

Geschmeidige Füße

Faszientraining

Sonntag 25. Juni 2017 von 14:30 bis 17:30 Uhr

Rückenfitness-Zentrum Andrea Jäger

Hannover-Bemerode

Der Workshop vermittelt unterschiedliche Elemente des Faszientrainings für geschmeidigere Füße. Deine Füße stecken allzeit in einengenden Schuhen, die Zehen werden zusammengepresst, die Fußgelenke werden wegen des Absatzes leicht plantar flektiert (nach unten gebeugt). Festhalten der Zehen beim Gehen mit Flip-Flops oder Slippers führen langfristig zu verbogenen, steifen Zehengelenken. Von Geburt an hatten Deine Füße kaum Gelegenheit, ihre wichtigen Muskeln zu kräftigen, und darunter haben auch die Muskelkraft der Unterschenkel, deren Knochendichte und Nervengesundheit gelitten. Aber auch die Allgegenwart von flachen und eintönigen Bodenbelägen sorgt zwangsläufig für eine Immobilisierung. Wiederholtes Gehen auf ebenem Grund unterbindet sämtliche Gelenkbewegungen, die nicht für das Flachlandgehen nötig sind. Alle anderen Gelenkbewegungen, zu denen Fuß und Fußgelenk in der Lage wären, sind verklebt. Die extrem hohe Zahl an verklebten Stellen (Faszien) im Fuß moderner Menschen stört zudem die Kommunikation zwischen Körper und Hirn, und beim Gehen oder Stehen wird das Haltssteuerungssystem des Körpers irritiert.

Faszien (lat. fascia = Binde oder Band) werden die bindegewebigen Strukturen im Körper genannt, die als Gesamtnetzwerk den Körper komplex durchziehen und gleichzeitig umhüllen. Sie geben dem Körper seine einzigartige Form, Flexibilität und Stabilität. Sie umspannen, umhüllen und trennen (Hautschichten, Gefäße, Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen), aber sie verbinden eben auch alles zu einer großen Einheit ‚Körper‘. Im Faszientraining werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Zudem werden der Aufbau neuer kollagener Fasern sowie der Abtransport alten Gewebes aktiviert. Die Beweglichkeit und Spannkraft der Faszien wird somit insgesamt verbessert. Im Fokus stehen heute vor allem die myofaszialen Leitbahnen in Fußsohlen, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Gesäß und Becken. Alle myofaszialen Strukturen, die für entspannt-geschmeidige Füße sorgen, werden in vier unterschiedlichen Prinzipien (s.u.) trainiert.

Wir üben in den vier Prinzipien des Faszientrainings:

1. Prinzip: Dehnen (Fascial Stretch)
2. Prinzip: Spüren – Körperwahrnehmung verbessern
3. Prinzip: Federn (Rebound Elasticity)
4. Prinzip: Beleben (Fascial Release) – Selbstmassage mit Bällen

Das Beleben der Faszienstrukturen bewirken wir insbesondere über das achtsame Rollen mit kleinen ‚Massagebälle‘ bis tief in verklebtes Gewebe. Mit der spezifischer Selbst-Massagetechnik wird das Gewebe hydriert (durchsaftet), eingelagerte Verklebungen und Verhärtungen werden gelöst und festes Gewebe befreit.

Im Workshop brauchst Du bequeme Sportbekleidung, ggf. warme Socken, 2 kleine Faszien-/Tennisbälle (teils im RFZ vorhanden)

Leitung: Andrea-Caroline Prexl

Zertifizierte Entspannungs-/Fasziestrainerin, Personal Coach, Psychologische Beraterin

