



**GILBERT SPORTS**  
FASZIEN TRAINING

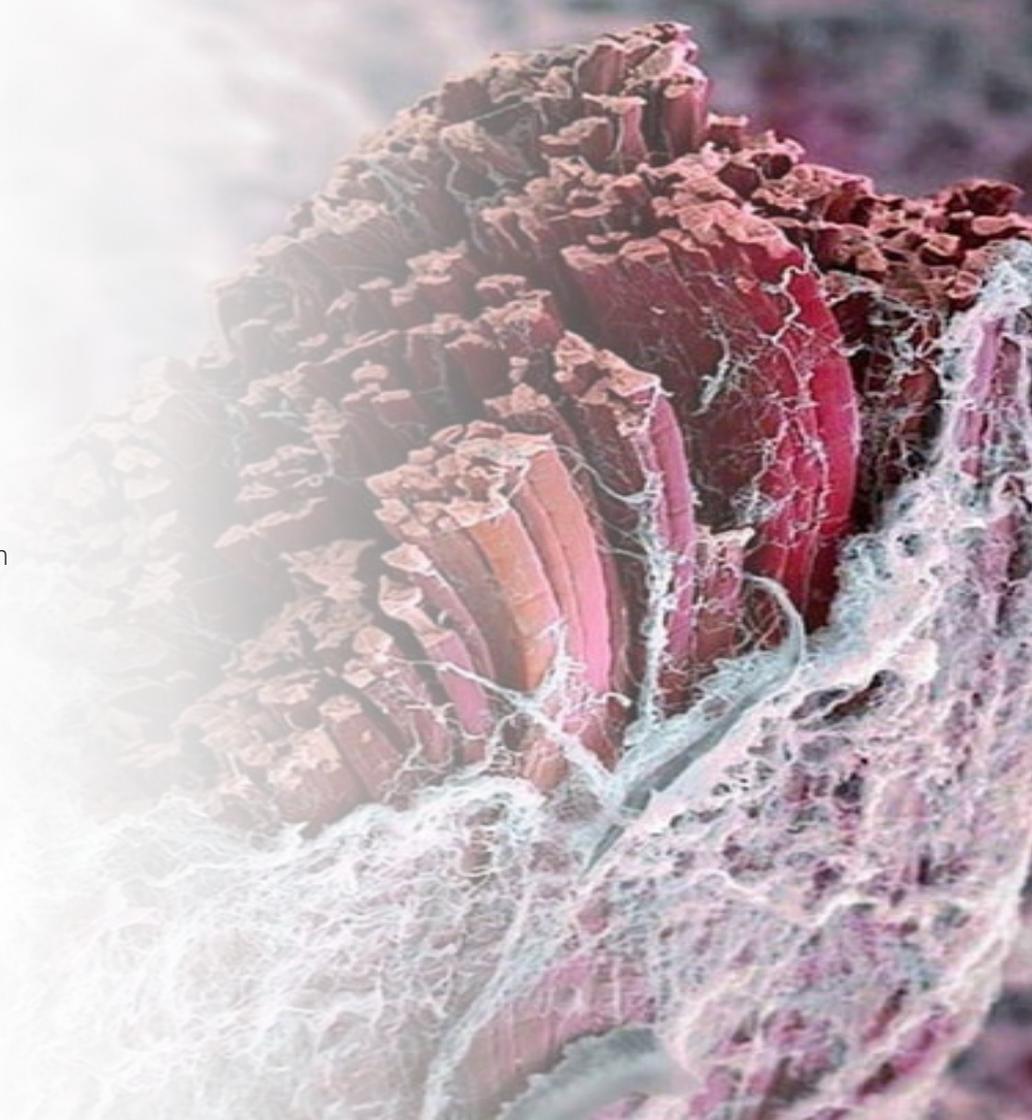
---

# FASZIEN

*TEIL DES BINDEGEWEBES*

---

Als Teil des Bindegewebes umhüllen Faszien alle Muskeln und Organe und halten sie in Form. Sie bilden ein eigenes Organsystem und können Informationen über Schmerzen durch den ganzen Körper schicken.



---

# FASZIEN

ORGANISATOREN IM KÖRPER

---

Faszien sorgen für die richtige Lage der Organe im Körper.

---

Sie schützen die Muskeln vor Verletzungen und unterstützen den Körper bei der Fortbewegung.

---

Faszien sorgen als Gleitschienen dafür, dass sich Muskelstränge und Organe gegeneinander verschieben können.

---

Sie enthalten Lympflüssigkeit und dienen Nervensträngen und Blutgefäßen als Leitstruktur.

---

Sind die Faszien gesund, liegen sie in geordneter, entspannter Struktur, halten unseren Körper innerlich zusammen und übertragen die Kraft der Muskeln.

---

Umgekehrt gelangen Informationen über Bewegungen ebenfalls über die Faszien zum Gehirn.



---

# SCHMERZEN

*DURCH VERDREHTE ODER VERKLEBTE FASZIEN*

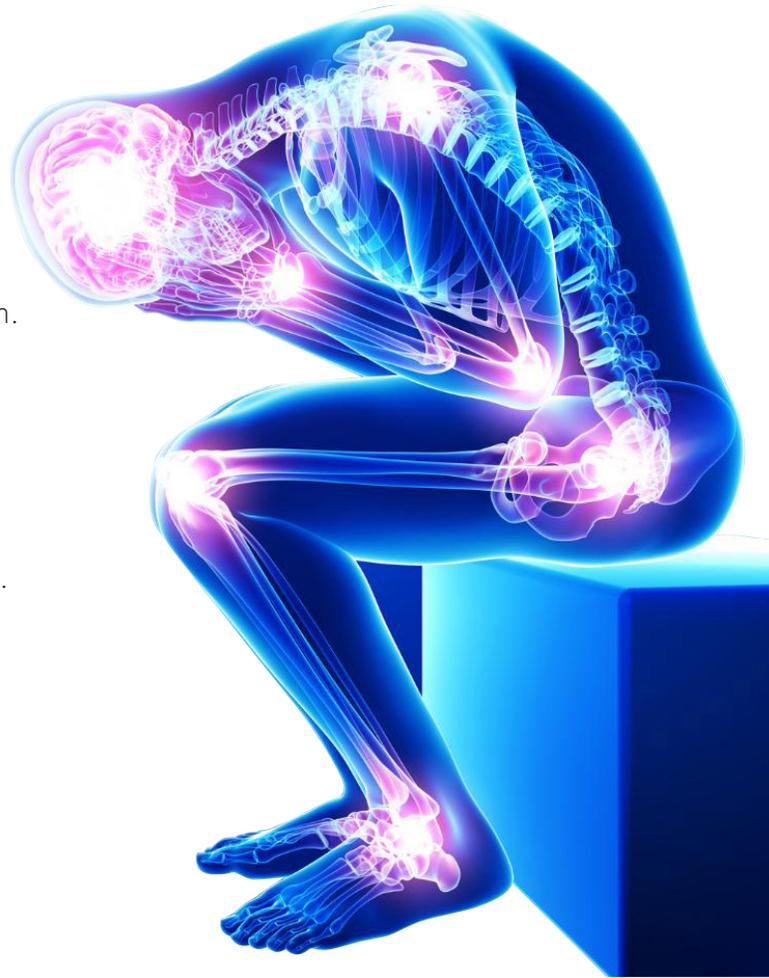
---

Durch falsche Belastung und Bewegungsmangel können sich Faszien verdrehen, verkleben oder verhärten.

Eine mögliche Folge sind Verspannungen der Muskeln an Nacken, Schulter, Rücken und Beinen - mitunter weit entfernt von der eigentlichen Ursache.

Denn durch sogenannte Schmerzketten kann sich zum Beispiel ein Hüftproblem am Rücken bemerkbar machen.

Gezieltes Training der Faszien kann Verspannungen lösen, das Bindegewebe weich und elastisch halten und Schmerzen bekämpfen.



---

# **GEZIELTES FASZIEN TRAINING**

*KANN VERSPANNUNGEN UND RÜCKENSCHMERZEN LÖSEN*

---

Um Verletzungen zu vermeiden ist eine professionelle Anleitung erforderlich. Nach der Einübung unter Aufsicht sollten Betroffene weiter üben, um langfristig schmerzfrei zu bleiben.

Erlernen Sie in unserem Faszientraining wie Sie gezielt mit der Faszienrolle und Faszienball trainieren.



---

# FASZIEN TRAINING MIT MLT

*MLT = MUSKELLÄNGENTRAINING*

---

Um die Faszien zu entspannen und das Gewebe wieder elastisch zu machen, helfen gezielte Bewegungstherapien.

Dehnübungen und Training mit den MLT Geräten können schnell helfen.



---

**GILBERT KIRCHENMAYER**  
*MEDICAL FITNESS COACH*

---

## **GILBERT KIRCHENMAYER**

*MEDICAL FITNESS COACH*

- Athletiktrainer
- Diplom Fitness- und Wellnesstrainer
- Personal-Trainer-Lizenz (Medical Fitness)
- Ernährungsberater
- TRX- Aerosling Instructor
- Trigger Point- Faszienrollen Instructor
- MLT = Muskellängentraining Ausbilder



**GILBERT** STUTTGART  
*SPORTS COACHING*

Hafenbahnstraße 22 · 70329 Stuttgart  
Tel.: 0176 238 295 53 · [coaching@gilbert-stuttgart.com](mailto:coaching@gilbert-stuttgart.com)