

DER 10 WOCHEN ONLINE FASZIENKURS



DEIN FASZIENKURS HANDOUT

TIPPS & REGELN ZUM NACHLESEN

“ EINLEITUNG

Bestens geschützt und in Form - Ein optimal beschaffenes Faszienewebe erhöht und verbessert die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, reduziert schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzung und hält den Körper in Form. Darüber hinaus wird die Kraftentwicklung und Kraftübertragung von einem gut trainierten, elastischen und integrierten Faszienetz positiv beeinflusst.

Inhalte zum Kurs

1. **Die Faszie und Kaufberatung Faszienrolle**
2. **Training mit der Faszienrolle**
3. **Muskelkater, was nun?**
4. **Richtig Trainieren**
5. **Erfolgsorgan Muskulatur**
6. **Das Tensegrity Modell**
7. **Das Training der Faszien unter Berücksichtigung der Faszienlinien**
8. **Richtig Dehnen**
9. **Für starke Knochen**
10. **In Bewegung bleiben**

1. Kursstunde Faszie und Kaufberatung

Was ist die Faszie? Was sind Faszien?

Es gibt nicht DIE Faszie. Faszien bilden ein Netzwerk, das den gesamten Körper durchzieht bestehend aus sowohl elastischem wie festigendem Bindegewebe. Dieses Netzwerk ist elementar an der Bewegungs- und Haltefunktion des menschlichen Skeletts beteiligt. Infolge von Bewegungsmangel verändern sich die Faszienstrukturen. Es kommt zu Verdickungen und Verklebungen im Gewebe, die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen nach sich ziehen. Durch ein adäquates körperliches Training wird auch das Fasziennetzwerk positiv beeinflusst. Die angeleiteten schwingvollen und kräftigenden Übungen sorgen für ein Anregen des Stoffwechsels in den Bindegewebsstrukturen. Positive Effekte sind ein verbessertes Gleiten des Bindegewebes und mehr Spannkraft. Die physiologischen Anpassungen helfen Rückenschmerzen zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

WIE SIEHT ES AUS:

1

Faszien bilden ein Netzwerk aus elastischem und festem Bindegewebe.

WAS WICHTIG IST:

2

Bewege dich ausreichend um dein Fasziennetzwerk zu trainieren.

WIESO ES WICHTIG IST:

3

Durch die Bewegung gleiten die Faszienstrukturen besser.

Positive Effekte sind die Reduzierung von Schmerzen sowie die Verbesserung der Beweglichkeit und der Leistungsfähigkeit.

Kaufberatung & Kursvorbereitung



FASZIENROLLE

Worauf sollte ich achten?

Der Härtegrad ist wichtig. Nicht zu hart. Am besten einen mittleren Härtegrad wählen.



BEKLEIDUNG

Welche Kleidung?

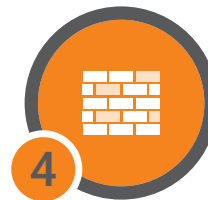
Ideal ist eine Kleidung, die ausladende Bewegungen zulässt.



ZUSÄTZLICHES

Was benötige ich noch?

Besorge dir zudem einen Faszienball oder alternativ einen Tennisball.



ÜBUNGSORT

Wo am besten?

Benötigt wird ein Platzangebot von 4 qm, die Übungen werden im Liegen, im Stehen und an eine Wand angelehnt durchgeführt