

# Fasziales Training mit Fußballern

Im Gespräch: Markus Roßmann

## AUF EINEN BLICK

Gibt es noch bisher unbeachtet gebliebene Leistungsreserven für Leistungssportler? Markus Roßmann sagt Ja und schult Fußballlehrer und -trainer im fasziellen Training. Frank Aschoff sprach mit ihm.

## Wie sind Sie auf Fußballer als Zielgruppe für faszielles Training gekommen?

Ich komme ja aus dem Sport, bin selbst Sportler. Basketball habe ich in der Regionalliga und in der zweiten Liga gespielt; nebenbei war ich jahrelang Jugendtrainer. Mir war schon lange klar, dass ein speziel-

les Training der Faszien die Leistung steigern, Verletzungen vorbeugen und auch in der Rehabilitation eingesetzt werden kann.

Die Leistungssteigerung durch ein faszielles Training ist einfach zu erklären: Man verbraucht mit einem elastischen Faszienetz weniger Energie bei Bewegungen. Das heißt auf den Fußball übertragen, dass zum Beispiel nach der 80. Minute, nach der es ja häufig darauf ankommt, noch Reserven da sein können.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist aus meiner Erfahrung: Das faszielle Training erhöht die Präsenz auf dem Spielfeld. Die Spieler berichten über eine bessere Orien-



## GLOSSAR

### Rolfing

Rolfing ist eine Körperarbeit, die sich schon lange mit den Faszien beschäftigt. Die Methode wurde in den 1950er-Jahren von der Biochemikerin Ida Rolf (1896–1979) entwickelt.

tierung auf dem Platz, ein schnelleres Erfassen, wo Gegner und Mitspieler sind, eine bessere Passgenauigkeit und Schusspräzision.

## Wie erklären Sie sich das?

Ein sehr großer Anteil der Körpererfahrung, also der Propriozeption, läuft über das Faszienetz – mehr als über die Rezeptoren in den gelenknahen Strukturen, die eher in den Endstellungen der Gelenke Informationen liefern. So kann man sich die genannten Effekte auf dem Platz erklären. Das Faszienetz ist ja unser größtes Sinnesorgan und da macht es Sinn, dieses zu schulen.

**Aktuell gibt es ja einen Riesenhype um das Thema und viele Berichte beziehen sich auf den international renommierten Faszienforscher Dr. Robert Schleip. Inwiefern arbeiten Sie mit ihm zusammen?**


Er ist ja Rolfing-Ausbilder , hat auch mich ausgebildet und mich dann relativ bald in seine Praxis hineingenommen. Ich wusste, dass er viel forscht. Und er hat mich dann gefragt, ob ich an einem neuen



Abb. 1\_Golf Roll.

Typisch für das faszielle Training: Der Übende bekommt eine Basisübung vorgegeben und findet dann aber seine individuelle Position in der er aktiv dort dehnen kann, wo er es braucht – erst mal für viele ein grundsätzlich ungewohntes Vorgehen. Die hier gezeigte Übung wird u.a. von Golfprofis zur Vorbereitung auf einen Wettkampf durchgeführt. Sie ist aber auch für Fußballer ein interessanter, effektiver und neuer Reiz im Aufwärmprogramm.

## Flamingo I

Ziel\_Flexibilität der gesamten Oberschenkelrückseite unter Einbeziehung des Faszien-netzes des ganzen Körpers



Die ASTE; das Gewicht wird über das Bein gebracht; Zug wird aufgebaut



Die bekannte Übung wird nun variiert; es beginnt das Spiel mit den unterschiedlichen Bewegungsvektoren; man sucht nach neuen, noch nicht bekannten Spannungsgefühlen; hat man so eine Position gefunden, soll drei- bis viermal weich hineingefedert werden; erst dann wird eine neue Position gesucht.



Wichtig ist der spielerische Charakter (»Alles ist erlaubt«); zum Beispiel Beindrehung, Rumpfdrehung, veränderte Armhaltung, veränderte Kopfhaltung



Jeder kann selbst den Bereich finden, wo er ein Spannungsgefühl hat.

Bewegungskonzept mitarbeiten möchte, mit dem man Faszien auch aktiv trainieren kann. Am Anfang waren wir fünf, sechs Leute, die eng zusammengearbeitet haben. Ich bin einer derjenigen, die die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bewegung umsetzen. Fakt ist, dass man immer schon Muskeln und Faszien trainiert hat – das kann man nicht trennen. Wir verlagern nur die Akzentuierung. Wir lassen die Leute sich im Training so bewegen, dass sie mehr die Faszien aktivieren und dadurch weniger die Muskeln brauchen. Die Art der Bewegung ist den meisten bekannt und dennoch irgendwie neu.

### Das heißt, es gibt einen regelmäßigen Transfer von Forschungsergebnissen in die Praxis?

Ja, wir haben das große Glück, dass Dr. Robert Schleip direkt an der Quelle sitzt und uns regelmäßig informiert.

### Was haben Sie bisher mit Fußballern gemacht?

Ich habe bisher hauptsächlich Trainer aus- und fortgebildet, speziell beim Württembergischen Fußballverband, beim Bayerischen Fußball-Verband, aber auch beim Bund Deutscher Fußball-Lehrer, die ja die höchste Trainerlizenz haben. Ich bin aber nicht nur im Fußballbereich tätig, sondern auch in vielen anderen Sportarten, wie Golf, Triathlon, Langstreckenlauf und anderen. Einmal war ich sogar im Sommertrainingslager der norwegischen Biathleten.

### Was bieten Sie den Fußballlehrern an?

Eingangs einige theoretische Grundlagen speziell für den Fußballbereich. Dann steht aber rasch die Praxis im Vordergrund, viel eigenes Üben der Kursteilnehmer. Die Fußballlehrer spüren die Effekte schnell selbst, das ist wichtig! Dabei wird deutlich: Wir können unser Bewegungs-

## Flamingo II

**Ziel** Flexibilität der gesamten Oberschenkelrückseite unter Einbeziehung des Faszien-netzes des ganzen Körpers; im Unterschied zu Flamingo I noch mehr Betonung auf den Rumpf beziehungsweise die thorakolumbale Faszie



Auch eine bekannte Übung, aber das Besondere ist: weiches Wippen und Federn; wieder der Vektorenwechsel; Suchen anderer Positionen; hier gezeigt: zur Seite drehen



Variante mit nach innen zeigenden Füßen



Füße nach innen, kombiniert mit seitlichem Drehen



Füße nach außen gedreht

verhalten so verändern, dass wir unser Fasziennetz mehr aktivieren.

Viele Fußballer – das weiß man ja – sind sehr unbeweglich und haben oft Probleme mit Zerrungen und Muskelfaserrissen. Deswegen bringe ich bei solchen Fortbildungen dann immer auch die Faszienrolle ins Spiel. Wenn die Lehrer 15 Minuten mit der Rolle arbeiten, spüren die meisten danach, dass sie sich besser bewegen können. Schnell sichtbar ist oft eine Verbesserung des Finger-Boden-Abstandes: »Ich komme weiter mit den Händen runter!« Jeder Fußballer hat Problemstellen; da kann man aktiv vorbeugen oder bei einer sich anbahnenden Zerrung helfen. Oft bekomme ich das Feedback, dass schon am nächsten Tag das Training wieder möglich war.

Wichtig ist auch der »Fascial Stretch«, die Dreidimensionalität. Wir dehnen ja bei sogenannten achsengerechten Dehnungen nur einen kleinen Teil und vernachlässigen so Bereiche, die dann keinen entsprechenden Impuls bekommen.

Man geht also, nicht nur im Fußball, in der Dehnung zu einem Vektorenwechsel über. Der Spieler kann sich dabei selbst auf die Suche begeben: Wo habe ich denn meinen Zug? Wo spüre ich was? Das kann dem Spieler kein Trainer sagen, das muss jeder selber erspüren. Also: weg von der Eindimensionalität, hin zum dreidimensionalen Dehnen mit viel Vektorenwechsel.

Wissen Sie, jeder Mensch ist ein Individuum. Jeder hat einen anderen Knochenbau, andere Muskeln, andere Faszien und vor allem einen anderen Tagesablauf. Der eine sitzt den ganzen Tag im Büro, der andere arbeitet auf dem Bau. Da werden die Körper unterschiedlich, ganz individuell geformt. Aber im Sport sollen wir dann alle die gleiche Dehnungsübung in der gleichen Ausgangsposition machen. Das macht einfach keinen Sinn.

Erst wenn der Sportler sich auf die Suche begibt, viele Vektorenwechsel ausprobiert, hat er ein breites Spektrum der Faszi- und Muskelanteile aktiviert und auf die Belastung vorbereitet.

### Sie sprechen dabei ja auch bewusst von einem spielerischen Element.

Definitiv! Eine Basisübung wird vorgegeben, dann kann jeder selbst den Bereich finden, wo er ein Spannungsgefühl hat: »Da habe ich Potenzial, da kann ich noch was ändern.« Dann darf ich zusätzlich weiche, federnde, wippende Bewegungen in diese Richtung machen, also genau das, was wir dreißig Jahre lang nicht machen sollten.

### Wie begründen Sie den Trainern gegenüber diesen Schwenk auf das federnde Dehnen?

Das Ziel ist ein reißfestes, elastisches fasziales Netz. Die Wissenschaft hat ganz klar zum Beispiel an der Achillessehne gezeigt, dass sie nur durch das Federn einen Impuls bekommt. Beim normalen Dehnen, ohne Wippen und ohne Vordehnung, reicht der Impuls nicht aus! Man kann die Sehne wie ein Gummi betrachten, das Energie speichert und wieder abgeben kann. Um mit weniger Energieverbrauch laufen zu können, braucht sie aber optimale elastische Eigenschaften.

Um die Achillessehne bewusst auf diese Eigenschaften hin zu trainieren, muss man keine zusätzliche Trainingseinheit machen, sondern kann diese Erkenntnisse in das ganz normale Training einbauen. Ein Übungsbeispiel für die Verbesserung des Katapulteffektes der Achillessehne wären wippende, federnde Bewegungen im vorgedehnten Zustand auf Treppen.

### Welches sind typische Problemstellen des Fußballers?

In erster Linie die Wadenmuskulatur, die Hamstrings, der Quadrizeps, aber natür-

## Jumps gerade

Ziel\_Verbesserung der Katapultfähigkeit der Achillessehne und gleichzeitig Verletzungsprophylaxe



Schwungbewegung



Sprung



Landen nach dem »Ninja-Prinzip«, also mit einem lautlosen, weichen Nachfedern; mit Varianten der Beindrechung, hier mit nach innen zeigenden Füßen



Landen mit nach außen zeigenden Füßen

## Powerleg

Ziel\_Ausnutzung des Katapulteffektes für die Schussbewegung



Ausgangsstellung mit Stand- und Schwungbein



Erste Schwungphase; »Peitschenbewegung«, also maximale Vordehnung, schon während der Rückführphase des Schwungbeins gehen Oberkörper und Becken nach vorne



Zweite Schwungphase



Nach dem Schwung nach vorne wird direkt die Eigenschwere für den nächsten Bewegungszyklus genutzt.

lich auch der Lenden-Becken-Hüftbereich.

### Sehr verbreitet sind ja Leistenprobleme: Wie steht es damit?

Dazu sind jetzt weitere Untersuchungen notwendig. Wenn wir Glück haben, gibt es bald neue Erkenntnisse.

### Wie nehmen die Sportler selbst die neuen Übungen an?

Die meisten Übungen werden von den Fußballern super aufgenommen, da sie sofort eine Veränderung spüren und es viel abwechslungsreicher ist und viel mehr Spaß macht. Im Bereich des Sensory Refinements, also bei den Propriozeptionsübungen, ist es für die Fußballer am Anfang oft gewöhnungsbedürftig. Da schmunzeln am Anfang schon einige, wenn ich sie auffordere, sich am Boden zu wenden und zu »räkeln«. Wenn sie aber erst mal über ihren eigenen Schatten gesprungen sind, merken sie schnell, dass es ihnen, vor allem auch später auf dem Spielfeld, einiges bringt. Die neuen Erkenntnisse über die Vorteile des Faszientrainings werden vor allem im Männer-sport noch viel zu wenig genutzt! Da ich selbst Sportler bin, weiß ich aber auch, wie ich solche Übungen »gut verkaufen« kann. Also spare ich mir Übungsanleitungen mit zu speziellen Imaginationen wie: »Stellt euch vor, ihr seid ein Seestern ...«

### Herr Roßmann, was ist Ihr nächstes Ziel?

Ziel ist es natürlich, die positiven Elemente des Faszientrainings in viele Sportarten zu integrieren. Ich betone das Wort »integrieren«, denn uns ist es sehr wichtig, festzustellen, dass Faszientraining nur ein weiteres Werkzeug unseres Werkzeugkastens »Training und Therapie« ist. Wenn man aber dieses Tool sinnvoll in das Training und die Therapie einfließen lässt, dann verspreche ich, dann sind Leistungs-

## Starfish

Ziel\_Verbesserung der Körpereigenwahrnehmung, vor allem der kontralateralen Bewegungen, die für das Laufen und Schießen von großer Bedeutung sind



Ausgangsstellung



Start der Bewegung



Einleitung einer Drehung nach links; Annäherung von linkem Ellenbogen und rechtem Knie und gleichzeitige Streckung der kompletten rechten Seite



Sobald sich der Schwerpunkt des Körpergewichts auf der linken Seite befindet, geht man in die entspannte »Embryonalstellung«. Diese wird ohne große Verzögerung wieder aufgelöst, um die entgegengesetzte Bewegung einzuleiten. Um das volle Potenzial dieser Übung zu entwickeln, soll man nun in einer kontinuierlichen, fließenden Bewegung diese Übung drei bis vier Minuten durchführen.



### INTERNET

Webseite der Fascial Fitness Association  
[www.fascial-fitness.de](http://www.fascial-fitness.de)

Fascia Research Group  
[www.fasciaresearch.de](http://www.fasciaresearch.de)

Webseite von Markus Roßmann:  
[www.concept-rossmann.com](http://www.concept-rossmann.com)

Webseite der European Rolwing Association:  
[www.rolwing.org](http://www.rolwing.org)

steigerungen möglich, Heilungsprozesse werden beschleunigt und die Gefahr, sich zu verletzen, wird geringer.

Ein großes Ziel muss es aber sein, Faszientraining in den Breiten- und Gesundheitssport zu integrieren. Fakt ist: Mit Faszientraining kann man mit weniger Zeitaufwand viel für die Gesundheit tun – eine Tatsache, die zum Trend unserer Zeit einfach passt.

Und zu guter Letzt darf man eine Sache, ein Nebenprodukt des Faszientrainings

nicht unterschätzen: Es fördert die Kreativität und die Eigenverantwortung! Zwei Dinge, die durch unseren Berufsalltag und unsere Gesellschaftsstrukturen bei den meisten verloren gegangen sind.

**Vielen Dank für das Gespräch! –**

### ABBILDUNGEN

Alle Fotos von Mira Hampel für die Fascial Fitness Association

## GRUNDPRINZIPIEN DES FASZIENTRAININGS

### Fascial Stretch

Spielerisches, kreatives Ganzkörperfaszien- und -muskelstretching soll das Faszien-system optimal anregen. Ein multidirektionales, federndes Dehnen bereitet den Fußballer (Sportler) gezielter auf die enormen dreidimensionalen körperlichen Belastungen während eines Trainings oder Wettkampfes vor.

### Rebound Elasticity

Nur durch eine Vorspannung des Faszien-gewebes können maximale Kraftleistungen erbracht werden. Dieses Training fördert den sogenannten »Katapulteffekt«: Es trägt dazu bei, dass Bewegungen mit weniger Muskelenergie durchgeführt werden können und es zu weniger Sehnen- und Bandverletzungen kommt.

### Fascial Release

Fascial Release ist eine Eigenbehandlungsmethode mit einer Faszienrolle. Damit löst man fasziale Verklebungen, fördert das viskoelastische System und verbessert die Propriozeption. Dies führt zu einer sofortigen, spürbaren Verbesserung der Beweglichkeit und des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens. Fascial Release wird vor (schnelles Rollen) und nach (langsames Rollen) dem Training und Wettkampf durchgeführt.

### Sensory Refinement

Davon ausgehend, dass das Faszien-netz unser größtes Sinnesorgan ist, soll das Faszien-system in Bezug auf unsere Körperwahrnehmung zur Höchstleistung stimuliert werden. Hierfür sind unter anderem auch sehr feine, sinnlichere Übungen notwendig. Je besser die Körpereigenwahrnehmung ist, desto perfekter werden die Bewegungsabläufe. Für den Fußballer bedeutet das mehr Pass- und Schußgenauigkeit sowie ein ökonomischeres Laufen.

(vgl. [www.fascial-fitness.de](http://www.fascial-fitness.de))

## MARKUS ROSSMANN



Dipl.-Sportl. Univ.; Certified Rolfer; MAT/EAP-Zulassung; Faszien-trainer; langjährige Erfahrung als Leiter von Bewegungs- und Gesundheitsseminaren; Mitglied der European Rolfing Association. Kurzvita: 1992 Abschluss Studium als Sportwissenschaftler (Rehabilitation / Prävention) an der TU München. Nach einem Auslandsaufenthalt als Skilehrer in Kanada leitete er zehn Jahre lang die Medizinischen Trainingstherapien verschiedener ambulanter Rehabilitationszentren. Auf der Suche nach neuen Ansätzen, die effizienter und nachhaltiger sind, stieß er auf die Rolfing-Methode. Nach seiner Ausbildung in München arbeitet er seit Dezember 2004 in Erding und München. **Kontakt:** markus.rossmann@fascial-fitness.com



## Impressum

Elektronische Sonderausgabe;  
© Copyright by Pflaum Verlag

pt\_Zeitschrift für Physiotherapeuten  
ISSN 1614-0397 • [www.physiotherapeuten.de](http://www.physiotherapeuten.de)

Offizielles Organ des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK) e.V.

**Redaktion\_Chefredaktion** Frank Aschoff [fa] (verantwortlich), Anschrift wie Verlag, fon 089\_12607-256, fax 089\_12607-111, aschoff@pflaum.de • **Redaktion** Tanja Bossmann [tb], Martina Grosch [mg], Jörg Stanko [js] • **Redaktionsnetzwerk** Jasmin Clegg [jc], Julia Kretschmann [jk], Doreen Richter [dr], Annette Weiß [aw] • **Kontakt** pt.redaktion@pflaum.de

**Anzeigen\_Anzeigenleitung** Christine Seiler (verantwortlich), Anschrift wie Verlag, fon 089\_12607-295, fax 089\_12607-203, seiler@pflaum.de • Zur Zeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom 1.1.2014 • pt\_Zeitschrift für Physiotherapeuten ist IVW-geprüft.

**Vertrieb\_Vertriebsleitung** Cornelia Kondora • **Kundenservice** InTime Media Services, fon 089\_8 5853-831, pflaumverlag@intime-mediaservices.de • pt\_Zeitschrift für Physiotherapeuten erscheint monatlich im Abonnement (jeweils Mitte des Monats) • **Bezugspreise** Jahresabonnement Inland 103,80 Euro, Jahresabonnement Ausland 118,20 Euro • Einzelverkaufspreis 9,25 Euro; alle Preise gelten ab 1.1.2012 inkl. Porto und Versand. PT-Schüler und Studenten erhalten gegen Vorlage einer aktuellen Bescheinigung 50% Rabatt • **Kündigung** spätestens zwei Monate vor Ablauf des Lieferjahres schriftlich an den Verlag. Bei unverschuldetem Nichterscheinen keine Nachlieferung oder Erstattung.

**Produktion\_Gestaltung** Science Communication – Dr. Petra Lutterbüse & Bettina Pfluger GbR, Freiburg • **Satz, Druck** Firmengruppe APPL, sellierdruck GmbH, Angerstraße 54, 85354 Freising

**Verlag** Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG  
**Postanschrift** Postfach 190737, 80607 München  
**Paketanschrift** Lazarettstraße 4, 80636 München  
fon 089\_1 26 07-0, fax 089\_1 26 07-202  
[www.pflaum.de](http://www.pflaum.de)  
**Verlagsleiter** Michael Dietl, E-Mail: dietl@pflaum.de  
**Komplementär** PFB Verwaltungs-GmbH  
**Kommanditistin** Edith Laubner, Verlegerin  
**Geschäftsführerin** Edith Laubner, E-Mail: laubner@pflaum.de  
Commerzbank (BLZ 700 800 00)  
Konto-Nr. 442 100 000  
Postbank München (BLZ 700 100 80)  
Konto-Nr. 282 55-802  
UST-IdNr. DE 1 30 255 449

