

Jung und fit dank Faszientraining

Text: Annika Grunert

Lange Zeit blieben sie unbeachtet und unerforscht, doch nun werden sie immer öfter in Studien sowie beim Training berücksichtigt. Es ist sogar ein regelrechter Hype um Faszien ausgebrochen. Aber was hat es damit auf sich und wobei kann es helfen?

Die wichtigsten Bestandteile von Faszien sind Kollagen, Wasser und Elastin. Sie sind feine, zähe und weißliche Häute, die das Bindegewebe bilden und dürften jedem schon einmal bei Fleisch und Orangen aufgefallen sein. Aber auch wir Menschen besitzen in unserem Körper Faszien, denn ohne sie würde unser Inneres durcheinander purzeln. Sie sorgen aber nicht nur für den Halt und die Spannung unserer Organe sowie Körperteile, sondern sie ermöglichen ihnen auch ihre Position wenn nötig zu verändern, beispielsweise bei einer Schwangerschaft. Sie können sich also problemlos den körperlichen Anforderungen anpassen. Dem aber noch nicht genug. Faszien umhüllen nicht nur die Organe und Knochen, sondern auch die Nerven und jeden einzelnen Muskel, dadurch vernetzen sie unseren gesamten Körper. Sie haben Einfluss auf die Funktionsfähigkeit unserer Muskeln. Auch die Bänder und Sehnen zählen zu den faszialen Strukturen. Diese können, wenn sie gedehnt werden, Bewegungsenergie speichern und wieder frei geben, und dadurch können wir uns ökonomischer fortbewegen.

Außerdem stellen die Faszien eines der wichtigsten Sinnesorgane dar, das die Grundlage für unsere Körperwahrnehmung bildet.

Des Weiteren hängt unsere Beweglichkeit von diesen dünnen Häuten ab, deshalb benötigen sie auch Pflege – denn sie können durchaus ver-

kümmern: Durch Bewegungsmangel, eine falsche Körperhaltung, Stress und Fehlernährung verkleben die Faszien und verlieren ihre Elastizität. Entzündungen und kleine Risse können entstehen oder das Gewebe drückt auf Nerven.

Viele Beschwerden können auf geschädigte Faszien zurückgeführt werden. So können beispielsweise die Ursachen von Rückenschmerzen auch mit den Faszien in Zusammenhang stehen, die fasziale Behandlungstechniken lindern können. Aber nicht nur bei Rückenschmerzen verspricht ein Faszientraining Linderung, sondern es sorgt auch für eine bessere Körperhaltung, Entspannung und Vitalität. Die richtigen Übungen verjüngen praktisch den Körper, indem sie ihm wieder zu mehr Beweglichkeit verhelfen.

Eine Möglichkeit die Faszien zu trainieren, ist das Trainingsprogramm der Fascial Fitness Association, dass der Humanbiologe und Diplompsychologe Dr. Robert Schleip und Team entwickelt haben. Dieses hilft dabei, die spröden Faszien in ein elastisches, reißfestes Faszienetzwerk zu verwandeln. Außerdem kann es die Leistung steigern und dient als Verletzungsprophylaxe. Bei dem Training werden die Grundfunktionen Federn, Dehnen, Beleben und Spüren berücksichtigt. Es sind also vier verschiedene Säulen, aus denen sich das Programm zusammensetzt:

1. Federn / Rebound Elasticity – der Katapult-Mechanismus: Federnde Bewegungen, wie Schwingen oder Hüpfen regen die elastische Speicherfähigkeit der Faszien an, und daraus entsteht ein erheblicher Teil der Bewegungsenergie (Übung: Fliegendes Schwert S. 46 oben).

2. Dehnen / Fascial Stretch – das Dehnen langer Ketten: Verschiedene Bewegungen kombiniert mit wippenden Bewegungen während des Dehnens aktivieren die Faszienbahnen (Übung: Flamingo Stretch S. 45).

3. Beleben / Fascial Release – Eigenbehandlung mit der Rolle: Die Selbstmassage mit Hilfe einer Schaumstoffrolle belebt das Gewebe. Durch den Druck werden die Faszien besser mit Nährstoffen versorgt, Verklebungen sowie Verspannungen können gelöst werden. Das Rollentraining regt auch den Stoffwechsel an (Übung: Rückenroller S. 47 unten).

4. Spüren / Propriozeptives Refinement – sinnliche Bewegungen: Sinnliche, in sich hineinfühlende Bewegungen schärfen die Körpersinne. Eine bessere Körperwahrnehmung, die hauptsächlich über die Faszien erfolgt, sorgt auch für bessere Bewegungsabläufe (Übung: Kobra Spine S. 46 unten).

Die Übungen stammen aus:



Faszien Fitness
Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

Robert Schleip und Johanna Bayer
riva Verlag
224 Seiten
erschienen im Oktober 2014
ISBN 978-3-86883-483-3
19,99 €

Der Flamingo

- Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen vor Ihren Stuhl. Verlagern Sie das Gewicht auf eine Seite und legen Sie das freie Bein auf die Sitzfläche. Das Standbein sollte sicher stehen, das Knie dieses Beines ist dabei nicht ganz durchgedrückt.
- Nun beugen Sie den Oberkörper mit ausgestreckten Armen über das Bein auf dem Stuhl, und zwar so weit nach vorne, dass Sie bei leicht gebeugtem Knie in diesem Bein schon eine spürbare Dehnung auf der Oberschenkelrückseite wahrnehmen. Diese Vorspannung des Beines auf dem Stuhl sollte nun während der ganzen Übung erhalten bleiben.
- Versuchen Sie jetzt, mit dieser Spannung zu spielen, indem Sie die Dehnung des Beines mal mehr nach innen und mal mehr nach außen verlegen. Erspüren Sie dabei die verschiedenen Aspekte der rückwärtigen, meist verkürzten Muskelkette. Variieren Sie die Dehnung auch durch kleine Streck- und Beugebewegungen im Kniegelenk, dehnen Sie sich katzenhaft und geschmeidig in die Länge. Achten Sie dabei auch auf den Oberkörper: Die Spitzen der Schulterblätter ziehen Sie leicht nach hinten und unten, das Brustbein ist während der gesamten Beindehnung weich und offen.
- Dann spielen Sie mit kleinen Bewegungen des Oberkörpers oder des Beckens und verändern so die Faszienkette der Beinrückseite bis in die Füße hinab. Nehmen Sie dazu die Arme mit nach vorne oder an die Seite und ziehen Sie sich in die Gegenrichtung auf. Versuchen Sie, eigenen Dehn- und Bewegungsimpulsen nachzugehen – von klein bis groß oder von einfach bis hin zu komplexeren Verbindungen, sodass Sie die gesamte rückwärtige Kette spielerisch und weich in die Länge ziehen.



Fotos: „Faszien-Fitness“ von Dr. Robert Schleip

Das fliegende Schwert

- Nehmen Sie eine kleine 1,5-Kilo-Hantel in beide Hände, als Ersatz geht eine kleine, gefüllte Wasserflasche. Führen Sie sie über den Kopf.
- Beginnen Sie jetzt damit, Ihren Oberkörper in langsame Schlangenbewegungen nach vorne und hinten zu versetzen – damit bringen Sie die Faszien im Rumpf in eine Vorspannung und erzeugen den Schwung, den Sie gleich brauchen. Die Schlangenbewegungen sollen sich durch Bauch und Brust ziehen, die Brustwirbelsäule soll sich bewegen. Machen Sie fünf bis sechs solcher Schlangenbewegungen, während Sie die Hantel hinter dem Kopf halten.
- Dann schnellen Sie aus dem Brustbein heraus nach vorne. Dabei geht Ihr Oberkörper nach unten, die Arme mit der Hantel gehen durch die Beine hindurch nach hinten und anschließend wieder hoch über den Kopf. Dabei strecken Sie ganz natürlich im Schwung die Arme. Schwingen Sie sechs- bis siebenmal so von ganz oben bis ganz unten und wieder zurück.
- Dann schwingen Sie auf dem Rückweg auch über die Seiten, links und rechts, nach oben. Insgesamt mindestens 20-mal. Achten Sie beim nach oben gestreckten Zurückschwingen darauf, dass im unteren Rücken kein deutliches Hohlkreuz entsteht, es könnte dort sonst zu einer Überlastung kommen. Wenn Sie bei dieser Übung beobachten sollten, dass Sie bei entspanntem Bauch zu einer ausgeprägten Überstreckung im unteren Rücken neigen, dann achten Sie bitte besonders darauf, dass Sie bei der gestreckten Position eine leichte Spannung in Unterbauch und Taillenbereich beibehalten.



Kobra Spine

- Sie stehen hüftweit mit der Betonung auf den Außenseiten der Füße in einem stabilen Stand. Beugen Sie den Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus halbhoch in den Raum nach vorn, und ziehen Sie den Unterbauch nahe an die Lendenwirbelkette heran. Halten Sie diese Spannung während der gesamten Übung. So spannen Sie – über die fasziale Verbindung des tiefen Bauchmuskels in die tiefe Schicht der Lumbarfaszie – ein stützendes Netz um die Lendenwirbel.
- Die Hände auf die Oberschenkel aufstützen, das Brustbein nach vorn öffnen und die Schulterblätterspitzen tief Richtung Gesäß ziehen. Aus dieser Grundposition heraus die Wirbelkette zusätzlich langziehen, also den Scheitelpunkt nach vorn in den Raum hinaus verlängern und im Gegenzug dazu die Sitzbeine nach hinten in den rückwärtigen Raum hinauschieben.
- Nun nehmen Sie wellenförmige Bewegungen entlang Ihrer Brustwirbelkette auf. Sie können mit einer fließenden Vor- und Rückbewegung zwischen den Schulterblättern nach vorn Richtung Brustbein beginnen. Wechseln Sie die Bewegungsrichtung in seitliche Pendelbewegungen und Achterschleifen, die sich bis an die Achseln ausbreiten können. Sie können sich auch – von den Brustwirbeln ausgehend – mit winzigen Mikrobewegungen zwischen einzelne Rippen und in deren elastisches Faszienetzwerk hineintasten. Erobern Sie sich also im wahrsten Sinne des Wortes eine Wirbelschlange und einen flexibel-elastischen Brustkorb zurück. Möglicherweise hilft die Vorstellung, Sie würden Wasser an der Wirbelkette entlang sowie innerhalb des Brustkorbs hin und her bewegen.



Bei der Entwicklung des Fascial Fitness Programms war der Diplom-Sportlehrer, Bewegungstherapeut und Fascial Fitness Master Trainer **Markus Roßmann** beteiligt. Im Interview verrät er unter anderem, wie oft trainiert werden sollte und wann sich die ersten Erfolge einstellen.

Seit dem die Faszienforschung mit modernen Methoden nachweisen kann, was Faszien sind und wie sie arbeiten, ist ein regelrechter Faszienhype ausgebrochen. Wie erklären Sie sich das? Manual- und Körpertherapeuten wussten schon lange, dass ihre Methoden positiv wirken. Doch bislang hatte niemand wissenschaftliche Beweise dafür. So gesehen freuen wir uns, dass unsere Arbeit jetzt auch ganz offiziell anerkannt wird. Mit unserem speziell entwickelten Faszientrai-

ning können die Menschen zwar viel erreichen, aber es verdrängt das Muskel- und Ausdauertraining nicht, sondern sollte es ergänzen.

Was ist das Besondere am Faszientraining? Wir bewegen unsere Gelenke nicht oft und sitzen viel, dadurch verkümmern die Faszien. Beim Faszientraining bewegen Sie alle Gelenke und Körperregionen. Somit ist es das Training mit dem geringsten Zeitaufwand und dem größten Erfolg für die Gesundheit, weil es am meisten Bewegungsvielfalt bietet. Nach einer professionellen Einweisung können Sie die Faszienübungen jederzeit zu Hause absolvieren.

Wie oft sollte trainiert werden? Das ist bei allen vier Übungstypen unterschiedlich. Wenn Sie mit der Rolle körperliche Probleme behandeln möchten, wie zum Beispiel Knie- oder Rückenschmerzen, dann ist ein tägliches Trainieren zwischen 10 und 15 Minuten auf jeden Fall erlaubt. Sie können morgens und abends ein Durchgang machen, wenn Sie zum Beispiel viel sitzen, kann das sehr gut tun.

Rückenroller – Die Lendenfaszie ausrollen

- Setzen Sie sich bequem auf die Matte oder den Boden und stützen Sie den Oberkörper hinten mit den Armen ab. Dann heben Sie das Becken an und schieben die Faszienrolle quer unter Ihren Lendenwirbelbereich. Rollen Sie nun ein wenig nach oben Richtung Brust und wieder zurück, kreuzen Sie die Arme hinter dem Kopf.
- Dann strecken Sie die Arme aus, um Ihren Schultergürtel zu öffnen. Rollen Sie sehr langsam nach oben und nach unten.
- Heben Sie jetzt die Beine in die Luft, dabei liegt die Faszienrolle im unteren Rückenbereich. Tun Sie das bewusst und langsam. Mit den Händen stützen Sie sich seitlich am Boden ab. Dabei achten Sie darauf, dass Ihr Rücken eher rund wird und Sie nicht im Hohlkreuz auf der Rolle liegen.
- Beginnen Sie nun damit, im Zeitlupentempo Ihre Position auf der Rolle in kleinen Winkeln zu variieren: Verändern Sie immer wieder die Position der Faszienrolle und rollen Sie so Ihre ganze Rückenfaszie aus. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich das Wohlgefühl einstellt, wie bei einer Rückenmassage. Jedoch darf kein akuter, scharfer Schmerz entstehen! Wenn die Position in Rückenlage schwierig für Sie ist, können Sie die Übung zunächst auch im Stehen an der Wand ausführen und sich mit den Beinen abstützen. So können Sie den Druck besser dosieren.



Wenn Sie Ihr Gewebe beim Training mit der Faszienrolle straffen möchten, empfehlen wir schnelle und feste Bewegungen alle zwei bis drei Tage.

Wenn Sie beim Wippen und Federn mit Gewichten arbeiten, ist das nur ein- maximal zweimal pro Woche sinnvoll.

Warum sollte das nur ein- bis zweimal die Woche gemacht werden?

Die Faszienstruktur muss ausreichend gereizt werden, damit das alte Kollagen ab- und neues aufgebaut werden kann. Der Abbau überwiegt in den ersten ein bis zwei Tagen. Danach ist eine längere Pause wichtig, damit Sie die Faszien nicht übertrainieren und sich die Verletzungsgefahr nicht unnötig erhöht.

Kann man das Training auch übertreiben?

Es gibt Richtwerte, die sich bewährt haben. Aber in Einzelfällen kommt es auch vor, dass jemand übertreibt. Zu mir kamen schon Kunden, denen das Training so gut tat, dass sie stundenlang mit der Rolle gearbeitet haben, aber da kann das Gewebe auch schon mal versagen. Auch wenn das beim Rollentraining eher selten vorkommt.

Reicht das Training mit der Rolle aus?

Die Übungen mit der Rolle sind nur eine von vier Einheiten. Wenn Sie also wirklich mit den Faszien arbeiten möchten, dann sollten Sie alle vier Trainingsmethoden berücksichtigen.

Kann man etwas falsch machen?

Ja, bei Kontraindikationen, wie beispielsweise Osteoporose, kann man sich durchaus verletzen. Genauso wenig sollten Sie auf entzündeten Stellen rollen. Schwangere Frauen sollten sich vor dem Training den Rat eines Experten einholen. Auch bei Krampfadern sollten Sie aufpassen.

Vor allem bei den Schwingbewegungen sollten Sie den Anweisungen genau folgen, weil sich falsche Bewegungen negativ auf die Wirbelsäule auswirken können. Deshalb sollten Sie sich die Feder- und Wippübungen auf jeden Fall einmal professionell zeigen lassen und vor allem mit wenig Gewicht (0,5 kg bis maximal 2 kg) arbeiten.

Die Faustregel für das Training lautet: Sollte bei einer Übung ein Schmerz einsetzen, darf dieser während der Übung nicht schlimmer werden beziehungsweise er muss besser werden.

Ist es auch angebracht zwischendurch wieder zu einem Trainer zu gehen, um zu kontrollieren, ob die Übungen nach wie vor richtig ausgeführt werden?
Ja auf jeden Fall, das ist nie verkehrt.

Wer kann einem beim Faszientraining helfen?

Die Fascial Fitness Association bietet ein Ausbildungsprogramm für Trainer an, damit sie ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen weitergeben können.

Wie lange dauert es, bis sich die ersten Erfolge einstellen?

Die Faszienforscher haben im Labor herausgefunden, dass es recht lange dauert bis sich die Kollagenstrukturen umbauen und erneuern. Sie gehen von einem Zeitraum von 6 bis 24 Monaten aus.

In der Praxis bekomme ich schon nach wenigen Wochen ein positives Feedback von meinen Klienten. Sie haben weniger Schmerzen, sind beweglicher und fühlen sich auch psychisch wohler.

Und wie sieht es bei der Gewebestraffung aus?

Es gibt noch keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass das Faszientraining das Gewebe strafft und gegen Cellulite hilft. In der Praxis bekomme ich von vielen Klienten jedoch die Rückmeldung, dass sich ihr Gewebe nach wenigen Monaten Fascial Fitness straffer anfühlt. Über die genauen Zusammenhänge können wir bislang nur spekulieren, aber es gibt bereits Studien, die sich damit beschäftigen.

Ist das Faszientraining für jeden geeignet?

Es ist nicht für jeden das Beste. Ich mache das jetzt seit zwei Jahren und bin so beweglich wie nie zuvor – und dabei habe ich früher Leistungssport betrieben. Als ich bemerkte, dass die Balance zwischen Stabilität und Flexibilität verloren geht, habe ich begonnen Stabilisationsübungen durchzuführen. Das Faszientraining bietet mir als Trainer und als Klient viele Möglichkeiten. Zum richtigen Zeitpunkt angewendet, bringt es große Erfolge und macht viel Spaß.

Weitere Informationen über Fascial Fitness sowie eine Adressdatei zertifizierter Trainer finden Sie unter **www.fascial-fitness.de**