

# Fascial Power

## SpannKRAFT im Netzwerk

### 1-tägig

Fascial Power - die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, sie können Kräfte weiter leiten und sie können die Muskelkraft unterstützen. Das ist Fakt. Natürlich benötigt nur jede einzelne Fähigkeit spezifische Trainingsreize. Was und wie trainiere ich, wenn ich maximales oder submaximales Krafttraining durchführe? Multijoint-Training, Ganzkörperstabilisationen - tensegrale Systeme sind von Bedeutung, aber auch elastische Eigenschaften, sowie mentale, neuronale Impulse.

Lerne, wie du dein Krafttraining verändern kannst, um die Ressourcen aus den faszialen Strukturen optimal zu nutzen.

#### Inhalte:

- Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer - submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- Kennen- und anwenden lernen des Fascial Supporting Systems
- Modellstunde Fascial Power / Tensegrity Flow

#### Voraussetzung:

Faszien in Bewegung - Foundation Kurs oder vergleichbares.

Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Athleten oder Athletik-Trainer.