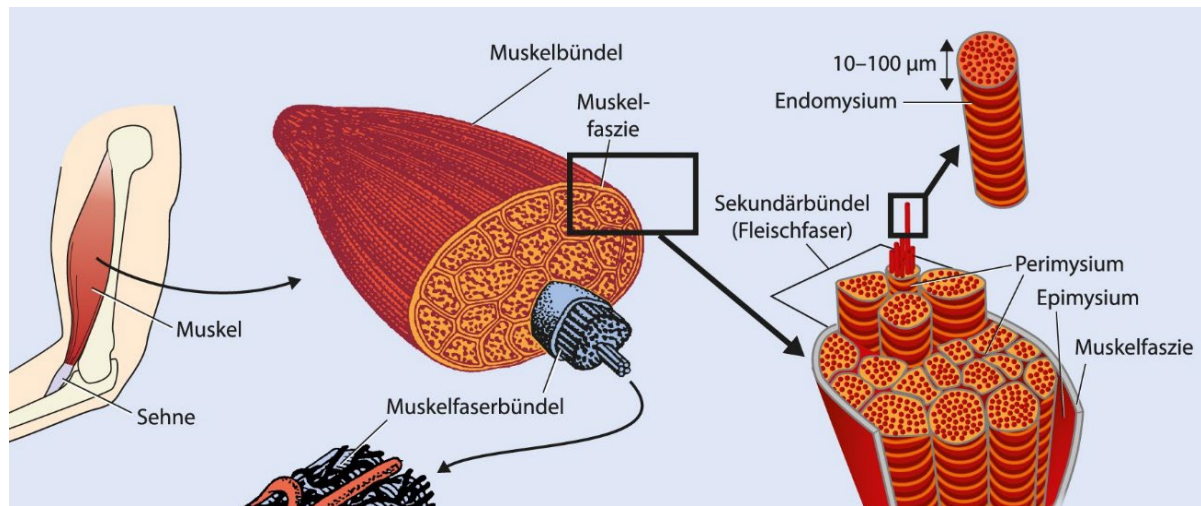


KörperManagement® Faszienübungen

**Faszientraining für mehr
Beweglichkeit und Wohlbefinden
im Alltag**

Faszien – Was ist das?

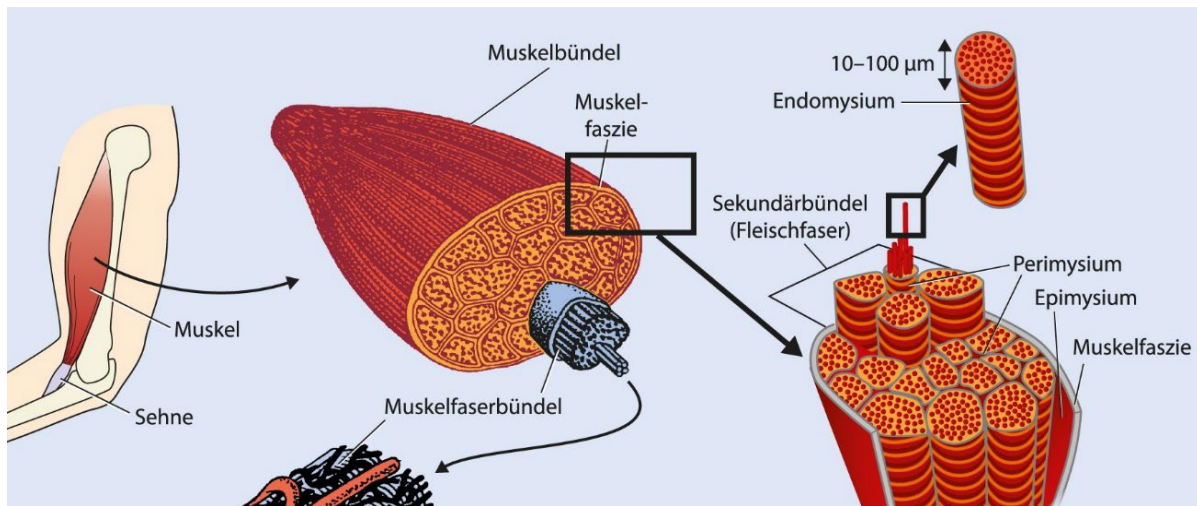


Quelle: Gimbel: Körpermanagement – Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung; Springer Verlag 2014, S. 86

Faszien (lat. Fascia – Binde, Band) umfassen alle faserigen, kollagenen Bindegewebebestrukturen aus mehreren Schichten mit dazwischen liegender Hyaluronsäure als „Schmiermittel“

- **Faszien formen:** Sie umhüllen, polstern, schützen, stützen und geben Struktur
- **Faszien bewegen:** Sie übertragen und speichern Kraft und halten Spannung
- **Faszien kommunizieren:** Sie empfangen und leiten Reize sowie Informationen weiter
- **Faszien versorgen:** Sie ernähren Zellen, transportieren Flüssigkeit und sind am Stoffwechsel beteiligt

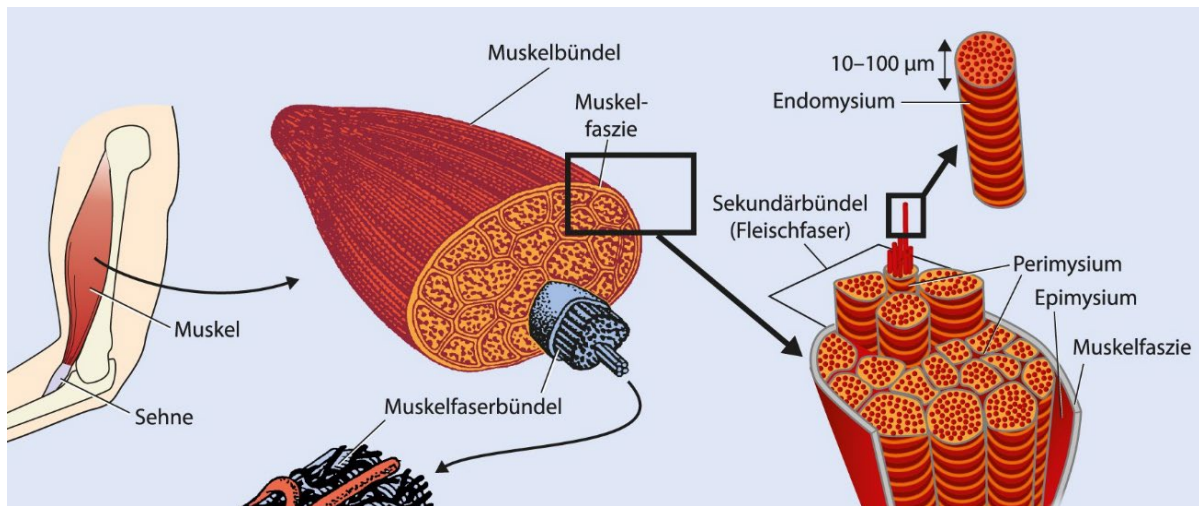
Faszien – Was ist das?



Quelle: Gimbel: Körpermanagement – Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung; Springer Verlag 2014, S. 86

- Ein hoher Muskeltonus beispielsweise kann das Transportsystem im myofaszialen System behindern. Dies kann das reibungslose Gleiten der Muskelfasern stören
- Die Faszien stellen unser größtes Sinnesorgan (zahlreiche freie Nervenendigungen und Mechanorezeptoren) dar
- Ihre Verbindung zum vegetativen Nervensystem erklärt, dass innere Gelassenheit die Spannung senken, Stressfaktoren dagegen die Spannung erhöhen kann

Faszien – Was ist das?



Quelle: Gimbel: Körpermanagement – Handbuch für Trainer und Experten in der betrieblichen Gesundheitsförderung; Springer Verlag 2014, S. 86

- Bei jungen und trainierten Menschen zeigen die Kollagenfasern eine ausgeprägte, wellige Scherengitterstruktur
- Bei älteren und untrainierten Menschen nimmt die Wellung ab und die Faszien können „verfilzen“

Faszientraining



Faszientraining ist eine wichtige Ergänzung des Trainingsprozesses mit dem Ziel:

- Das myofasziale System elastisch und stabil zu halten
- Dem Organismus Bewegungs- und Erlebnisvielfalt zu vermitteln
- „Verlorene“ Körperregionen neu zu „entdecken“
- Die Wahrnehmungskapazität der im Bindegewebe vorhandenen Sinneszellen zu erweitern

Die 4 Prinzipien des Faszientrainings

- **Fascial Stretch** : Endgradig wippende Bewegungen von Muskelketten in allen Ebenen
- **Rebound Elasticity** : Ausführung vielfältiger Sprünge, Würfe, etc. mit sanftem Abfedern
- **Fascial Refinement** : Bewusste Ausführung und Wahrnehmung von Bewegungen
- **Fascial Release** : Übungen mit der Faszienrolle/ dem Faszienball

Faszienübung Fascial Stretch: Brust-Arme

Fascial Stretch : Endgradig wippende Bewegungen von Muskelketten in allen Ebenen

Das Faszienewebe wird durch das Einnehmen von Dehnpositionen mit unterschiedlichen Winkelstellungen auf vielfältige Art stimuliert

Übung: Bereich Brust-Arme



- Hände auf dem Stuhl (oder anderem Gegenstand) symmetrisch zum Rumpf auflegen
- Beine leicht anwinkeln
- Dehnen / kontrolliert „wippen“ unter Rumpfspannung (kein Hohlkreuz bilden)
- Ggf. auch einseitig machen, dann Winkelwechsel / Seitenwechsel

Faszienübung Fascial Stretch: Brust, Wirbelsäule & Gesäß

Fascial Stretch : Endgradig wippende Bewegungen von Muskelketten in allen Ebenen

Übung: Bereich Brust-Wirbelsäule-Gesäß



- Einen Schulter- / Brustbereich „öffnen“
- Bein angewinkelt zur Gegenseite rotieren
- Mit der Hand das Kniegelenk zum Boden ziehen, ohne mit der „geöffneten“ Schulter vom Boden abzuheben
- Kopffrotation gegen die Beinrichtung
- Leicht „wippend“ das gefasste Knie zum Boden ziehen
- Seitenwechsel

Faszienübung Rebound Elasticity: Beine

Rebound Elasticity : Ausführung vielfältiger Sprünge, Würfe, etc. mit sanftem Abfedern
Federnde, aktiv-dynamische Bewegungen, die den Katapultmechanismus nutzen

Übung: „Panther Sprünge“



- Weitsprünge aus dem Stand mit sanfter Landung und schnellem, explosivem weiteren Sprung (mittlere Sprunghöhe, maximale Weite)

Faszienübung Rebound Elasticity: Brust

Rebound Elasticity : Ausführung vielfältiger Sprünge, Würfe, etc. mit sanftem Abfedern

Übung: „Speerwurf“



- Wurfbewegung simulieren und variieren
- Seitenwechsel

Faszienübung Rebound Elasticity: Beinrückseite

Rebound Elasticity : Ausführung vielfältiger Sprünge, Würfe, etc. mit sanftem Abfedern

Übung: „Kick“



- Bein maximal weit aus der Vordehnung schwingen und Rumpf dabei stabil halten
- Seitenwechsel

Faszienübung Rebound Elasticity: Brust & Rücken

Rebound Elasticity : Ausführung vielfältiger Sprünge, Würfe, etc. mit sanftem Abfedern

Übung: „Fliegendes Schwert“



- Aus der Vorspannung des Rumpfes (Ausholbewegung ohne Hohlkreuzbildung) den Oberkörper nach unten „schnellen lassen“
- Ausführung schnell, fließend, kraftvoll mit Körperspannung vom Kopf bis Fuß

Variation:

Oberkörper im Wechsel links und rechts der Beine schwingen

Faszienübung Fascial Refinement: Arme & Schultern

Fascial Refinement : Bewusste Ausführung und Wahrnehmung von Bewegungen

Bewusste Bewegungswahrnehmung und Erspüren von Spannungen durch ständige Variationen in Geschwindigkeit und Richtung der Bewegung im Raum

Übung: „Der Kellner“



- Drehen des Armes aus dem Schultergelenk und der Hand aus dem Handgelenk
- Handfläche zeigt immer nach oben
- Seitenwechsel oder beidseitig (synchron / asynchron) durchführen

Faszienübung Fascial Refinement: Waden & Beinrückseiten

Fascial Refinement : Bewusste Ausführung und Wahrnehmung von Bewegungen

Übung: „Tigerwalk“



- Beine abwechselnd beugen und strecken
- Ferse maximal zum Boden führen



- Beine gestreckt
- Oberkörper eindrehen und mit der Hand die gegenüberliegende Wade greifen
- Seitenwechsel

Anwendung der Faszienrollen & andere Tools - Fascial Release

Ausführung:

- Je nach Zielsetzung des Rollouts ist es zur Aktivierung (z.B. vor dem Training) sinnvoll, 10 - 20 Sekunden zügig über die einzelnen Partien zu rollen. Dadurch verbessert sich die Gleitfähigkeit der Muskulatur und ihr Tonus erhöht sich.
- Langsames Rollen mit 4 - 8 Wiederholungen verbessert die Faserstruktur der Faszien, die Spannung im myofaszialen Gewebe sinkt und die Regeneration wird gefördert. Das Rollen in einer Richtung hin zur Körpermitte sorgt für einen besseren Austausch der Flüssigkeit.
- An einem Schmerzpunkt können Sie so lange verweilen, bis die Spannung merklich nachlässt.
- Die Rolle sollte nicht zu hart sein, damit kein übermäßiger Schmerzzustand erreicht wird.
- Die Intensität kann auch durch eine Veränderung der Lagerung auf der Rolle erreicht werden.
- Keine Schmerzen erzeugen, denn sonst zieht sich die Muskulatur reflexartig zusammen. Dies steht dem Ziel des Faszientrainings entgegen.
- Die Dauer einer Einheit liegt zwischen 10 bis 20 min, wobei eine Muskelgruppe 30 bis 60 sec behandelt werden soll.

Faszienübung Fascial Release: Beine

Fascial Release : Übungen mit der Faszienrolle/ dem Faszienball

Übung: Rollen der Oberschenkelrückseite



Übung: Rollen der Oberschenkelvorderseite



- Intensität veränderbar über einbeiniges bzw. zweibeiniges Rollen
- Schmerzpunkte „scannen“ und „behandeln“

Faszienübung Fascial Release: Beinaußenseiten

Fascial Release : Übungen mit der Faszienrolle/ dem Faszienball

Übung: Rollen der Oberschenkelaußenseite



- Intensität veränderbar über Seitstütz auf der Rolle oder Abstützen mit dem oberen Bein (siehe Abb.)
- Schmerzpunkte „scannen“ und „behandeln“
- Seitenwechsel

Faszienübung Fascial Release: Gesäß

Fascial Release : Übungen mit der Faszienrolle/ dem Faszienball

Übung: Rollen der Gesäßmuskulatur



- Bein „überschlagen“ und über die gesamte Gesäßfläche rollen
- Schmerzpunkte „scannen“ und „behandeln“
- Seitenwechsel

Wir freuen uns auf den Dialog!



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

KörperManagement® KG

Alexander Gimbel

E-Mail: info@koerpermanagement.com

Web: www.koerpermanagement.com

Vernetzen Sie sich gerne mit uns!

Linked in

YouTube