

Dehnen, drücken und schwingen

Auf die Rolle für geschmeidiges Gewebe

Alle Körperteile auf einer Rolle auszurollen mag sich zunächst komisch anfühlen, tut aber unglaublich gut! Denn unsere Faszien wollen beweglich gehalten werden. Der Begriff Faszien taucht momentan überall auf und bezeichnet die Weichteile des Bindegewebes. Erstmals hat in den 50er Jahren die amerikanische Biochemikerin Ida Rolf dieses Gewebe mit körperlichen Problemen und Schmerzen in Verbindung gebracht. Heute weiß man, dass Faszien den gesamten Körper durchlaufen und diesen ähnlich wie ein Spinnennetz zusammenhalten.

Durch Bewegungsmangel, Verletzungen, Stress oder falsche Ernährung verklebt das Gewebe und es kann zu undefinierbaren Schmerzen kommen. Dagegen kann aktiv etwas getan werden: Immer in Bewegung bleiben und die Faszien dehnen, drücken und schwingen. So werden die Muskeln geschmeidiger und Verspannungen lassen nach.

Besonders effektiv ist das regelmäßige Training mit einer Faszienrolle. Das hat den Vorteil, dass durch den Druck des eigenen Körpergewichts die Bindegewebsflüssigkeit aus dem Faszien gewebe herausgepresst wird. Das saugt sich anschließend wieder mit frischer Flüssigkeit auf und bleibt so elastisch. Ganz wichtig dabei: Nach dem Training viel Wasser trinken und als Anfänger die Faszien zwei, drei Tage ruhen lassen.

Im Hotel Deimann ist ab dem Frühjahr das Faszientraining Bestandteil des wöchentlichen Kursplans. Geschulte Trainer zeigen einfache Übungen, um alle Körperteile beweglich und flexibel zu halten. Darunter auch Varianten ohne die Rolle, die Zuhause, im Büro oder unterwegs umsetzbar sind. Buchbar auch als Personaltraining für 30 oder 60 Minuten.



Faszientraining – auch für Zuhause

Was bringt das?

- Lockerung der Muskulatur für mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit
- Steigerung der Durchblutung für mehr Vitalität
- Erneuerung der kollagenen Fasern zur Straffung des Bindegewebes
- Korrektur von Fehlbelastungen um Schmerzen zu vermeiden
- Straffung der Körperkontur für eine bessere Haltung



Frühlingserwachen

Immer müde und ohne Energie? Das ändern wir! Starten Sie mit uns schwunghaft in den Frühling. Nach fünf Tagen mit einem intensiven Fitness- und Wohlfühlprogramm stecken Sie wieder voller Energie und Vitalität.



- 5 x ÜN im Doppelzimmer inkl. Verwöhpension
- 1x Personaltraining an unseren Fitnessgeräten für mehr Kraft und Ausdauer 50 Min.
- täglich Teilnahme an unseren Fitnesskursen (Faszientraining, Aquagymnastik, Yoga etc.)
- 1x individuelles Facemapping zur Analyse der Gesichtshaut mit persönlichen Empfehlungen
- 1x stoffwechsellanregendes Hydroxurbad im Whirlpool
- 1x entschlackende und mineralisierende Algenpackung
- 1x Vitalsportmassage 40 Min.

ab 764 € p.P. im DZ Economy inkl. Verwöhpension