

Medizinisches Versorgungszentrum

Notfallmedizin | Sportmedizin | Sportpsychologie

FAQs Faszientraining



Einfach anders.

Faszientraining ist ein spezielles Bewegungsprogramm, dieses zielt darauf ab, die Faszien im Körper zu mobilisieren. Dabei handelt es sich um Bindegewebsstrukturen, die den ganzen Körper durchziehen. Verhärteten und verkleben die Faszien, schränken sie die Beweglichkeit ein und es treten Schmerzen auf.

WAS SIND FASZIEN? WIE WIRKEN DIESE?

Faszien sind Teil des Bindegewebes. In Form von Elastin- und Kollagenfasern umspannen sie als silbrig-glänzende Hülle Muskeln, Nerven und Organe. Da sie auch Knochen, Gelenke und sogar das Gehirn verbinden, sind sie quasi allgegenwärtig und beeinflussen entsprechend viele Körperfunktionen. Nur wenn die Faszien ordentlich ausgerichtet und prall mit Flüssigkeit gefüllt sind, gleiten sie geschmeidig aneinander vorbei und Bewegungen gelingen ohne Mühe. Versteifte, poröse oder verklebte Faszien machen unbeweglich und verspannt und können erhebliche Schmerzen verursachen.

Sportler können mindestens einmal am Tag ein Faszientraining durchführen.

WIE WIRKT SICH DAS TRAINING AUS?

Die bekanntesten Faszienübungen erfolgen mit Faszienrollen und -bällen aus Hartschaum. Sie werden zur Selbstmassage eingesetzt. Beim sogenannten „Fascial release“ rollt man sehr langsam über die Muskel- und Fasziengruppen. Dabei wird das Körpergewicht ausgenutzt, um den nötigen Druck aufzubauen. Wo es am meisten wehtut, hält man kurz inne, bis der Schmerz nachlässt. Das Ganze wird mehrfach wiederholt. Dabei sollte der Druckschmerz nie Überhand nehmen. Auch zu lange oder zu oft sollten die Schmerzpunkte nicht bearbeitet werden, sonst bilden sich Blutergüssen. Nach 30 Sekunden sollte man daher weiterrollen. Durch das Fascial Release sollen sich Verspannungen, Verhärtungen und Verklebungen von Muskeln und Faszien lösen. Außerdem wird die Flüssigkeit aus den Zellzwischenräumen gepresst. Anschließend füllt sich das Gewebe wie ein ausgepresster Schwamm mit neuer Flüssigkeit

Unsere Förderer und Kooperationspartner:



TSG Kooperationen



Eintracht
FRANKFURT



Talentförderung
Mittelhessen



HILDEBRAND
WWW.TSHIRTLINE.COM