

# So trainieren Sie Ihre Faszien

Nehmen Sie sich zweimal in der Woche zehn Minuten Zeit, um mit gezielten Übungen spröde gewordenes Bindegewebe in geschmeidige Faszien zu verwandeln.

„**WER JUNG BLEIBEN** oder wieder jung werden will, tut gut daran, das Faszien-system seines Körpers regelmäßig zu pflegen“, betont der Körpertherapeut Robert Schleip. „Fitte Faszien sorgen auch im hohen Alter für eine jugendlich-straffe Körperform und für elastische Beweglichkeit.“ Veränderungen und Störungen in diesem Netzwerk aus Bindegewebe, das den gesamten Körper durchzieht, können sich hingegen in Form von Schmerzen äußern (siehe dazu den Beitrag „Unklare Schmerzen effektiv behandeln“ in der Ausgabe 6/2014). Besonders Menschen, die viel sitzen und wenig Sport treiben, spüren, wie sie zunehmend unbeweglich und steif werden

und wie ihr Risiko für Verletzungen und Stürze steigt. Der Grund: Faszien-gewebe degeneriert, wenn es nicht gefordert wird. Es verfilzt regelrecht, und das beeinträchtigt die Muskelarbeit.

## Faszien sind lebendig

Faszien reagieren auf Reize. Sie passen sich Belastungen an, und je mehr sie auf die richtige Art bewegt und gefordert werden, desto fitter bleiben sie. Gezieltes und regelmäßiges Training führt dazu, dass sich das Gewebe langsam, aber nachhaltig verändert und wieder geschmeidig wird. Schleip: „Faszientraining ist aber nicht gleich Muskeltraining, denn auch wenn viele Muskelübungen die Faszien auto- →



## Fliegendes Schwert – stärkt den Katapult-Effekt

- › Nehmen Sie ein kleines Gewicht in beide Hände, und führen Sie diese über den Kopf.
- › Versetzen Sie Ihren Oberkörper in langsame Schlangenbewegungen nach vorne und hinten, und wiederholen Sie die Schlangenbewegungen 5- bis 6-mal. Damit bringen Sie die Faszien im Rumpf in eine Vorspannung und erzeugen den Schwung, den Sie gleich brauchen.
- › Schnellen Sie aus dem Brustbein heraus nach vorne und gehen mit Ihrem Oberkörper nach unten, schwingen Sie die gestreckten Arme mit der Hantel im natürlichen Schwung durch die Beine hindurch nach hinten und anschließend wieder hoch über den Kopf. Wichtig: Hohlkreuz vermeiden und auf eine stabile Lendenwirbelsäule achten.
- › Schwingen Sie 6- bis 7-mal so von ganz oben bis ganz unten und wieder zurück, dann auf dem Rückweg auch über die Seiten, nach links und nach rechts, bis nach oben.
- › Machen Sie diese Übung insgesamt mindestens 20-mal.



## Faszienrolle – belebt das Bindegewebe

- › Übungen mit Faszienrollen (aus dem Fachhandel) lösen Verspannungen und lindern Schmerz und Muskelkater. Sie eignen sich für das Alltagstraining und zur schnellen Eigenbehandlung.
- › Legen Sie für den Rückenroller eine Faszienrolle unter den Lendenbereich, verschränken Sie die Arme hinter dem Nacken, und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
- › Dann rollen Sie in langsamen, kleinen Bewegungen über die Rolle, selbst wenn der Druck am Anfang manchmal schmerzhaft ist.
- › Einsteigern reichen 8–10 Rollbewegungen, Fortgeschrittene können die Rollbewegungen auch 12- bis 25-mal wiederholen.

### ERFAHREN SIE MEHR

#### Faszienfitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

Zehn Minuten zweimal in der Woche genügen, um die Faszien gezielt zu trainieren. Der führende deutsche Faszienforscher und Rolfing-Therapeut zeigt in seinem umfangreichen Buch in zahlreichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie das geht.

#### Robert Schleip mit Johanna Bayer

Riva Verlag, 224 Seiten  
19,99 Euro (D)

#### Blackroll. Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl

Durch das Training mit der Blackroll – so die Markenbezeichnung einer Faszien-Schaumstoffrolle – werden Verklebungen gelöst und die Faszien entspannt. Hier finden Sie verschiedene Übungen für den gesamten Körper.

#### Kay Bartrow

Trias Verlag, 135 Seiten  
14,99 Euro (D), 15,50 Euro (A), 21 SFR

#### Faszientraining mit Yin-Yoga

Beim besonders schonenden und sanften Yin-Yoga werden die einzelnen Positionen mit entspannter Muskulatur sehr lange gehalten. In dem Buch werden 25 Grundübungen dieser modernen Yoga-Variante sowie Übungssequenzen vorgestellt, mit denen die Faszien je nach Bedarf trainiert werden können.

#### Dirk Bennewitz, Andrea Kubasch

Lotos Verlag, 151 Seiten  
16,99 Euro (D), 17,50 Euro (A)


matisch mitbewegen, so brauchen diese doch ganz bestimmte Impulse, um sich zu regenerieren und vital zu bleiben.“ Dehnen, federn, beleben und nachspüren sind die Grundfunktionen, die ein erfolgreiches Faszientraining ausmachen. Innerhalb von 6 bis 24 Monaten können Sie damit ein vormals sprödes Netzwerk in einen Körper mit belastbaren, geschmeidigen und flexiblen Fasernetzen umbauen.

#### Dehnen, federn und beleben

Dehnende Streckübungen regen die mechanischen Eigenschaften der Faszien als formgebende Substanz an. „Sie aktivieren die langen Faszienbahnen, die es lieben, in alle Richtungen gezogen zu werden“, erläutert Schleip, der gemeinsam mit der Faszientrainerin Divo Gitta Müller ein Übungsprogramm für die Faszien entwickelt hat ([www.fascial-fitness.de](http://www.fascial-fitness.de)). Eine typische Basisübung ist der Flamingo Stretch (rechts), bei der langsam-schmelzendes Dehnen mit dreidimensionalen und wippenden Bewegungen kombiniert wird. Auch Yogahaltungen, bei denen eine Dehnposition längere Zeit gehalten wird, sind gut für das Faszien-gewebe. Allerdings müssen von Natur aus besonders biegsame Personen, die zur allgemeinen Überbeweglichkeit

neigen, beim Dehnen sehr vorsichtig sein. „Dynamische, federnde Übungen wie Hüpfen oder Schwingen des Oberkörpers regen wiederum die elastische Speicherfähigkeit in den Faszien an, die eine Grundfunktion jeder Bewegung ist.“ Bewegungsenergie entsteht dabei aus dem sogenannten Katapult-Effekt, der durch federnde Ganzkörperübungen wie das Fliegende Schwert (vorangehende Seite) trainiert werden kann. Die Selbstmassage mit einer Faszienrolle (oben) belebt das Gewebe zusätzlich. „Faszien mögen gut dosierten schiebenden Druck, bei dem sie buchstäblich wie ein Schwamm ausgedrückt werden“, erklärt Schleip. „Das regt den Stoffwechsel an und versorgt die Faszien besser mit Nährstoffen, verringert den Muskel- und Faszientonus und kann sogar Verklebungen und Verspannungen lösen.“

#### Nachspüren von Bewegungen

Letzter Baustein des Trainingsprogramms ist die Schärfung der Körper-sinne über Sinnlichkeitsimpulse und Wahrnehmungsübungen wie Kobra Spine (rechts oben). Schleip: „Unseren Körper nehmen wir hauptsächlich über die Faszien wahr, und je besser uns das gelingt, desto besser werden unsere Bewegungsabläufe. /gvu 



## Kobra Spine – für ein neues Körpergefühl

- › Stehen Sie hüftweit in einem stabilen Stand mit der Betonung auf den Außenseiten der Füße.
- › 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.
- › Stützen Sie die Hände auf die Oberschenkel auf, öffnen Sie das Brustbein nach vorn und ziehen die Schulterblätterspitzen in Richtung Gesäß.
- › Ziehen Sie aus dieser Grundposition heraus die Wirbelkette zusätzlich lang, indem Sie den Scheitelpunkt des Kopfes nach vorn in den Raum hinaus verlängern und im Gegenzug dazu die Sitzbeinknochen nach hinten in den rückwärtigen Raum hinausschieben.
- › Nun nehmen Sie wellenförmige Bewegungen entlang Ihrer Brustwirbelkette auf, wobei Sie mit einer fließenden Vor- und Rückbewegung zwischen den Schulterblättern nach vorn Richtung Brustbein beginnen können.
- › Wechseln Sie die Bewegungsrichtung in seitliche Pendelbewegungen und Achterschleifen, die sich bis an die Achseln ausbreiten können.
- › Sie können sich auch – ausgehend von den Brustwirbeln – mit winzigen Mikrobewegungen zwischen einzelne Rippen und in deren elastisches Faszienetzwerk hineintasten. Möglicherweise hilft Ihnen dabei die Vorstellung, Sie würden Wasser an der Wirbelkette entlang sowie innerhalb des Brustkorbs hin- und herbewegen.

## Flamingo Stretch – dehnt die langen Faszienketten

- › Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen vor einen Stuhl.
- › Verlagern Sie das Gewicht auf eine Seite, und legen Sie das freie Bein auf die Sitzfläche. Das Standbein sollte sicher stehen, sein Knie nicht ganz durchgedrückt sein.
- › Beugen Sie dann den Oberkörper mit ausgestreckten Armen über das Bein auf dem Stuhl so weit nach vorne, dass Sie bei leicht gebeugtem Knie in diesem Bein eine spürbare Dehnung auf der Oberschenkelrückseite wahrnehmen. Halten Sie diese Vorspannung des Beines während der ganzen Übung.
- › Versuchen Sie jetzt, mit dieser Spannung zu spielen, indem Sie die Dehnung des Beines – ohne zu wippen – mal mehr nach innen und mal mehr nach außen verlegen.
- › 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.

