

FASZIEN TRAINING

Referent*in: Antonia Muriqi

WS 101-02 / 22.01.2022 / 11:00 – 12:30 Uhr

Was sind Faszien Die Faszien oder besser gesagt das Faszien system zieht sich von Kopf bis Fuß durch den gesamten Körper und unterstützt jedes Organ, jeden Muskel und jeden Knochen. Vergleicht man das Faszien system mit unserer Muskulatur, fällt auf, dass es bisher leider keine gut dargestellten Abbildungen gibt. Außerhalb der Muskeln, Organe und Knochen gibt es einen Raum, den man Extrazelluläre Matrix, kurz EZM, nennt. Dieser Raum außerhalb der Zellen ist unheimlich wichtig für Prozesse wie Nährstoff- und Informationsaustausch.

Geschichte des Faszientrainings Tatsächlich gibt es das Faszientraining schon viele Jahre. 2007 startete die effektive Forschung um die Faszie – genauer gesagt auf dem ersten Faszienkongress 2007 an der Harvard Medical School in Boston. Zuvor wurden Faszien als Bindegewebe beschrieben. In diversen Sportbranchen wie Fußball, Handball, Leichtathletik und vielen weiteren Sportarten wird heutzutage ein regelmäßiges Faszientraining durchgeführt.

Kontraindikationen für das Faszientraining

- Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente
- Herz-Kreislauf-Schwäche
- Hoher Blutdruck
- Bindegewebs- und Gefäßschwächen; Krampfadern & Besenreisern
- Altersbedingte Degenerationen (Abbau/Rückbildung)
- Neurologische Erkrankungen
- nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Akute Entzündungen und Infekte
- Rheuma und entzündliche Erkrankungen (z.B. bei Kollagenose)

Richtige Auswahl der Faszirolle Beachten Sie ihre körperlichen Voraussetzungen, welche Körperareale sollen trainiert werden, wie ist das individuelle Schmerzempfinden? Forscher haben gemessen, dass beim Rollen über die Wade und den Oberschenkel durchschnittlich 30 Prozent des Körpergewichts auf dieser Stelle lastet. Beim Rücken liegt das Gewicht noch höher. Gerade harte Noppen führen zu Spitzpunktbelastungen, bei dem das Gewicht auf eine sehr geringe Fläche verteilt wird. Statt einer Noppenrolle gerne eine glatte Rolle bevorzugen. Diverse Rollen sind im Handel erhältlich.

Praktische Übungsbeispiele Oberer Rücken Sitzposition einnehmen, die Rolle unterhalb der Schulterblätter (LWS beginnend) ansetzen, langsam sich nach hinten in die Rolle einsinken lassen, Beine angewinkelt aufstellen, Gesäß oben halten. Die Rolle gleitet nun vom LWS Bereich hoch bis zur Schulterpartie und zurück. Die Arme überkreuzt auf die Brustmuskulatur legen.

Unterer Rücken Wandstellung, Rücken zur Wand, die Rolle im LWS Bereich leicht oberhalb des Steißbeines anlegen, nun abwechselnd in die Knie gehen und die Beine wieder strecken, die Schultern bitte entspannt hängen lassen.

Vorderer Oberschenkel Bauchlage einnehmen, Faszienrolle oberhalb der Kniescheibe platzieren, mit beiden Beinen über die Faszienrolle rollen. Bige beachten, der Länge nach zu rollen und den Körper stabil in einer Linie zu halten.

Seitlicher Oberschenkel Legen Sie die Faszienrolle seitlich unter einen Oberschenkel und stützen Sie sich mit den Armen zur Stabiisierung des Oberkörpers ab. Das andere Bein stellen Sie vor sich auf den Boden. Bewegen Sie nun Ihren Oberschenkel – von der Hüfte bis zum Knie – auf der Faszienrolle vor und zurück. Seitenwechsel.

Hinterer Oberschenkel Setzen Sie sich auf den Boden. Legen Sie die Faszienrolle quer unter den Oberschenkel. Nun stützen Sie sich mit den Händen nach hinten und mit dem anderen Bein ab und heben Ihr Gesäß leicht mit dem anderen Bein ab. Bewegen Sie Ihren Oberschenkel gleichmäßig vor und zurück über die Faszienrolle. Seitenwechsel.

Schulter Stellen Sie sich seitlich vor eine freie Wandfläche. Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten, so dass Ihre Schultern gerade sind. Klemmen Sie die Faszienrolle waagrecht zwischen Schulter und Wand. Rollen Sie nun mit der Schulter über die Faszienrolle, indem Sie abwechselnd in die Knie gehen und die Beine wieder strecken. Probieren Sie einmal aus, den Abstand Ihrer Füße zur Wand zu verändern. Dadurch können Sie die Intensität dieser Übung beeinflussen.

Wade Setzen Sie sich auf den Boden. Legen Sie die Faszienrolle quer unter Ihr Bein in Höhe der Wadenmitte. Nun stützen Sie sich mit den Händen nach hinten und mit dem anderen Bein ab und heben Ihr Gesäß leicht vom Boden an. Bewegen Sie Ihr Bein nun gleichmäßig vor und zurück auf der Faszienrolle. Seitenwechsel.

Positive Resultate Faszientraining Verbesserung der Dehnfähigkeit, der Beweglichkeit und der Regenerationsfähigkeit nach dem Sport.