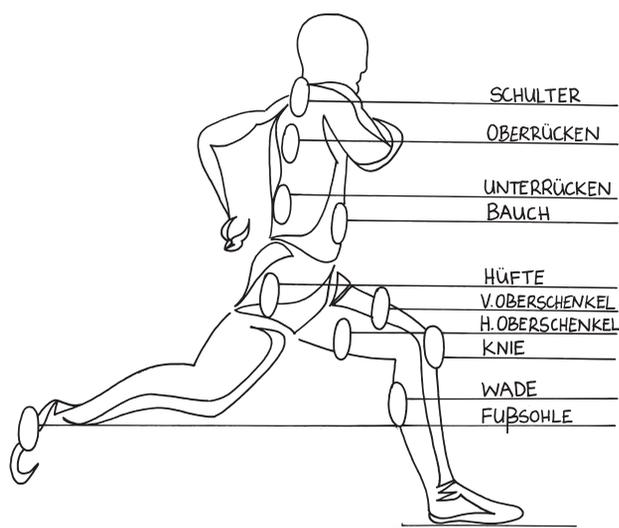


Faszientraining

# Auf Kompression folgt Stimulation

Faszientraining ist ein neuer Trend, der ähnlich wie Kompression für den Sporthandel relevant werden könnte. Falke bietet mit Impulse Running Socken, Shirts und Tights an, welche die Faszien über Strick- und Silikonknoppen stimulieren. Beat Ladner



Impulsstellen, wo Falke mit Aktivoren (Noppen) die Sensoren in den Faszien stimuliert.

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden Faszien oft mit Bindegewebe gleichgesetzt. Faszientraining ist also ein Training des Bindegewebes. Im Vordergrund stehen dabei die tiefen Faszien, welche neben Sehnen, Bändern, Knochen und Knorpeln vor allem auch die Muskeln umschliessen. Muskelfasern, Muskelfaserbündel und der gesamte Muskel sind von Bindegewebe umhüllt, das entsprechend dehnbar ist. Tiefe Faszien sind faserreiche Schichten und Stränge, die sensorische Rezeptoren einschliessen und auf mechanische und chemische Stimulation mit Kontraktion oder Entspannung reagieren können. Bei Über- oder Unterbeanspruchung können Faszien verkleben und Schmerzen verursachen.

## Für Sport und Alltag

Faszientraining beziehungsweise die gezielte Behandlung des muskulären Bindegewebes ist im Spitzensport

bereits seit ein paar Jahren ein Thema. Die Massage der Faszien wirkt sich auf die Muskulatur aus und kann Verhärtungen lösen oder Überbelastungen ausgleichen. Elastische Faszien beeinflussen die Beweglichkeit des Körpers positiv. Osteopathie wie auch Akupunktur, Tai Chi, Pilates oder Yoga kennen die Stimulierung des Bindegewebes.

## Noppen lösen Impulse aus

Das deutsche Unternehmen Falke hat mit Impulse Running ein System entwickelt, das über gezielte Stimulierung der Sensoren in den Faszien einen positiven Einfluss auf den Körper, die Haltung und die Bewegung ausüben soll. Den Kern von Impulse Running bilden zum Patent angemeldete, in die Textilien integrierte Aktivoren beziehungsweise Noppen, gestrickt oder aus Silikon, die der Läufer schon beim Anziehen spürt. Die Aktivoren geben gezielt Impulse ab, die bis ins Bewegungszentrum des Gehirns dringen. Von dort erfolgt dann eine optimierte Steuerung der Muskeln.

## Aufrecht und entspannt

Tests vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung an der Universität Halle haben ergeben, dass das Tragen von Impulse Running Produkten die Balance und Koordinationsfähigkeit der Probanden deutlich verbessert hat. Die Probanden fühlten sich aufrechter und entspannter. Durch die verbesserte Koordinationsfähigkeit wird der Kräfteinsatz effektiver und die Gelenkbeanspruchung gesünder, so Falke. Die Noppen werden an zahlreichen Körperstellen eingesetzt. Es sind dies: Fusssohlen, Waden, Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch, Unter- und Oberrücken sowie Schultern.



Die patentierten Silikon- und Strickknoppen der Falke Impulse Running Bekleidung.