



# Faszientraining

## Prinzipien

Die Hauptaufgabe der Faszie ist es, das freie Gewebewasser zu binden. Da durch Stretching, nach einer sportlichen Belastung oder nach einer langsamen Druckmassage mehr Wasser in den Faszien gebunden werden kann, kann diese Aufgabe durch Sport positiv beeinflusst werden.

Die dreidimensionale Netzstruktur der Faszien beeinflusst Körperstatik und Körperstruktur. Ihre vielen Vernetzungen lassen sich auch durch Sport trainieren.

Eine weitere Fähigkeit der Faszien ist es, die Energie zu speichern. Je fester die Faszie desto besser kann sie diese Aufgabe bewältigen. Diese Eigenschaft wirkt sich ökonomisch und ästhetisch aus. Das Training der Faszien zielt auf zwei Bereiche ab: Einerseits muss die Faszienarchitektur trainiert werden, andererseits muss eine passende Vorspannung im Gewebe erzeugt und aufrechterhalten werden. Beides wird durch Adaption des Körpers an seine Belastungen erreicht. Erstens durch Anpassungsvorgänge im Körper, zweitens durch verbesserte Koordinationsfähigkeit und die Erfahrung für die Belastungssituation. In diesem Sinne wird beim Training der Faszienelastizität vorsichtig aber wiederholt in die Dehnung der Faszie hineingewippt. Bei der Belastungsdauer ist auf kurze Übungssequenzen zu achten, um einer zu hohen Strukturbelastung vorzubeugen und keinen „Faszienkater“ zu provozieren.



Die vierte Eigenschaft der Faszien betrifft die Propriozeption. Beim propriozeptiven Training soll die Muskelspannung durch ein konzentriertes Loslassen bewusst gemacht und die im Körper sowieso vorhandene Grundspannung der Faszien genutzt werden. Es müssen falsche Bewegungen „abtrainiert“ und eine bewusste Wahrnehmung des Körpers „umprogrammiert“ werden.

Führen wir Übungen ohne sinnliche Wahrnehmung aus, verdichtet sich das Fasziennetz und Muskeln werden in einen dichten Mantel von Kollagenfasern gehüllt. Als Folge entstehen dicke Muskelpakete oder in filzähnliche, starre Faszienhüllen eingepackte Muskelpakete. Durch die Bewegungseinschränkung geraten die Gelenke unter erhöhten Druck (erhöhtes Arthroserisiko).

### Für die Übungspraxis:

- Jedes Zuviel lässt die Struktur unserer Faszien vorzeitig altern.
- Regelmäßig und zielgenau trainieren.
- Die Aufmerksamkeit auf den Ablauf der Übungen richten.
- Bei der Auswahl der Übungen darauf achten, welche Übungen zu unserem Alltag passen.

### ✓ Belastungsintensität:

mindestens 60 – 70%  $F_{MAX}$ , also eine relativ hohe Belastung zur Aktivierung der Faszien (Muskeltraining = Dimmer; Faszientraining = verrosteter Kippschalter: nur einmal deutlich stimulieren und Licht für die nächsten Tage)

- ✓ **Belastungsdauer:**  
pro Atemzug einen bis zwei Millimeter; einige Minuten lang
  - ✓ **Belastungspause:**  
mindestens 48 Stunden
  - ✓ **Belastungsreihenfolge:**  
von den Füßen zum Oberkörper
  - ✓ **Belastungsfrequenz:**  
ein bis drei Mal pro Woche über 15 Minuten
    - Aufwärmen und Aktivieren mit Fußübungen, anschließend Rücken-, Schwung- und Nackenübungen
    - Faszien nicht überfordern, anders als beim Muskeltraining ist es nicht möglich, an die Grenze der Belastbarkeit zu gehen.
    - Faszien verändern sich langsam, aber dafür nachhaltig: Faszien benötigen eine Umbauzeit von mehreren Monaten
- 

#### **Quellen:**

##### **Dennenmoser, Stefan**

Faszien - Therapie und Training.  
München : Elsevier, 2016.

##### **Nagel, Markus**

Fasziendistorsionsmodell - Ein medizinisches Konzept.  
Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

##### **Schleip, Robert und Baker, Amanda**

Faszien in Sport und Alltag.  
München : Riva, 2016.

##### **Schwind, Peter**

Faszien - Gewebe des Lebens.  
München : Irisiana, 2014.

##### **Stechmann, Klaas**

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.  
Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.