

# SoftX Fascial Fit mit Jutta Schuhn

## Was sind Faszien?

Faszien sind bindegewebige Strukturen, die in unserem Körper in einer Vielzahl vorhanden sind.

Ohne Faszien würden wir auseinander fallen, sie stützen und bilden unseren Körper.

- weißes, feines Netz, das sich über den Muskel spannt.
- auch Organe sind von Faszien umhüllt und damit untereinander verbunden.
- Nur wenige Faszien sind an die Blutversorgung angeschlossen.  
Nährstoffversorgung läuft größtenteils über die Lymphflüssigkeit. '  
Auch Stoffwechselprodukte werden über die Lymphe abtransportiert.

## Funktionen:

- **Trennfunktion:** Trennen Muskeln und Organe voneinander und von umliegendem Gewebe und Knochen. Sie halten alles an ihrem Platz. Verhindern die Reibungen zwischen Muskeln.
- **Kraftübertragung:** Übertragen Kräfte von Muskel zu Muskel.
- **Kraftspeicher:** Speichern Kräfte und können diese wie eine Sprungfeder wieder freisetzen.
- **Transport- und Versorgungsfunktion:** Abbau- und Aufbauprodukte von Zellen werden durch die Lymphe hin- und hergeleitet.
- **Schutzfunktion:** Umhüllen und schützen Organe und Muskeln.
- **Abwehrfunktion:** Als Teil des Bindegewebes schützen sie deinen Körper vor Eindringlingen.
- **Speicherfunktion:** Faszien dienen als Wasserspeicher.
- **Kommunikationsfunktion** zwischen Gefäßen und Nerven.
- **Beweglichkeit:** Sind für deine Gesamtbeweglichkeit verantwortlich.
- **Sinnesorgan:** Reagieren auf mechanische und chemische Reize und leiten diese an dein Gehirn weiter.
- **Stoßdämpferfunktion:** Federn die Wucht von einwirkenden Kräften ab.
- **Formen und gestalten dein körperliches Erscheinungsbild.**
- Einfluss auf dein **körperliches** und **seelisches Wohlbefinden**.

Massagen, wie z.B. mit einer Faszienrolle können ebenfalls unterstützend wirken. Durch die Selbstmassage werden die Zellen in deinem Bindegewebe stimuliert und die Durchblutung angeregt. Die Rolle bewirkt dabei einen „**Schwamm-Effekt**“. Dadurch findet ein Flüssigkeitsaustausch in deinem Bindegewebe statt.

Mein Faszientraining ist meist in 4 Bereiche unterteilt:

### 1. Prinzip: Elastisches Federn

Kängurus können bis zu 13 Meter springen, sie beziehen die enorme Sprungkraft nicht aus reiner Muskelkraft, sondern aus einer elastischen Speicherenergie – dem sogenannten Katapultmechanismus. Über eine Vielzahl an dynamischen Federungen lässt sich dieser Katapulteffekt auch im Faszientraining forcieren. Ziel ist es, die Elastizität der Faszien zu steigern => jugendlicher und widerstandsfähiger zu machen. Was bringt schwingen; durch das Abstoßen, das Katapultartige, mehr Länge - mehr Dehnung - mehr Spannkraft in die Myofazialen Strukturen bekommen. Und wenn man Schwungvolle Bewegungen macht bekommt man größeres Bew.ausmaß als wenn

man es langsam macht

Verspannung bewirkt zusätzliches Anlagern von Energie in den Sehnen. Diese Energie wird gespeichert und steht uns dann zur Verfügung

Bsp. Schneidersitz und seitliche Ok schieben mit A über Kopf.

## **2. Prinzip: Fasziales Dehnen**

Faszien lieben es, in möglichst viele Richtungen und Winkeln gezogen und gedehnt zu werden. Über möglichst lange Faszienketten, also über Positionen, die über mehrere Gelenke ziehen, durchgeführt werden. Durch Minifederungen oder den Einsatz von Gewichten wird die Muskulatur innerhalb der Dehnbewegung aktiviert. Durch das Dehnen in unterschiedliche Richtungen werden die Faszien-schichten wieder gleitfähiger. Auf diese Weise können Beweglichkeit und Flexibilität bis ins hohe Alter beibehalten werden.

## **3. Prinzip: Sensorisches Verfeinern**

Ob wir geschmeidig elegant oder eher tollpatschig durchs Leben gehen, hängt unter anderem von der Körperwahrnehmung ab. Sogenannte Propriozeptoren helfen uns, die exakte Haltung unseres Körpers besser wahrzunehmen. In den Faszien gibt es sechs Mal mehr dieser Rezeptoren als in den Muskelspindeln, daher gilt es, diese sensiblen "Antennen" zu trainieren. Denn bestimmte Schmerzformen können durch das Verfeinern der Körperwahrnehmung reduziert werden.

## **4. Prinzip: Fasziales Lösen**

Schaumstoffrolle: können fasziale Verdickungen lösen und das Gewebe wieder durchfeuchten.

Durch die verbesserte Wasserbindung werden die Faszien wieder fester und belastbarer. Auf diese Weise werden auch Schmerzzustände gelindert.

## **SoftX Faszienrollen & Bälle**

Durch eine Selbstmassage mit Hilfe der softX Faszien-Produkte können Verklebungen gelöst und für eine bessere Hydratation des Gewebes gesorgt werden. Die Produkte können vom rehabilitativen Bereich bis hin zum Fitness- und Leistungssport eingesetzt werden. Die Übungen mit den softX Faszien-Produkten bereiten die faszialen und muskulären Strukturen auf Belastungen vor, werden aber auch nach einem Training oder Wettkampf zur aktiven Regeneration genutzt.

**MORE INFOS:**  
[www.juttaschuhn.de](http://www.juttaschuhn.de)

[www.gaugler-lutz.de](http://www.gaugler-lutz.de)  
Instagram: <https://www.instagram.com/juttaschuhn/>