

# Die vier Prinzipien des Faszienstrainings

Dr. Robert Schleip und Divo Müller | Ulm



Ein vormals sprödes Fasernetzwerk lässt sich in einen seidigen Faszienkörper mit belastbaren, geschmeidigen und flexiblen Faszien umbauen. Anhand der vier Prinzipien des Faszienstrainings stellen wir Ihnen Übungen mit dynamischen Dehnungen und elastischen Federungen vor, die sich eignen, wieder eine wellenförmige Mikrostruktur der Kollagenfasern aufzubauen.

## ■ Ziele des Faszienstrainings

Beim Schreibtischtätler und bei Schonhaltungen fehlen dynamische Dehnbelastungen, was zur Ausbildung von ungeordneten, wuchernden Querverbindungen in der Fasernetzstruktur führt. Die Folge: Das Gewebe verfilzt zunehmend, es bilden sich Adhäsionen und Verklebungen.

Beim Fascial Fitness Training sollen dynamische Dehnungen und elastische Federungen die Fibroblasten anregen, wieder eine jugendliche Architektur auszubilden. Die gute Nachricht: Innerhalb von 6 bis 24 Monaten lässt sich ein vormals sprödes Netzwerk in einen resilienten Faszienkörper um- und aufbauen – und zwar mit belastbaren, geschmeidigen und flexiblen Fasernetzen.

### Die vier Prinzipien des Faszienstrainings

1. Rebound Elasticity
2. Fascial Stretch
3. Fascial Release
4. Propriozeptives Refinement

## 1. PRINZIP:

### Rebound Elasticity – der Katapult-Mechanismus

Im australischen Busch leben Kängurus, die bis zu 13 Meter weit springen können. Diese außerordentliche Sprungleistung lässt sich über die reine Kontraktionskraft der Beinmuskeln nicht erklären. Bei der Analyse der zugrundeliegenden Sprungbewegungen entdeckten Wissenschaftler erstmals den sogenannten Katapult-Mechanismus: Die Sehnen und Faszien der Beine werden beim Känguru wie elastische Gummibänder vorgespannt. Das anschließende Loslassen der darin gespeicherten Energie ermöglicht dann diese erstaunlichen Sprünge.

Durch den Einsatz von modernen portablen Ultraschallgeräten gelang es, auch bei menschlichen Bewegungen eine ähnliche Arbeitsteilung zwischen Muskeln und Faszien genauer zu untersuchen. Dabei stellte sich heraus, dass die kinetische Speicherenergie der menschlichen Beinfaszien denen von Kängurus in nichts nachsteht, sondern sie sogar teilweise übertrifft: Nicht nur beim Hüpfen oder Laufen, sondern auch beim Gehen und Werfen entsteht ein erheblicher Teil der Bewegungsenergie aus der oben beschriebenen dynamischen Federung – dem Katapult-Effekt der Faszien.

#### Basisübungen: Elastic Jumps und Stick Jumps

Stick Jumps

Variieren Sie Ihre Sprünge kreativ und abwechslungsreich. Je leiser und samtiger Sie auf den Fußballen auf- und abfedern können, umso besser (= Ninja-Prinzip).

#### Fliegendes Schwert (Abb. 1)

Wichtig bei den Rebound-Elasticity-Übungen ist die sogenannte vorbereitende Gegenbewegung (= Peitschen-Pendelbewegung). Die Arme werden nach hinten geführt und die Bewegung proximal – also mit dem Brustbein – initiiert. Mit einer leichten zeitlichen Verzögerung bewegen sich die Arme und der Oberkörper schwungvoll nach vorn und unten. Achtung: Mit wenig Gewicht arbeiten und ein Hohlkreuz vermeiden, also auf eine stabile Lendenwirbelsäule achten.



Abb. 1: Fliegendes Schwert.



Abb. 2: Flamingo Stretch.

## 2. PRINZIP:

### Fascial Stretch – das Dehnen langer Ketten

Charakteristisch für Fascial-Stretch-Übungen sind endgradig dreidimensionale und wippende Bewegungen. Der Grund: Faszien lieben es, in alle Richtungen gezogen und gedehnt zu werden: Beim Melting-Stretch wird die Position für etwa eine Minute lang gehalten und schmelzend gedehnt. Zusätzlich innerhalb der Position kleine Richtungswechsel nutzen, um auf die faszialen Netzwerkstrukturen einzuwirken.

#### Basisübung: Flamingo Stretch (Abb. 2)

Für die Active Loaded Stretches sind Mini-Federungen im endgradig vorgedehnten Zustand bei aktiver Muskulatur typisch. Also gegen den Widerstand dehnen oder ein Gewicht einsetzen.



Abb. 3: Rückenroller mit der Faszienrolle.

## 3. PRINZIP:

### Fascial Release – Eigenbehandlung mit der Rolle

Die lösenden Techniken sind bereits aus der Manualtherapie bzw. dem Roling bekannt. Bei der Eigenbehandlung übernimmt die feste Schaumstoffrolle die Aufgabe des Behandlers. Schon bei der ersten Roll-yourself-Runde melden sich meist deutlich schmerzhafte Stellen, die nach einer weiteren langsamen (!) Wiederholung spürbar geschmeidiger und durchlässiger werden. Durch das Rollen lösen sich fasziale Adhäsionen und Verdickungen, die Gewebe werden durchfeuchtet, der Körper wird beweglicher, das Körpergefühl verbessert sich, und die Schmerzen lassen nach. Die Technik eignet sich auch für Sportler und als Therapie bei orthopädisch-degenerativer Erkrankungen.

**Basisübung: Rückenroller mit der Faszienrolle (Abb. 3)**



Abb. 4: Kobra Spinne.

#### 4. PRINZIP: Propriozeptives Refinement – sinnliche Bewegungen

Unseren Körper nehmen wir hauptsächlich über u  
 – und je besser unsere Propriozeption ist, desto b  
 re Bewegungsabläufe. Neu ist, dass sich eine  
 direkt und positiv auf myofasziale Schmerzen aus  
 lichen, in sich hineinspürenden Bewegungen i  
 Flecken im Körper (wie bei chronischem Rücken  
 schwer spürbare Bereiche (wie nach Operation  
 wieder in das eigene Körperbild zu integrieren.

#### Basisübung: Kobra Spine (Abb. 4)

Sie stehen hüftweit mit der Betonung auf den Au  
 in einem stabilen Stand. Beugen Sie den Oberkö  
 gelenken heraus halbhoch in den Raum nach vo  
 den Unterbauch nahe an die Lendenwirbelkette

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 Schulterblätter weit nach tief Richtung Gesäß ziehen. Aus

Für die komplette Version dieses Artikels

kontaktieren Sie bitte

[presse@fascial-fitness.de](mailto:presse@fascial-fitness.de)

ngziehen,  
 verlängern  
 kwärtigen

rer Brust-  
 rückbewe-  
 Brustbein  
 e Pendel-  
 n ausbrei-  
 ln ausge-  
 ppen und

elschlange  
 weise hilft  
 ang sowie

## 10 Tipps z

1. Ein bis zwei Mal pro Woche tra
2. Wenige Übungen auswählen, d
3. Muskeln und Gewebe mit einer
4. Wenige Minuten und Wiederho
5. Übungen nach eigenem Gutdün
6. Wahrnehmen, ob sich der Bewegungsablauf geschmeidig und genussvoll anfühlt
7. Ausprobieren, wie Sie den Ablauf noch geschmeidiger oder jugendlicher gestalten können (Lustprinzip)
8. Mechanische Abläufe vermeiden
9. Beim Üben nicht fernsehen oder sich ablenken lassen
10. Auf die Magie der vielen, kleinen Schritte vertrauen