

STEFANIE RAHN

Fascial Fitness Advanced Trainerin, dipl. Tanzpädagogin und Pilates-Ausbilderin

Faszien Fitness: Das Workout für ein elastisches Bindegewebe

Was können Faszien und warum haben sie eine so große Bedeutung für den Körper? Faszien fügen die einzelnen Körperteile zu einem Ganzen zusammen. Sie dienen als Stoßdämpfer und sind wichtig bei der Kraftübertragung. Ein gutes, gesundes Faszienetz sichert die Wirbelsäule und Gelenke, sorgt für höhere Leistungsfähigkeit und geringere Verletzungsanfälligkeit. Durch ein gezieltes Training bleibt die Geschmeidigkeit und Elastizität des Bindegewebes erhalten, der Körper jung, straff und in Form. Dafür sind nur wenige Einheiten pro Woche nötig, und die Übungen können in das bereits bestehende Trainingsangebot eingebaut werden.

Faszien galten lange als "Aschenputtelgewebe". Sie wurden vernachlässigt und in Wissenschaft und Forschungen wenig beachtet. Auch im Sport lag der Schwerpunkt eher auf dem Training der Muskulatur und weniger auf dem faszialen Bindegewebe. Seit einigen Jahren liegen jedoch eindrucksvolle Studien vor, die belegen, dass dieses Bindegewebe so viel mehr ist als nur Verpackungsmaterial für Muskeln und Organe und eine große Rolle spielt für Bewegung und Sport. TV-Sendungen wie Quarks & Co (WDR) tragen dazu bei, dass die Faszien endlich aus ihrem Schattendasein treten und mehr Beachtung finden.

Trainiert wird nach den **4 Faszien-Fitness-Prinzipien**:

1. Fascial Release (Selbstmassage mit Rollen, Bällen o. ä.)
2. Fascial Stretch (endgradiges Dehnen in langer Kette in verschiedenen Richtungen, mit und ohne Federn)
3. Rebound Elasticity (der "Katapult-Effekt": ein Vorspannen und katapultartiges Loslassen ähnlich einem Flitzebogen)
4. Proprioceptive Refinement (Übungen zur Körpereigenwahrnehmung)

Im Folgenden werden zu jedem Prinzip 2 Übungen vorgestellt, die sowohl eigenständig ausgeführt werden als auch in ein anderes Training, sei es Fußball oder Gymnastik, integriert werden können.

Fascial Release

Ziel: Austausch der Gewebeflüssigkeit für ein besseres Gleiten der einzelnen Schichten untereinander; Stoffwechselaktivierung, Verbesserung der Körpereigenwahrnehmung; Lösen von Verklebungen (nur bei extrem langsamen Rollen, ca. 1 mm pro Atemzug)
Ausführung: Vor oder während des Trainings eher zügig rollen, da ansonsten eine Leistungsabsenkung erfolgen kann. Langsames Rollen nur nach oder außerhalb des Trainings.

1. Fußsohle rollen

Zubehör: fester Ball (z. B. alter Tennisball)

Im aufrechten Stand mit dem Fuß über einen festen Ball rollen (Abb. 1). Der Trainierende entscheidet individuell, mit wie viel Druck er rollt. Verschiedene Richtungen sind möglich: von vorne

nach hinten und umgekehrt, Außen- und Innenseite. An besonders schmerzhaften Stellen bleiben und warten, bis der Schmerz geringer wird.

Tipp: Vor der Übung sollen die Teilnehmer eine Rumpfbeuge machen und sich merken, wie weit sie mit den Fingern an den Boden kommen. Nach dem Rollen wird das bei den meisten viel tiefer sein.



2. Oberschenkelaußenseite rollen

Zubehör: Roller

Im Seitstütz liegt die Oberschenkelaußenseite auf der Rolle. Das untere Bein ist gestreckt, das obere auf dem Boden aufgestellt und kann so Gewicht übernehmen. Jetzt wird die Rolle in Richtung Knie (Abb. 2) und zurück gerollt. Der Trainierende entscheidet individuell, wie intensiv (wie viel Druck und "Wohlweh") die Übung sein soll. Mehrmals rollen, dabei Richtung variieren und mehr in Richtung Oberschenkelvorderseite und -rückseite bewegen. Auch hier bei schmerzhafteren Stellen einen Moment bleiben und warten, bis der Schmerz weniger wird.

Tipp: Diese Übung ist gut geeignet als Ergänzung für alle Laufsportarten. Die Intensität wird gesteigert, indem man beide Beine lang streckt und vom Boden löst.



Fascial Stretch

Ziel: Langsames Dehnen: Zunahme der Länge und Elastizität
Dynamisches Dehnen: Zunahme Schnellkraft und Gewebestabilität



1. Cat stretch

Zubehör: Roller oder Stuhl/Hocker
Im Vierfüßlerstand liegt eine Hand auf der Rolle. Mit der Hand die Rolle nach vorne rollen, sodass der Rücken in die Streckung kommt (Abb. 3). Scheitel und

Steißbein ziehen lang auseinander, die Rumpfspannung bleibt erhalten. Jetzt langsam die Dehnung vergrößern und ca. 30 sec. halten.



Variation: Die freie Hand fußwärts ziehen und zur Hand sehen (Abb. 4). Beide Arme auseinander ziehen.

Tipp: Statt Rolle einfach beide Hände auf einen Hocker/Stuhl legen und jeweils eine Hand nach vorne ziehen.

2. Dynamic Side Stretch



Zubehör: wahlweise Gewicht (Hantel, Gewichtsmanschette o.ä.) ca. 0,5-1 kg
Im Kniestand rechtes Bein zur Seite ausstrecken, auf die linke Hand stützen und den rechten Arm über den Kopf in Verlängerung des rechten Beines ziehen. Der rechte Fuß bleibt mit der Kleinzehenseite am Boden. Jetzt im endgradigen

Bereich klein und sanft in die Länge federn, dann die Seiten wechseln (Abb. 5).

Tipp: Zur Intensivierung ein Gewicht in die freie Hand nehmen.



Rebound Elasticity

Ziel: Kräftigung des Bindegewebes, Erhöhung der elastischen Speicherkapazität

1. Jog the Clock

Zubehör: keins

Im aufrechten Stand auf der Stelle laufen (von einem Bein auf das andere springen) und die Füße dabei leise abrollen. Der rechte Fuß setzt etwa weiter vorne auf, der linke bleibt unter dem Körper, so als ob der rechte auf "zwölf Uhr" ist und der linke in der Mitte einer Uhr bleibt. Jetzt weiter auf der Stelle laufen, während der rechte Fuß im Uhrzeigersinn seine Position verändert: auf "ein Uhr", "zwei Uhr" usw. bis "sieben Uhr".

Der linke Fuß bleibt an seiner mittleren Position (Abb. 6). Die Füße beschreiben das Vorrücken eines Zeigers einer Uhr.

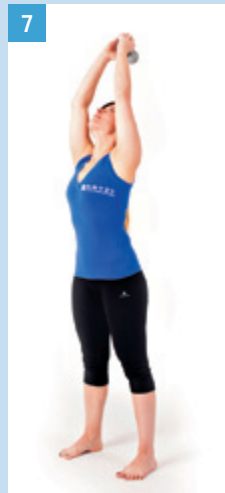
Tipp: Die korrekte Ausführung erkennt der Übungsleiter am leisen Landen und am trampolinartigen Springen.

2. Sword

Zubehör: wahlweise Gewicht, ca. 0,5-2 kg

Zur Vorbereitung im aufrechten Stand mit beiden Händen über dem Kopf weiche Schlangenbewegungen mit dem Oberkörper beschreiben. Dann das Brustbein diagonal zur Decke strecken,

auf Länge in der HWS achten, kein Knick im Nacken (Abb. 7). Den aufgespannten, gestreckten Oberkörper nach vorne fallen lassen und mit den Händen durch die Beine durchschwingen (Abb. 8). Sofort wieder zurück katapultieren lassen und wiederholen (max. 7 Wiederholungen).



Proprioceptive Refinement

Ziel: Verbesserung der Körperwahrnehmung

Zubehör: keins

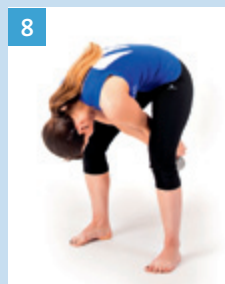
1. Spine Moves

a) Im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule ausrichten, indem Kopf und Steiß auseinander ziehen. Jetzt die Wirbelsäule langsam beugen wie zum Katzenbuckel und danach strecken wie eine Hängebrücke (Abb. 9). Während der gesamten Übung, besonders in der Streckung, bleibt die Länge in der Wirbelsäule erhalten, so als ob Schädel und Steiß aufgespannt seien. Deutlich wahrnehmen, wie unterschiedlich sich diese beiden Bogenformen anfühlen.

b) Wirbelsäule seitwärts biegen wie ein Hund, der sich in den Schwanz beißen möchte, die Unterschenkel dürfen sich mitbewegen (Abb. 10). Während der Übung spüren, wie die Wirbelsäule und der Rücken sich jetzt im Vergleich zu a) anfühlen.

c) Beide Übungen verbinden: Runder Rücken (Katzenbuckel) – seitwärts nach rechts (Hund, der in den Schwanz beißt) – Strecken (Hängebrücke) – seitwärts nach links (Hund, der in den Schwanz beißt). Die Wirbelsäule gleicht in ihrer Bewegung einem Springseil, das geschwungen wird. Wahrnehmen, wo der Bewegungsablauf sich geschmeidig anfühlt und an welchen Stellen die Bewegung ins Stocken kommt. Richtung wechseln.

Tipp: Langsames Bewegen ermöglicht ein leichteres Hineinspüren in die Bewegung. Das Anleiten über Bilder hilft den Teilnehmern bei der Ausführung.



2. Lower back moves

Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Arme liegen entspannt neben dem Körper. Das Becken beginnt mit kleinen Bewegungen über das Kreuzbein nach vorne und hinten, später auch von Seite zu Seite zu kippen (Abb. 11). Die Bewegungen sind sehr klein und es geht darum, dass die Teilnehmer kleinste Microbewegungen und binnenkörperliche Bewegungen mehr und mehr wahrnehmen können. Mögliche Vorstellung: das Kreuzbein liegt im Sand und kann sich durch kleine Bewegungen in alle Richtungen langsam immer tiefer in den Sand eingraben.

Tipp: Die Übungen zur Körperwahrnehmung sind für viele Teilnehmer ungewohnt. Um die Teilnehmer damit vertraut zu machen, können die Übungen am Ende einer Stunde und/oder nach kraftintensiven Trainingseinheiten durchgeführt werden, nach denen die Sportler Ruhe benötigen.



Fotos: Ludwig Artzt GmbH / Mira Hample