

Text: © 2017 by Heike Oellerich & Miriam Wessels. All rights reserved.

FASZIO[®] – DAS GANZHEITLICHE FASZIENTRAINING setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung um. Dabei wird bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist. Denn, ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, gibt Bewegungsfreiheit und macht gute Laune! Um Faszien zu trainieren, müssen Anforderungen geschaffen und Reize gesetzt werden. Zum Beispiel mit Ganzkörperübungen und Herausforderungen für Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Das lockere Bindegewebe lässt sich durch hohe Gleitfähigkeit und impulsive Bewegungen straffen. Bänder und Sehnen bekommen durch Dehnfähigkeit mehr Schnellkraft und Stabilität. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver. Je stärker die Impulse gesetzt werden, desto größer der Leistungszuwachs. Beweg Dich glücklich!

Trainingsmethoden

- ⇒ **Vielseitigkeit**, denn Faszien liebten Abwechslung.
- ⇒ **Anforderungen**, denn Faszien passen sich den Aufgaben an.
- ⇒ **Ganzkörpereinsatz**, denn Muskeln und Faszien arbeiten als Team mittels Kraftübertragung.
- ⇒ **7 Strategien**, damit alle Aspekte berücksichtigt und trainiert werden.

Trainingsziele

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

Zielgruppen

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht!

Im **Mutterleib** und in der **frühen Kindheit** werden wichtige Bestandteile der Faszien gebildet, die teilweise als Vorrat für das restliche Leben dienen müssen.

Als **Baby, Kleinkind, Jugendlicher** sammelt das Faszienewebe alle Erfahrungen, um für ein „Überleben“ im Erwachsenenalter gewappnet zu sein. Aus diesen Informationen erwächst u.a. Bewegungskompetenz, Stabilität, Körpergefühl, Eigenwahrnehmung, Reaktionsvermögen und Instinkt.

Der **erwachsene Mensch** braucht zur Leistungsfähigkeit, Gesunderhaltung und Genesung den Zugriff auf eine voll funktionstüchtige Faszie. Ganz besonders, da ein moderner Alltag die vielseitigen Aufgaben der Faszie verkümmern lassen. Auch auf psychischer Ebene spielt die Faszie eine bedeutende Rolle für positives Denken, Glücksgefühle und Gelassenheit im Alltag und bei spontanen Situationen sowie einem mutigen Herangehen an Herausforderungen.

Senioren profitieren vom Erhalt ihrer Bewegungsfreiheit und Eigenständigkeit, kurzen Reha-Phasen, einer jugendlichen Erscheinung, vitalisierten Zellen und einem großen Energievorrat für Lebensfreude.

Text: © 2017 by Heike Oellerich & Miriam Wessels. All rights reserved.

FASZIO® – TRAINING IN 7 STRATEGIEN

Training für Jugendlichkeit, Vitalität und Bewegungsfreiheit

FASZIO® setzt die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Ziel ist es, sich körperlich mit Leichtigkeit und Kreativität seiner Umgebung und Situation anpassen zu können. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben.

- **Dehnfähigkeit** – Faszielles 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** – Faszielle Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren

WAS SIND EIGENTLICH FASZIEN?

Faszien prägen unser äußeres Erscheinungsbild, bestimmen unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich!

Faszien durchziehen und umgeben unseren ganzen Körper in Form eines fasziellen Netzwerks ohne Anfang und Ende. Die Bestandteile sind kollagene Fasern für Festigkeit und Stabilität, elastine Fasern für Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit sowie die Grundsubstanz, deren Milieu viele Prozesse beeinflusst. Sie stabilisiert als zähflüssige Substanz das Gewebe, schützt es vor Überbelastung und unerwünschten Einwirkungen. Zugleich ermöglicht sie ein Gleiten der Fasern, die Verteilung von Nährstoffen und den Abbau von Abfallprodukten. Die Faszien als Ganzes sind wie ein Flusssystem zu sehen. Nur wenn dieses innere Ökosystem intakt und ausbalanciert ist, kann die Grundsubstanz ungehindert fließen und den Organismus in Schwung und gesund halten. Es bedarf also einer ständigen „Flurbereinigung“, um leistungsstark zu sein und Trainingseffekte optimal umzusetzen.

Wissenschaftler fanden heraus, dass alle faserigen Strukturen Teil des körperweiten fasziellen Netzwerkes sind. Dazu gehören Bänder, Sehnen, Organhüllen, Knochenhaut, Muskel- und Muskelfaserhüllen sowie das sogenannte Bindegewebe. Trainiert man gezielt die Faszien, erreicht man diese Strukturen, beeinflusst die Grundsubstanz und fördert die Funktionsfähigkeit der Organe. All-in-one!

Faszien sind darauf gepolt, sich den Anforderungen, die an sie gerichtet werden, anzupassen. Faszielle Strukturen modellieren sich immer wieder neu. Es herrscht ein ständiges Auf-, Ab- und Umgebaue, es wird ununterbrochen verwoben, getrennt, gezogen und gedrückt. Damit hat die Natur die Voraussetzung geschaffen, sich nahezu allen Gegebenheiten anzupassen und überlebensfähig zu sein. Diese Erkenntnisse verändern den Blick auf den Körper, auf Bewegung und Gesunderhaltung nachhaltig und beeinflussen somit auch Trainingsstrategien und Wege zum sportlichen Erfolg.

FASZIO® ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude!