



PRESSEINFORMATION

Fitte Faszien für frohe Freizeitsportler

Das Thema Faszien bewegt zurzeit viele Medien und Menschen. Wie der neue Fitnesstrend Golfern und anderen Sportlern zugute kommt, erfuh die Vereinigung clubfreier Golfspieler von Golf-Physio- und Fitnesstrainer Michael Kleist.

Wiesbaden, im Mai 2016. Immer häufiger haben Sportler beim Training nicht nur ihre Muskeln, sondern auch die Faszien und deren tragende Rolle im Sinn: „Geschmeidige Faszien sind wichtig für eine gute Haltung und einen knackigen Körper“, weiß Sportexperte Michael Kleist. „Wer aktiv bleiben will, sollte für fitte Faszien sorgen!“ Gezieltes Faszientraining schützt vor Verletzungen, stärkt die Koordinationsfähigkeit und führt zu einer verbesserten Bewegungskontrolle, so der Sportexperte: „Für Golfspieler und andere Ballsportler ist es als Trainingsergänzung ideal.“

Verklebte Faszien vermeiden

„Faszien sind ein Bindegewebsnetzwerk, das jede funktionelle Einheit des Körpers, also Gelenke, Sehnen, Muskeln, Kapseln und Organe umgibt und verbindet“, so Kleist. „Es besteht aus Wasser, Kollagen und Zucker-Eiweiß-Verbindungen, stabilisiert uns und ist für unsere Gesamtbeweglichkeit entscheidend.“ Wird diese gitterartige Struktur nicht bewegt, verklebt sie und wird starr. Verspannungen, Muskelkater, Zerrungen und Faserrisse sind die schmerzhaften Folgen. „Sportverletzungen sind häufig Faszienprobleme. Gezieltes Training kann die Verklebungen lösen und die Beschwerden lindern“, so Kleist. „Es gibt den Faszien ihre Funktionsfähigkeit wieder. Die Muskeln arbeiten effizienter, sind leistungsfähiger und die Körperhaltung wird straffer.“

Mit flexiblen Faszien besser golfen

Die positiven Folgen des neuen Trainings sind auch für Golfer spürbar: „Regelmäßiges Faszientraining senkt das Verletzungsrisiko und verkürzt die Regenerationszeiten nach einer Golfrunde“, weiß Kleist. „Schon ein bis zwei Mal 15 Minuten Faszientraining pro Woche kann bei Golfern für ein angenehmeres und erfolgreicherer Spiel sorgen, denn es verbessert ihre Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit.“ Für ein erstes Ausprobieren reicht schon ein Tennis- oder Hartgummiball. Mit diesem lässt sich ein einfaches, aber effektives Faszien-Fußreflex-Training durchführen: „Nach der Golfrunde die schmerzenden Füße langsam und mit moderatem Druck über den Ball hin- und her rollen, und das im Wechsel pro Fuß circa ein bis zwei Minuten“, empfiehlt Kleist. „Die entspannende Wirkung setzt sofort ein!“ Wer aber den ganzen Körper trainieren möchte, sollte professionelle Faszien-Rollen oder -Bälle nutzen. Die Trainingshilfen für den neuen Fitnesstrend gibt es mittlerweile in jedem Sportfachgeschäft und vielen Fitness-Studios.

VcG – Vereinigung clubfreier Golfspieler im Deutschen Golf Verband e. V.

Kreuzberger Ring 64 | 65205 Wiesbaden | Telefon 0611 34104-0 | Fax 0611 34104-10
E-Mail info@vcg.de | www.vcg.de | Commerzbank Wiesbaden | Kto.-Nr. 0111978300 | BLZ 51 0 800 60
IBAN DE32 5108 0060 0111 9783 00 | BIC DRESDEFF510 | Umsatzsteuer-ID DE 161049969



„Aber bitte nicht einfach loslegen“, betont Kleist. „Die Anleitung durch einen ausgebildeten Trainer, der Übungen zeigt und den richtigen Gebrauch der verschiedenen Hilfsmittel zeigt, ist wichtig!“

Gute Ernährung – gute Faszien

Faszien bestehen zu 70 Prozent aus Wasser. Damit das Bindegewebe gut funktioniert, sollte es ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden. „Zwei bis drei Liter pro Tag, am besten stilles Wasser und keine Softdrinks oder Säfte, müssen es schon sein“, empfiehlt Kleist. Da Eiweißbausteine ein wichtiges Grundmaterial der Faszien sind, ist zudem eine ausreichende Proteinzufuhr durch Fleisch, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte wichtig, so der Experte. Auch genügend Vitamin C sollte dem Körper zugeführt werden. „Wer regelmäßig trainiert, zudem viel trinkt und auf eine ausgewogene, frische Ernährung achtet, liefert die Bausteine für elastische und leistungsfähige Faszien“, fasst Kleist zusammen. „Fitte Faszien sind positiv für Körper und Geist: Studien zeigen, dass das Faszientraining sogar Anzeichen einer depressiven Verstimmung klar erkennbar verringern kann!“ Gründe genug, nicht nur den Golfball, sondern auch die Faszienrolle zu bewegen.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Befragter Experte:



Michael Kleist, Golf-Physio-Trainer, Golf-Fitness-/Senso-Trainer mit dem Schwerpunkt: Biomechanics & Fitness, Fitnesstrainer A & B Lizenz, Ernährungsberater, Personal Trainer,
Kontakt: Tel. 0151-46624521,
Mail: michaelhamburg@msn.com, www.michaelkleist.de

Ihr Pressekontakt bei der VcG:
Marketing | Kommunikation

Johannes Podszun
Fon 0611 34104-12 | E-Mail: jp@vcg.de

Imke Ulrich
Fon 0611 34104-36 | E-Mail: iu@vcg.de

Die Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV e.V. (VcG):

Als einzige vom Deutschen Golf Verband (DGV) anerkannte Interessenvertretung clubfreier Golfspieler bietet die VcG ein kostengünstiges und flexibles Mitgliedschaftsmodell innerhalb der Verbandsstrukturen: Für einen Jahresbeitrag von 195,- Euro können VcG-Mitglieder weltweit gegen Greenfee Golf spielen – allein in Deutschland stehen ihnen mehr als 730 Golfanlagen offen. Ziel des 1993 vom DGV gegründeten Vereins mit seinen über 23.000 Mitgliedern (Stand: 12/2015) ist es, mehr Menschen für den Golfsport zu begeistern und seine Popularisierung zu fördern. Zu diesem Zweck stellt die VcG die jährlich aus ihren Mitgliedsbeiträgen erwirtschafteten Überschüsse dem DGV für die Finanzierung von Förderprojekten zur Verfügung. Bis heute hat der Verein rund 24 Millionen Euro (Stand: 12/2015) bereitgestellt – und gehört damit zu den bedeutendsten Förderern des Golfsports in Deutschland.

VcG – Vereinigung clubfreier Golfspieler im Deutschen Golf Verband e. V.

Kreuzberger Ring 64 | 65205 Wiesbaden | Telefon 0611 34104-0 | Fax 0611 34104-10
E-Mail info@vcg.de | www.vcg.de | Commerzbank Wiesbaden | Kto.-Nr. 0111978300 | BLZ 51 0 800 60
IBAN DE32 5108 0060 0111 9783 00 | BIC DRESDEFF510 | Umsatzsteuer-ID DE 161049969