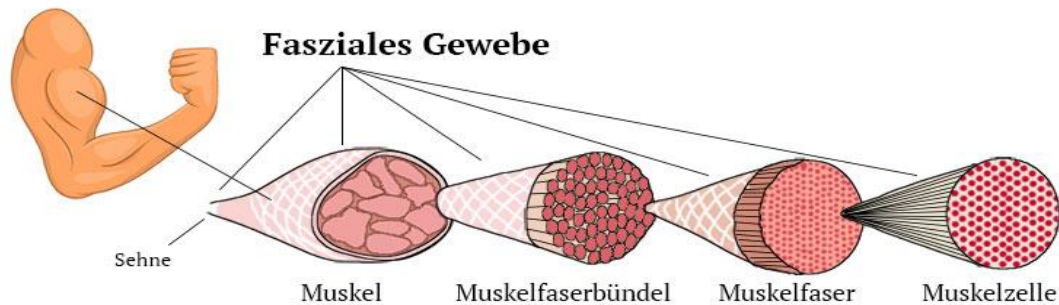


SF Ahlum e.V. präsentiert
Faszien-Training Freitag 17.45 Uhr – 18.15 Uhr



Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes.

Sie durchdringen den kompletten Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk. Diese feinen, zähen, milchig-weißen Häute finden wir vergleichsweise auch in Orangen. **Zu den Faszien gehören alle kollagenen, faserigen Bindegewebe, vor allem Gelenk- und Organkapseln. Sehnenplatten, Muskelsepten, Bänder, Sehnen, Retinacula und die eigentlichen Faszien in Form von flächigen festen Bindegewebsschichten.**

Faszien schützen unsere Knochen, indem sie wie Stoßdämpfer wirken. Außerdem helfen sie wesentlich bei der Heilung von verletztem Gewebe.

Durch **Stress, Bewegungsmangel oder Schonhaltungen** verhärtet, verkürzen oder verkleben unsere gut dehnbaren Faszien. Vernachlässigen wir sie zu sehr, kann das schmerzhaft Folgen wie **Rückenschmerzen** und **Nackenschmerzen** haben. Verlieren die Faszien ihre Elastizität, weil ihr Elastin mehr und mehr durch Kollagen ersetzt wird, wird der Bewegungsspielraum unserer Muskulatur deutlich eingeschränkt.

Wir werden unbeweglich, versteifen und die Muskulatur fängt an einigen Stellen im Körper an zu schmerzen. Faszien übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan der Bewegung, bilden die Grundlage für eine schöne Körperform und sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe.

Rückenschmerzen haben oft ihre Ursache nicht in Wirbel- oder Bandscheibenschäden, sondern im Bindegewebe.

Auch **Sportverletzungen** seien meist keine Muskel-, sondern **Faszienprobleme**. **Faszien sind quasi das Allroundgewebe.** Als riesengroßes Netzwerk durchziehen sie den Körper von Kopf bis Fuß wie eine Korsage, stabilisieren ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe, verhindern „Reibereien“ unter den Muskeln und verbessern Körperwahrnehmung und Koordination.

Vernachlässigt man die Faszien allerdings, können sie schmerzhaft verkleben, verhärtet und uns richtig alt aussehen lassen. Um einen tollen Effekt zu erzielen, genügt es bereits, diese Übungen 1 x pro Woche auszuführen.

Einfach vorbeikommen und unverbindlich mitmachen!!!

SF Ahlum e.V. Personal-Trainerin Veronika Fuhrmann
Mobil: 0170 2954122 - Email: nick.fuhrmann@kabelmail.de