

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht! **FASZIO®** setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. **FASZIO®** ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude!

Trainingsziele von **FASZIO®**

- ⇒ **Gesundheit:** Der Zustand der Faszie ist ausschlaggebend für die Qualität von u.a. Stoffwechselprozessen, Immunsystem und Reaktionsvermögen.
- ⇒ **Fitness:** Die körperliche Leistungsfähigkeit hängt direkt mit dem Trainingszustand der Faszie zusammen.
- ⇒ **Persönlichkeit:** Wer sich zutraut, seine Komfortzone zu verlassen, entdeckt seine Fähigkeiten und stärkt seine Schwächen.
- ⇒ **Ausstrahlung:** Emotionen spiegeln sich über die Faszie nach außen wieder.

Bewegungskonzept von **FASZIO®**

7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben:

- ⇒ **Dehnfähigkeit** – Fasziales Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
- ⇒ **Elastizität** – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
- ⇒ **Geschmeidigkeit** – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- ⇒ **Lösende Techniken** – Hydrationsfluss aktivieren und Einschränkungen beseitigen
- ⇒ **Propriozeptive Kraft** – Eigenwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit schulen
- ⇒ **Regeneration** – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
- ⇒ **Stabilität** – Fasziale Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren

FASZIO® trainiert die Faszien mit

- ⇒ viel **Bewegung** (*Faszien lieben Abwechslung*)
- ⇒ dem Setzen von **Reizen** (*Faszien wachsen mit ihren Aufgaben*)
- ⇒ dem funktionalen **Lösen** mit und ohne Zusatzgeräten (*Faszien reagieren auf Druck und Zug*)

> **Faszien sind ein Gewebenetz in unserem Körper ohne Anfang und Ende.** <

Bestandteile des faszialen Netzes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • stabilisierende Bändern und Sehnen • umgebende Organhüllen und Knochenhaut | <ul style="list-style-type: none"> • bewegende Muskel- und Muskelfaserhüllen • schützendes und speicherndes Bindegewebe |
|---|--|

Funktionen des faszialen Netzes:

- **stabile Flexibilität:** zieht als omnipräsentes Gewebenetzwerk durch und um unseren Körper: umhüllt, verbindet, stabilisiert, gibt Form, hält uns durch Dehnspannung aufrecht und alles an seinem Platz; durch Faszien wird Bewegung überhaupt erst möglich
- **sechster Sinn:** fungiert als das umfassendste Sinnesorgan des Menschen, z.B. durch Rezeptoren für unser Körper- und Bewegungsgefühl, emotionalen Ausdruck und Schmerzempfinden
- **schützende Versorger:** Medium für diffundierende Transformationsprozesse, z.B. Zellversorgung, Stoffwechselforgänge, Lymphtransport, Immunsystem, Barriere für Bakterien und Viren sowie Transportmilieu für Pflege, Aufbau, Reparaturen u. Säuberung durch „Zellbauarbeiter“