SAMINA
ich schlafe lebensenergie

# Faszientraining

## Mit Faszienübungen Schulter-, Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen

Faszien sind bindegewebsartige Fasern, welche im gesamten Körper vorzufinden sind. Sie umschließen beispielsweise unsere Muskeln und sorgen für Stabilität und Beweglichkeit unseres Organismus. Mangelnde Bewegung, Verletzungen, Stress, einseitige Belastungen und Entzündungen führen dazu, dass Faszien verhärten oder verkleben. Dadurch können Schmerzen im Schulter- oder Rückenbereich und in den Gelenken entstehen. Da Faszien nahezu an jedem Bewegungsmechanismus beteiligt sind, ist es umso wichtiger, diese geschmeidig zu halten. Im Besonderen trägt dazu Bewegung in Form von Faszientraining bei. Dadurch lassen sich gezielt ausgewählte Körperregionen behandeln. Durch die vier Trainingselemente – Rebound Elasticity, Fascial Stretch, Fascial Release, Sensor Refinement - sollen Verhärtungen und Verklebungen der Faszien verhindert bzw. gelöst werden.

Beim ersten Element, der Rebound Elasticity, ist es Ziel, mit Schwung und Federung das Gewebe zu kräftigen und zu unterstützen. Mit Hilfe des Fascial Stretch wird versucht, lange Faszien-Ketten zu dehnen und dadurch die Flexibilität zu erhöhen. Das Fascial Release dient zum Lösen, zur Rehydration und zur Regeneration der Faszien. Als Hilfsmittel dienen hier sogenannte Faszienrollen oder Faszienbälle. Aufgrund des regen Interesses am Faszientraining gibt es mittlerweile verschiedenste Faszienrollen bzw. Faszienbälle auf dem Markt. Diese unterscheiden sich bezüglich Größe, Oberflächenstruktur und Härtegrad. Große Faszienrollen ermöglichen die Behandlung und das Training von großen Muskelpartien wie beispielsweise am Rücken. Kleinere Rollen oder Bälle eignen sich für Muskelpartien, wie am Fuß oder im Nacken, die mit der großen Rolle schwer erreichbar sind.

Das Bindegewebe besteht zu ca. 70 % aus Wasser. Es liegt daher nahe, dass eine ausreichende Zufuhr von Wasser (mindestens 1,5 Liter) einen positiven Einfluss auf das Fasziensystem hat. Zusätzlich sorgen Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus der Nahrung dafür, dass die Regenerationszeit der Faszien verkürzt wird und die Muskeln gestärkt werden. Aminosäuren befinden sich sowohl in tierischen als auch pflanzlichen Lebensmitteln. Pflanzliches Eiweiß, wie es beispielsweise in Hülsenfrüchten und Nüssen vorkommt, ist dabei eine hochwertigere Quelle als Proteine aus tierischen Produkten. Zudem sollte der Speiseplan mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wie beispielsweise Citrusfrüchten und Kohl ergänzt

SAMINA Produktions- und Handels GmbH
Obere Lände 7 | 6820 Frastanz | Österreich
T +43 (0) 5522 53500 | F +43 (0) 5522 53500-20
samina@samina.com | www.samina.com

werden, da Vitamin C am Aufbau und der Instandhaltung des Bindegewebes beteiligt ist. Neben der richtigen Ernährung übernimmt auch der gesunde Schlaf eine wesentliche Rolle, wenn es um Faszien geht. Kommt es zu Schlafmangel oder Schlafstörungen, wird die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatropin, welche vor allem in den Tiefschlafphasen stattfindet, gestört. Dies hat zur Folge, dass sich Faszien nicht entsprechend regenerieren sowie erneuern können.

Verhärtungen und Verklebungen sind oftmals auf Stress zurückzuführen. Da Stress auch als Hauptursache für Schlafstörungen gilt, ergibt sich dadurch ein Teufelskreis. Umso wichtiger ist es, Stress größtmöglich zu vermeiden bzw. diesen abzubauen. Durch Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training sowie Muskelrelaxation nach Jacobsen kann damit neben einem gezielten Faszientraining die Geschmeidigkeit des Bindegewebes gefördert werden.

Eine schlechte Körperhaltung, durch beispielsweise einen nach vorn geneigten Kopf und Schultern bei der Büroarbeit oder Armarbeiten vor dem Körper, zählt zu den Auslösern von Verspannungen und einer Dysbalance der Muskel-Faszien-Ketten. Daraus können wiederum Muskelverhärtungen und Faszienverklebungen, die schmerzhaft sein können, entstehen. Daher gilt es, auf eine gesunde Körperhaltung zu achten. Begünstigt wird diese durch einen ergonomischen Arbeitsplatz, dynamisches Sitzen sowie Streck- und Dehnübungen. Aber auch die passende Schlafunterlage trägt zu einer guten Körperhaltung bei. Durch ein orthopädisches Schlafsystem wie es beispielsweise SAMINA anbietet, wird für die ideale Lagerung des Körpers im Schlaf gesorgt. In den Traum- und Tiefschlafphasen lässt die Spannung der Muskulatur und der Faszien nach. Hier übernimmt das SAMINA Schlafsystem den wichtigen Part der Stützung. Durch die Kombination aus SAMINA Lamellenrost, SAMINA Naturkautschukmatratze, SAMINA Schafschurwollauflage, Lokosana® Erdungsauflage sowie SAMINA Bettwaren lässt sich nicht nur hervorragend Problemen mit dem Rücken, den Gelenken, der Muskulatur und der Faszien entgegenwirken, sondern auch die Schlafqualität maßgeblich verbessern.

SAMINA Schlaf-Gesund-Coach in Ihrer Nähe finden: **www.samina.com**

**SAMINA Produktions- und Handels GmbH**
Obere Lände 7 | 6820 Frastanz | Österreich
T +43 (0) 5522 53500 | F +43 (0) 5522 53500-20
samina@samina.com | **www.samina.com**