



BEWEGUNGSDIMENSION

PERSONAL COACHING · TRAINING · SEMINARE | ERI TROSTL

Trigger Point Therapie (TPT) / Faszien Training

Ihre Muskeln funktionieren nicht wie sie sollen?
Die Lösung: Faszien-Training!



Trigger Point Therapie fokussiert sich auf spezielle Muskelpunkte am Körper und wirkt, indem Verspannungen und Bindegewebs-Verklebungen abgebaut und gelöst werden und die Blutzirkulation angeregt wird.

Diese entstehen durch Überlastung oder Fehl- und Schonhaltung und dem damit verbundenen Sauerstoffmangel. Trainer und Therapeuten behandeln die betroffene Stelle mit gezieltem, sanften Druck – eine Technik, die mit Hilfe der Trigger-Point-Technik imitiert wird.

Revolutionär ist die Idee, den Muskel auch fünf Minuten VOR der Belastung zu Zwecken der Leistungssteigerung zu entspannen und Fixierungen aufzulösen.

Ein vermeintlicher Widerspruch? Nein, denn die Durchblutung und Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff steigert nachweislich die Leistungsfähigkeit. Und zum Entspannen nach dem Training ermöglicht die Grid (Rolle) eine regenerierende Massage.

Faszien-Training ist neben dem Funktionellen Training für das allgemeine Wohlbefinden, sowie einen schmerzfreien Alltag absolut unerlässlich.