

Was sind Faszien und warum sind sie so wichtig?

- Faszien sind Bindegewebe und bestehen aus viel Wasser sowie Eiweiß, Collagen und Elasten
- Faszien enthalten ca. 80% der Schmerzrezeptoren
- Sie steuern Bewegung und Wahrnehmung, Raum- und Zeitgefühl und somit auch das Gleichgewicht
- Faszien stützen und halten. Sie sind aber auch eine Gleitschicht für die Muskulatur.
- Noch in der Erforschung: Ggf. sind nicht Muskeln, sondern die Faszien „verklebt“
- Dein Chi fließt nicht → Deine Faszien sind verklebt
=> Segel werden durch Seile in Form gebracht; Faszien steuern die Muskeln

Wo im Körper gibt es Faszien? Was tun die?

- Faszien gibt es im ganzen Körper, überall
- Faszien gibt es als Füllstoff, als Organ- und als Muskelfaszien (diese sind unser Thema)
- Faszien sind sowohl sehr dehnbar aber halten auch Organe und Muskel zusammen/beieinander
=> Denken wir an einen Schwamm oder ein Fußballnetz
=> Denken wir an Elastizität (Frosch-, Känguru-Sprünge) und Baby-Kraft (das Baby hat kaum Muskulatur)
- Faszien sind wie Gummibärchen – nach dem Langziehen dauert es, bis die ursprüngliche Form wieder zurückkehrt



Wo sind die wichtigsten Faszien-Netze?

- Hinten: Vom Kopf über Rücken, Wade bis über die Fußsohle
- Vorne: Hals – Brust - Bauch – Oberschenkel vorn – Wade vorn
- Seite: seitliche Oberschenkel, IT-Band und Hüfte
- Spiral: schräges Netz vom seitlichen Hals über Rippen, Bauch, Hüfte
- Das Faszien-gewebe erneuert sich in (die Wissenschaft forscht noch) 6 – 12 Monaten

Was sind die typische Krankheitssymptome?

- Fehlende eigene Körper-Wahrnehmung, fehlende Rückmeldung und somit Störung des Gleichgewichts
- Geringe Dehnbarkeit („harte Muskeln“)
- Verfilzung („Knötchen“)
- Entstehung: Durch Fehlhaltung, Stress, einseitige oder falsche Ernährung entstehen Hormone, die eine Verhärtung an den betroffenen Faszien und Muskeln hervorrufen
- Aber auch Narben, Schonung (Couch) oder Überlastung (Marathon) können zugrunde liegen


Warum sollten wir die Faszien trainieren?

- Um unsere Elastizität und Schwungkraft zu erhalten oder wiederzugewinnen
- Um Schmerzpunkte zu beseitigen
- Um Fehlhaltungen zu korrigieren
- Durch das Rollen/Drücken werden Botenstoffe erzeugt die Verspannungen, Verklebungen und Knoten lösen
- „Wasser“ (Stoffwechselprodukte) wird herausgedrückt → frische Nährstoffe können einfließen (das hilft der Erneuerung)

Bevor Sie mit dem Training starten

- *NICHT DIE SCHMERZGRENZE ÜBERSCHREITEN!*
- Bei starken Beschwerden oder Schmerzen einen Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen
- Wir übernehmen keine Verantwortung für Folgeschäden oder Verletzungen
- Wir empfehlen einen Trainingsstart unter der Leitung eines erfahrenen und lizenzierten Trainers

Wie soll trainiert werden? 1

- Erst die Bewegungsausführung korrekt erlernen, danach erschweren und steigern
- gleichmäßig Atmen, bei der Belastung ausatmen
- den betroffenen Muskel nicht anspannen
- Es soll ein wohltuender Schmerz („Wohlweh“) erreicht werden 
- Bei stärkeren Beschwerden oder Schmerzen Arzt oder Physio besuchen

Welche Rolle soll wann/wie genutzt werden?

- große Rollen walken flach, breit und alles durch
- Kleine Rollen oder Bälle wirken spitz und tiefer. Damit kann man gezielt einzelne, harte Knubbel auflösen

DEHNEN

Wie soll trainiert werden? 2

- Allgemein: Durch langkettiges Dehnen
=> Bsp. dafür: „der Kranich breitet die Flügel aus“
- Langsames, anhaltendes Dehnen nimmt die Spannung aus der Muskulatur
- Faszien können durch dehnen (Stretching), schwingen, federn/hüpfen oder drücken (Selbst-/Fremdmassage) trainiert werden
- Ausrollen mit der Rolle ist Selbstmassage

AUSROLLEN

Wie soll trainiert werden? 3

- Jeweils pro Muskel 20 – 30 Sekunden
- Langsam reinspüren, den Muskel loslassen, entspannen, erst danach mehr Druck
- Wird ein Schmerzpunkt gefunden, dann draufbleiben und warten bis sich der Schmerz von spitz auf stumpf ändert
- Nach Bearbeitung aller Schmerzpunkte dieses Muskels, nochmals den ganzen Muskel durchrollen
- Mehr Druck erforderlich? Dann z.B. das andere Bein drauflegen oder Haltung ändern und/oder runter von der Matte auf den harten Boden
- Man sollte immer „seine“ Schmerzgrenze erreichen

HALTEN

Wie soll trainiert werden? 4

- Triggerball (Tennisball) unter den Schmerzpunkt legen (Beispiele: - Po-Backe - „um“ das Schulterblatt -unter die Kante vom Schädel), drauflegen und aushalten
- *NICHT DIE SCHMERZGRENZE ÜBERSCHREITEN!*
- *NUR MAX 10 SEKUNDEN!*

Beim HALTEN zusätzlich bewegen

- Triggerball unterlegen und z.B. Beine, Arme oder Kopf langsam hin und her, vor und zurück bewegen

Nach dem Faszien-Walk ;-))

- Der ganze Körper, alle gewalkten Muskeln, sollen nochmals bewegt und durchblutet werden
- z.B. mit leichtem Trab, hüpfen, springen, Arme kreisen, Beine schlenkern, Matten wegräumen
- Die Faszien wurden (wie ein Schwamm) ausgedrückt → Wasser oder Tee trinken

Wie oft soll/kann man Faszienrollen?

- Nach dem Ausrollen eines Muskels sollte man mindestens 2 Tage bis zum nächsten Faszientraining warten
- Oder jeden Tag einen anderen Muskel/-gruppe ausrollen
- Beachte: Bei zusätzlichem starken Dehnen oder Tai Chi Training sollte die Pause verlängert werden (oder andere Muskeln vornehmen)
- Wann wirkt das? Manchmal sofort (Wasser wird aus den Faszien gedrückt → Toilette; Spannung wird reduziert → höhere Dehnbarkeit)
- Aber chronische Probleme erfordern Zeit und Geduld und Wiederholung

Zusammenfassung

- Beharrlichkeit, regelmäßig wiederholen
- Der Körper braucht Zeit sich anzupassen
- Faszientraining ist nur einer Ergänzung zu Ihrem Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining
- Trotz dem Wohlweh muss es Spaß machen!