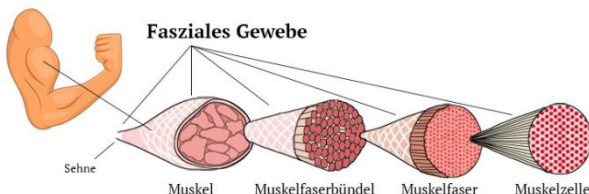


Faszien und Bindegewebe

Faszien oder auch Bindegewebe gibt es in Muskeln, in Sehnen und Bänder. Sie bestehen aus Kollagenfasern. Dies sind sehr feste, dennoch dehnbare und reißfeste Fasern, die unserem Körper die Form geben. Das Bindegewebe speichert ein Viertel des gesamten Körperwassers, versorgt Zellen und Organe mit Nahrung und reagiert auf Belastung und Anforderungen.



Es erneuert sich ständig, allerdings nur langsam und nach ca. einem Jahr ist ungefähr die Hälfte ausgetauscht.

Im Alter nimmt der Anteil des Wassers im Bindegewebe ab und die Kollagenfasern verfilzen sich.

Die Grundfunktionen unserer Faszien sind:

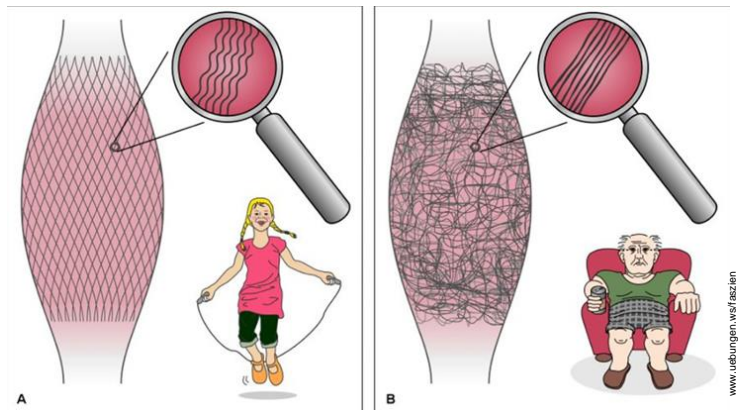
- Formen (umhüllen, polstern, stützen, schützen) und eine Struktur geben.
- Bewegen: die Kraft vom Knochen zum Muskel übertragen und speichern, die Spannung halten und dehnen.
- Versorgen: Stoffwechsel und Flüssigkeitstransport
- Kommunizieren: die Reize und Informationen empfangen und wieder weiterleiten.

Wer sich nicht bewegt, verklebt. Dies beeinträchtigt die Muskelarbeit, die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel, die Koordination und die Körperhaltung. Man wird steifer. Grund dafür ist das verfilzte Gewebe, dass weniger elastisch ist.

Rückenpatienten haben oft verdichtete und verfilzte Lendenfaszien!

Auch im Alter ist der Austausch und Abtransport alter Fasern langsamer.

Dieser kann aber, wie beim Muskeltraining, durch „Training mit der Rolle“ beschleunigt und verbessert werden.



Rechts: Verfilzte Faszien sind nicht nur eine Alterserscheinung sondern können auch durch zu wenig Belastung entstehen.

Fazit:

- Faszientraining erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern.
- Vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben.
- Schützt die Muskulatur vor Verletzungen.
- Die Regenerationszeit verkürzt sich.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Bewegungsabläufe plus Koordination verbessert sich.
- Bietet Langfristig Schutz vor Verletzungen, Schmerzen und Störungen.
- Und es hält den Körper in Form, indem es eine jugendliche und straffe Silhouette ermöglicht.

Faszientraining findet jeden Mittwoch um 16:30 Uhr im ZEP statt!! Besuchen Sie uns ☺