
NEWSLETTER

Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg

Faszientraining mit MBT

Jahrzehntlang standen vor allem Herz-Kreislauf System, Muskulatur und Gelenke im Focus der Prävention und Rehabilitation zivilisationsbedingter und orthopädischer Erkrankungen.

Die medizinische Forschung der letzten Jahre führte jedoch zu immer neuen und teilweise bahnbrechenden Erkenntnissen über Faszien und weckte seit dem ersten internationalen Faszienkongress in Massachusetts eine ungeahnte interdisziplinäre Aufbruchstimmung in der Wissenschaft.

Die Neuentdeckung der Faszien weist diesen Strukturen eine Schlüsselrolle für Haltung, Bewegung und Gesundheit des Menschen zu.

Einmal mehr stehen auch hier unsere Füße im Mittelpunkt.

Die Bänder und Faszien der **Fußsohle** wurden wegen ihrer Schlüsselfunktion bei der Biomechanik des Fußes und ihrer Beteiligung an verschiedenen Beschwerden, vermutlich häufiger untersucht, als alle anderen Bereiche des menschlichen Körpers.*

Die einzigartigen Funktionen der MBT - Sohle, beinhalten die **vier Prinzipien des Faszientrainings** nach Prof. Robert Schleip : **D e h n e n , F e d e r n , B e l e b e n , S p ü r e n .**

Dehnen: Verbessert die mechanischen Eigenschaften der Faszien -
erhöhte Aktivierung, spezifisch durch mehr Bewegungsumfang

Federn : Erhöht die elastische Speicherkapazität der Faszien
durch die Eigenschaften der Sohle und des Sohlenmaterials.

Beleben: Regeneriert und versorgt das Gewebe durch Flüssigkeitsaustausch -
durch Erhöhung der Bewegungsamplitude.

Spüren : Regt Bewegungssinn und Tiefensensibilität an -
durch intensivere Wahrnehmung und mehr Bewegungsreiz.

Faszinierend !

*Prof. Carla Stecco / Padua