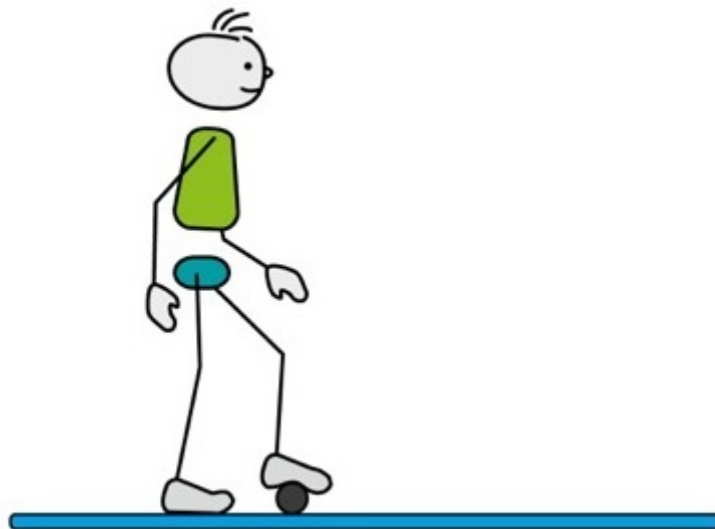




Fachartikel zu den Stundenbeispielen

Faszientraining

Februar 2016





Faszientraining

Definition

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, nämlich der sogenannten Faszien.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Unter Faszien versteht man faserige Bindegewebszellen, die vor allem aus Kollagen- und Elastin-Fasern bestehen. Ein Netzwerk von Faszien durchzieht unseren Körper in allen Richtungen und lässt sich in drei Arten von Faszien unterscheiden:

- Oberflächliche Faszien (im Unterhautgewebe)
- Tiefe Faszien (rund um Muskeln, Knochen, Nervenbahnen und Blutgefäßen)
- Viszerale Faszien (diese umhüllen die Organe)



Dieses Bindegewebsnetz kann sich hervorragend an äußere Umstände anpassen. Mit dem zunehmenden Alter wird das Bindegewebe aufgrund seiner Belastung immer fester. Die unterschiedliche Ausrichtung der Faszien geht verloren, was aufgrund von Bewegungsmangel verstärkt wird.

Bei falscher Belastung, zu wenig oder zu viel Belastung verdrehen und/oder verkleben die Faszien. Dies kann die entscheidenden Funktionen der Faszien beeinträchtigen, vor allem:

- Stützfunktion
- Trägerfunktion
- Schutzfunktion
- Stoßdämpferfunktion
- Abwehrfunktion

Trainingsziele und Wirkungen

Spezielle Übungen sollen helfen, ein Verkleben oder Verdrehen von Faszien zu vermeiden und gleichzeitig präventiv wirken. Als Beispiel kann ein Känguru dienen, welches zum Springen den Katapultmechanismus nutzt: Wie Gummibänder spannen sich die Faszien der Beine, woraus sich kinetische Energie ergibt. Menschliche Faszien funktionieren nach dem gleichen Prinzip, ein wesentliches Ziel des Faszientrainings ist daher, die Fasern anzuregen und eine elastische Architektur im muskulären Bindegewebe aufzubauen bzw. zu erhalten.

Richtig dosiert können wenige elastische Federungen pro Woche ausreichen, um auch bei älteren Personen – über einen Zeitraum von mehreren Monaten – eine höhere elastische Speicherkapazität zu trainieren.

Trainingsmethoden

In den ersten Publikationen zum Faszientraining von Schleip und Müller wurden folgende vier Trainingselemente aufgeführt (Beispielübungen stehen in Klammern und können im Detail in folgendem Handout nachgelesen werden: „Faszien – die lange unterschätzte Bindegewebshülle“ – Jascha Zindel):

- Federn / Rebound Elasticity – der Katapult-Mechanismus
- Dehnen / Fascial Stretch – das Dehnen langer Ketten
- Beleben / Fascial Release – Eigenbehandlung mit der Faszienrolle (siehe unten)
- Spüren / die Körperwahrnehmung (= Propriozeption)

Die zuletzt genannten vier Prinzipien sollten mit hoher Intensität ausgeführt werden, eine Übung kann durchaus einige Minuten durchgeführt werden. Dabei wird bei den Füßen begonnen und langsam bis zum Oberkörper hoch gearbeitet. Wichtig ist, dass bei dieser hohen Belastung der Faszien mindestens eine Pause von 48 Stunden zwischen dem Training eingehalten wird. Ein bis zweimal die Woche sind völlig ausreichend und sogar am effektivsten. Faszien verändern sich langsam aber nachhaltig, die Umbauzeit des Gewebes beträgt mehrere Monate.

Beispielhaftes Trainingsprogramm

Die Massage der Faszien bewirkt eine Verschiebung der verschiedenen Gewebe gegeneinander und sorgt so für das Geschmeidig-bleiben, was gleichzeitig bedeutet, kein Verkleben oder Verdrehen von Faszien. Eine Faszienrolle, Rolle, Faszienbälle, Igelbälle oder Tennisbälle können zur Eigenmassage benutzt werden:

1. Wir setzen uns mit gestreckten Beinen und stützen uns mit den Armen ab. Die Massagerolle wird unter den Waden abgelegt. Die Füße schweben in der Luft. Wir rollen nun den Körper in Richtung der Füße und wieder zurück:

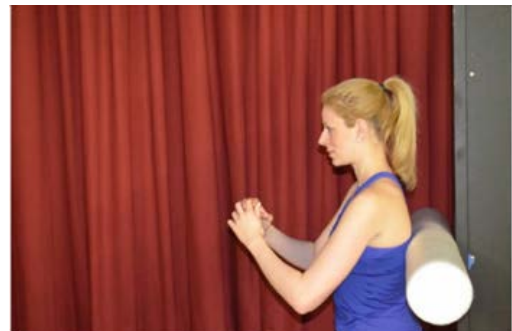




- Wir legen uns seitlich auf den Boden, stützen uns mit dem Ellbogen ab (Oberkörper hat keinen Bodenkontakt) und legen die Massagerolle unter den bodennahen Oberschenkel. Zur Erleichterung kann man sich hier mit dem oberen Bein oder Arm abstützen. Wir schieben den Oberkörper in Richtung der Füße.



- Wir stellen uns seitlich zur Wand und klemmen Massagerolle zwischen Wand und unterem Rücken. Die Füße befinden sich etwa 40 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt. Nun beugen wir die Beine und führen langsam eine Kniebeuge aus und passen den Druck auf die Massagerolle derart an, dass wir die Intensität soeben noch als angenehm wahrnehmen.



- Wir stellen uns seitlich zur Wand und klemmen Massagerolle zwischen Wand und oberem Rücken. Die Füße befinden sich etwa 40 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt. Nun beugen wir die Schultern abwechselnd zur Wand und passen den Druck auf die Massagerolle derart an, dass wir die Intensität soeben noch als angenehm wahrnehmen.



Wichtiger Hinweis

Das Faszientraining sollte immer als Ergänzung zum Muskeltraining gesehen werden, es ist bei Weitem kein Ersatz!



Literaturempfehlung

- Schleip, R. (2014): Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch im Alltag und Sport, Riva
- Thoemmes, F. (2013): Faszientraining: Physiologische Grundlagen, Trainingsprinzipien, Anwendung im Team- und Ausdauersport sowie Ersatz in Prävention und Rehabilitation. Copress Sport

Videos

Geheimnisvolle Faszien aus der Wissenssendung „Quarks & Co.“

<https://www.youtube.com/watch?v=q5m8d2ZPQzI>

Faszientraining mit Gabi Fastner

<https://www.youtube.com/watch?v=fj1m6UJaxjI>