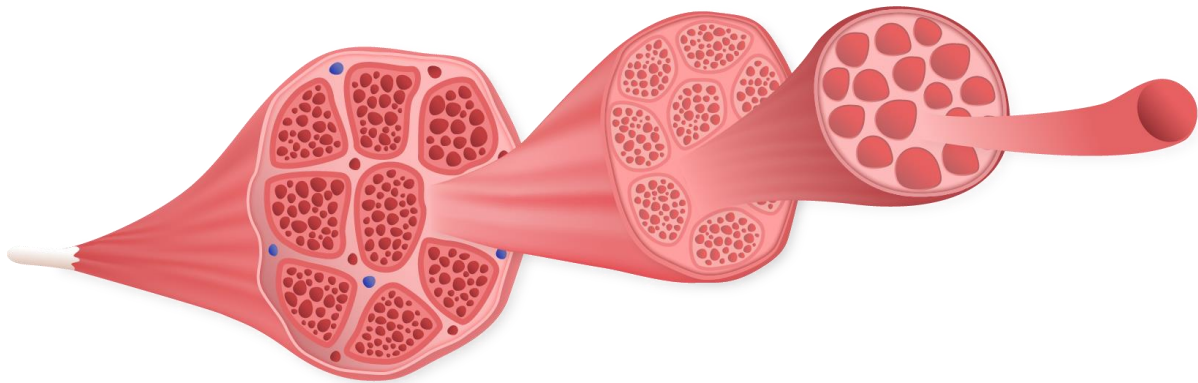


1. Was sind Faszien?

"Faszien" sind in aller Munde. Abgeleitet vom lateinischen Wort «fascia» (Binde, Band, Bandage), bezeichnet der Begriff so viel wie das Bindegewebe. Sie finden sich fast überall im Körper und bilden ein feinmaschiges Geflecht das Knorpeln, Knochen, Gelenke, Sehnen, einschließlich des Gehirns und des Rückenmarks umhüllt und durchdringt. Bestimmte Zellen in den Faszien wie z.B. die Fibroblasten bilden lockere Fasern, die sich durch das Elastin um mehr als das Doppelte ihrer Länge dehnen können. Sie liegen zwischen Muskeln, Organen sowie anderem Gewebe und dienen zugleich als Schmiermittel und Klebstoff. Je geschmeidiger und elastischer diese Fasern sind, desto beweglicher und leistungsfähiger ist unser Bewegungsapparat.



2. Erstaunliche Eigenschaften der Faszien.

Faszien sind eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden und senden unablässig Signale an unser Gehirn. Es sind die Faszien, die uns befähigen, unseren Körper besser wahrzunehmen und Bewegungsabläufe auszuführen, ohne unser Bewusstsein auf jeden einzelnen Schritt oder Aktion lenken zu müssen. Sie reagieren empfindlich auf verschiedene Reize, Stress, Überlastung durch zu viel Sport ebenso wie Unterforderung durch Bewegungsmangel. Unter solchen Bedingungen verdicken, verkleben und verfilzen sich die elastischen Faszien und senden Signale an die Muskeln mit der Folge, dass der Körper Entzündungstoffe ausschüttet.

Kreuzschmerzen? Laut der Faszienforschung ist die Lendenfaszie im Verdacht!

Die Lendenfaszie ist die größte Faszie im Körper. Sie liegt oberhalb des Beckens und verbindet die Rückenmuskeln mit dem Gesäß- und den Oberschenkelmuskeln.

3. Was kann Faszientraining bewirken?

„Wer sich nicht bewegt, verklebt“, sagt der Faszienforscher Robert Schleip. Durch regelmäßige Bewegung werden die Fibroblasten angeregt, alte Faszienzellen durch neue, geschmeidige zu ersetzen. Besonders stimulierend wirken hierbei elastisch federnde

Bewegungen wie springen/hüpfen und tanzen sowie möglichst langkettige Dehnungen. Langkettig meint in diesem Zusammenhang, nicht einzelne Muskeln der unteren Extremitäten zu dehnen, sondern vielmehr gleichzeitig den unteren Lendenwirbelbereich, das Gesäß und die Beine bis zur Fußsohle (Plantarfaszie) in eine ganzheitliche Dehnübung einzubeziehen.

4. Faszientraining ganz ohne Hilfsmittel.

1. **Fuß-, Waden- und Schienbeinmuskulatur:** Federnde Sprünge aus der Wade sorgen für eine dynamische Beanspruchung der beteiligten Faszienstrukturen und lockern diese. Variiere kreativ und abwechslungsreich, z.B. Hampelmänner, Sprünge von links nach rechts, vorne und hinten oder Einbein-Sprünge. Je leiser du dich bewegst, desto gelenkschonender ist die Übung.
2. **Hüfte und Rückseite der Oberschenkel:** Stütze deine Hände auf die Rückenlehne eines Stuhles. Die Arme sind gestreckt, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und die Hüftgelenke sind über den Fersen. Brustkorb schaut zu Boden; gleichzeitig das Steißbein zur Decke schieben, wie eine Katze, die sich dehnt und dabei das Hinterteil nach oben reckt. Rechtes Knie strecken und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Falls möglich die Zehen vom Boden lösen und das gestreckte Bein nur auf die Ferse stellen.
3. **Schultern und Schultergürtel:** „federnde Liegestütze“ gerade vor eine Wand stellen und mit einem halben bis einem Meter Abstand, sich nach vorne gegen die Wand fallen lassen und sich mit beiden Händen wieder abstoßen. Nach sechs bis acht Mal einfach die Handpositionen variieren. Mit den Fingerspitzen, oder mit den Handflächen an der Wand landen.
4. **Rücken:** Für das Training der Rückenfaszien lässt sich zum Beispiel eine Wasserflasche verwenden (z.B. eine kleine 0,5 L Wasserflasche). Diese hält man sich stehend und mit beiden Händen über den Kopf. Während die Arme noch nach hinten geführt werden, neigen sich die Beine und das Becken wie bei einer Schlangenbewegung nach vorne. Dabei werden die Bauchmuskeln angespannt, lässt die Arme schwungvoll zwischen die Beine fallen und kommt dann zügig wieder hoch. Das wiederholt man sechs bis acht Mal.