

INI-Vereine bieten ab sofort Faszien-Training an / Geschmeidigkeit des Bindegewebes verbessern

Mehr als eine Modeerscheinung

Karlsruhe (pm). In den Medien, im Fitnessstudio und in zahlreichen Internetvideos ist das Thema „Faszientraining“ derzeit allgegenwärtig. Man könnte beim Faszien-Training sogar fast von einem Trend im Gesundheitssport sprechen. Aber tatsächlich ist Faszien-Training wichtig und weit mehr als eine Modeerscheinung. Auch die Mitglieder der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) gehen auf die gestiegene Nachfrage ein und bieten vermehrt Faszienkurse an.

Beim TSV Bulach und bei der SG Siemens können die Faszien regelmäßig trainiert werden. „Faszien Fitness“ nennt sich das bei der SG Siemens und zielt auf das Training ganzer Muskelketten ab. Vor allem, um die Geschmeidigkeit des muskulären Bindegewebes zu verbessern. „Bewegen statt schonen“



Die Übungen beim Faszien-Training sehen zwar einfach aus, dennoch haben sie es in sich.
Foto: Schwitalla

heißt es hingegen beim TSV Bulach. Durch dreidimensionale Übungen lernen die Teilnehmer ihre Faszien wahrzunehmen. Neben der Kräftigung der gesamten Muskulatur stehen Mobilisation, Koordination und Gleichgewicht auf dem Programm dieses Kurses, der Faszien-Training mit Rückengymnastik verbindet.

Der Begriff Faszie bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den kompletten Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Faszien sind passive Strukturen, verfügen also über keinerlei Eigenbeweglichkeit, können jedoch den Muskeln Form und Festigkeit geben und sie so vor Verletzungen schützen. Weitere Infos gibt es auf www.gesundheits-sport-karlsruhe.de im Internet.