

FASZIEN UND FASZIENTRAINING

Was sind Faszien?

- **Faszien** sind bindegewebige Strukturen (Häute). Sie umhüllen alle Körperstrukturen.
- Faszien sind in allen Körperbereichen vorhanden.
- Faszien bilden als eine Gewebeeinheit ein **Netz** (Faszienketten).
- Somit stehen alle Teile des Körpers miteinander **in Verbindung**.

Funktion:

- Die Funktionsfähigkeit der Muskulatur wird durch Faszien sichergestellt. Stabilität und Funktion der Gelenke bleiben durch Faszien erhalten.
- Die Stärke von Druckbelastungen wird durch die Faszien gedämpft, und der Druck kann in verschiedene Richtungen umgeleitet werden.
- Übertragung mechanischer Kräfte
- Schutz der anatomischen Strukturen vor Traumata und Spannungskräften.
- Stoffwechselfunktion

KONTAKT:

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Jörg Linder

Mauerbergstraße 110

76534 Baden-Baden

Mail: info@aktiv-training.de

Mobil: 0177 / 4977232

web: www.aktiv-training.de

wordpress: www.aktivtraining.wordpress.com

blogspot: www.aktiv-training.blogspot.de