

YOGA | FITNESS | ACHTSAMKEIT

WOHLTATEN FÜR DEINE FASZIEN

5-TAGESPROGRAMM FÜR GESCHMEIDIGE FASZIEN

INHALT



03 EINFÜHRUNG



04 WAS SIND
FASZIEN?



07 AM MORGEN
5-TAGE
PROGRAMM



09 AM ABEND
PILATES &
YOGA



10 INFOTALK
LINDA PUPPE



11 ÜBERSICHT:
FASZIEN-
PROGRAMM

FOLGE UNS:

facebook.com/yoga.fitness.online
instagram.com/yoga.fitness.online

© yogafitssonline 2020
www.yoga-fintess.online.de
info@yoga-fittess-online.de
Cover photo : depositphotos

WOHLTATEN FÜR DEINE FASZIEN: 5-TAGESPROGRAMM FÜR GESCHMEIDIGERE
FASZIEN



03 | DIE WELT DER FASZIEN

WAS SIND FASZIEN?

Faszien sind netzwerkartige Schichten, die alle unsere Muskeln und Organe umhüllen.

Sie wirken einerseits stabilisierend, wodurch sie dem Körper Struktur und Halt geben. Andererseits sind sie elastisch und unterstützen so den Körper in der Bewegung und schützen ihn vor Überdehnung und Verletzungen.

Faszien, oder anders gesagt unser Bindegewebe, bestehen aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Stoffen. Sie enthalten Lympflüssigkeit sowie Nervenzellen, die Informationen direkt an unser Gehirn weiterleiten.

Die Faszien kommunizieren mit unserem Gehirn und geben Informationen über Schmerzen, Muskelspannung und räumliche Orientierung weiter. Gesunde Faszien haben im gesunden Zustand eine geordnete, kettenförmige Struktur und übertragen die Kraft der Muskeln effektiv.



DIE FOLGEN VON STRESS & BEWEGUNGSMANGEL

Aufgrund von andauerndem Stress, mangelnder körperlicher Bewegung, Überlastung oder Verletzungen können unsere Faszien verkleben oder verhärten. Die Struktur der Faszien-schichten verändert sich dadurch und die Gleitfähigkeit wird beeinträchtigt.

Die Folgen sind zunehmende Unbeweglichkeit oder Steifheit. Dabei werden die im Bindegewebe liegenden Nervenenden eingengt, was Schmerzen hervorruft.



WAS HILFT DAMIT UNSER BINDEGEWEBE WIEDER ELASTISCHER WIRD?

Eine Vielzahl von Anwendungen helfen unsere Faszien wieder elastischer zu machen. Beispielsweise der Einsatz der Faszienrolle oder manuelle Therapien wie Massagen oder Dehnübungen. Außerdem helfen die federnden Bewegungen des Yoga und Pilates dem Bindegewebe wieder seine ursprüngliche Funktion erfüllen zu können. Nämlich den Körper zu stützen, sowie die Kraft der Muskeln effektiv in geschmeidige Bewegungen zu übertragen.

5-TAGESPROGRAMM

5 kurze Einheiten für die
tägliche Faszienpflege



TAG 1

Vordere Kette

TAG 2

Hüfte



TAG 3

Schulter



5-TAGESPROGRAMM AM MORGEN

5 kurze Einheiten für die
tägliche Faszienpflege

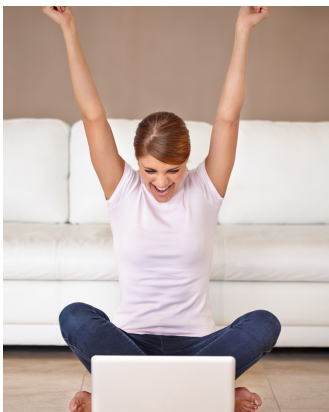


TAG 4

Fuss und Wade

TAG 5

Best of



GESCHAFFT!

ABEND

Yoga und Pilates



FASZIENPILATES

Strecken und Federn

FASZIENYOGA

Dehnen



WEITER SO!

WOHLTATEN FÜR DEINE FASZIEN:



LINDA PUPPE

Unsere Expertin Linda Puppe (Osteopatin) gibt im Info-Video eine Einführung über Faszien und was man tun kann, um diese gesund zu halten.

[Zum Infotalk](#)



WOHLTATEN FÜR DEINE FASZIEN

5-TAGESPROGRAMM AM MORGEN



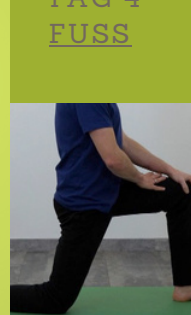
TAG 1
VORDER
KETTE



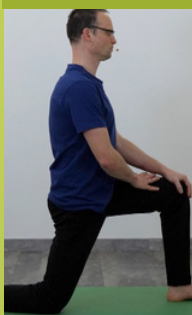
TAG 2:
HÜFTE



TAG 3
SCHULTER

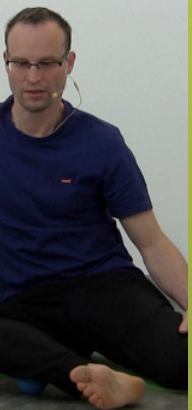


TAG 4
FUSS

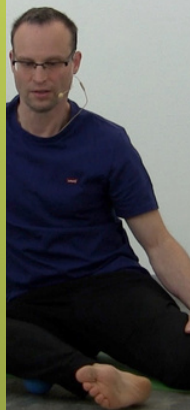


TAG 5:
BEST OF

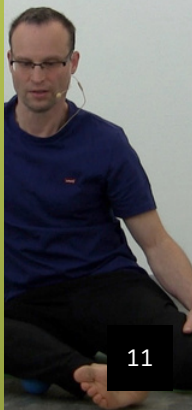
YOGA & PILATES AM ABEND



FASZIEN
YOGA



FASZIEN
PILATES



WOHLTATEN FÜR DEINE FASZIEN:
5-TAGESPROGRAMM FÜR GESCHMEIDIGERE
FASZIEN!

VIEL SPASS | BEIM ÜBEN!

