



Faszien

Was sind Faszien überhaupt?

Faszien sind dünne Häute aus Bindegewebe, die im Inneren unseres Körpers Knochen, Muskeln, Organe, Sehnen und Nerven umhüllen. Faszien sind an vielen Funktionen des Körpers beteiligt z.B. geben sie unserem Körper Struktur und helfen bei der Kraftübertragung. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen. Von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken oder Bauchschmerzen.

Was es bewirkt:

- *verbessert Mobilität und Flexibilität*
- *verbessert die Regeneration*
- *löst Verspannungen und Verknötungen*
- *verbessert die Körperhaltung*
- *beugt Verletzungen vor*

Geeignet für:

Alle Menschen egal welches Fitnesslevel können vom Faszientraining profitieren. Es ist geeignet vor dem Training zum Aufwärmen, nach dem Training oder an trainingsfreien Tagen zur aktiven Regeneration.