

# 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** (Fasziennetze).
- 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](mailto:info@aktiv-training.de)

Mobil: 0177 / 4977232

web: [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)

wordpress: [www.aktivtraining.wordpress.com](http://www.aktivtraining.wordpress.com)

blogspot: [www.aktiv-training.blogspot.de](http://www.aktiv-training.blogspot.de)