche sehr oft zu Schmerzzuständen führen.

Faszien

Faszien sind unser Bindegewebsnetzwerk, welches sämtliche Muskeln und Organe in unserem Körper umgibt und miteinander verbindet.

In den Faszien befinden sich zahllose Nervenendungen, Bewegungs- und Schmerzrezeptoren und es hat somit große Auswirkungen auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers hängt dabei stark von der Elastizität und Gleitfähigkeit des Fasziengewebes ab.

Funktionen und Eigenschaften des Faszien systems einfach erklärt:

- **Orange:** Unser Körper ist von Faszien durchzogen wie von einem Netz, das sämtliche Strukturen umgibt. Vorstellen kann man sich das, wie die zarte Haut, die die einzelnen Scheiben einer Orange voneinander trennt und ihnen Form gibt.
- **Schwamm:** Auf Bewegung reagieren die Faszien wie ein Schwamm, der beim Auspressen verbrauchtes dreckiges Wasser abgibt und sich in der Entlastungsphase mit frischem Wasser wieder vollsaugt. Über diesen Vorgang werden Nährstoffe über das Fasziengewebe ausgetauscht.
- **Pfeil und Bogen:** Faszien speichern durch Vordehnung bei Bewegung Kräfte und leiten diese im Körper weiter. Flexible Faszien verstärken auf diesem Wege die Kräfte der Muskeln um ein Vielfaches. Je stärker ein Bogen gespannt wird, umso weiter fliegt der Pfeil.
- **Spinnennetz:** Durch Bewegungsmangel, einseitige Bewegungen, Stress und schlechte Ernährung kann Fasziengewebe verkleben und verfilzen.

Ähnlich wie ein verklebtes Spinnennetz, dass den Kräften von Wind und Wetter nicht mehr standhalten kann und seine Funktion nicht mehr erfüllen kann.