



ASTRID BUSCHER, (Red.), Dipl.-Sportökonomin

Astrid Buscher studierte Sportökonomie an der Universität Bayreuth und arbeitet seit 1997 bei der Firma Thera-Band/Ludwig Arzt GmbH. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte umfassen neben konzeptionellen und organisatorischen Tätigkeiten im nationalen und internationalen Fortbildungsbereich die Betreuung von Buch- und Videoprojekten sowie die Planung und Durchführung von Fachveranstaltungen. Außerdem leitet sie als Dozentin Seminare.

FOTOGRAFIE & VIDEOS:

MIRA HAMPEL

www.mirahampel.de



MARKUS ROSSMANN

ist international anerkannter Faszienexperte für Bewegung und Behandlung. Als Certified Rolfer und Diplomsportlehrer mit dem Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention war er viele Jahre als Fachmann für Gesundheit und Leistungssport sowie als Leiter der Medizinischen Trainingstherapie im Rehabilitationsbereich tätig. Markus Rossmann arbeitet seit vielen Jahren mit Dr. Robert Schleip zusammen und war maßgeblich an der Entwicklung vom Fascial Fitness Konzept und dessen Umsetzung beteiligt. Seit 2010 gab er mehr als 300 Vorträge und Kurse zum Thema Faszien und Faszientraining. Diese Kurse erfreuen sich immer noch großer Beliebtheit. Sein entwickeltes Gehkonzept Richtig Gehen (Fascial Walk) begeistert durch seine Einfachheit, Wirkung und den geringen Zeitaufwand immer

dem auch ich angehöre!

4.2 DIE VIER PRINZIPIEN DES FASZIENTRAININGS

Wir entwickelten ein Bewegungstraining, das die Funktionalität der Faszien optimal fördert und welches aus vier Grundprinzipien besteht.

4.2.1 ROLLENTRAINING



Regelmäßiges Abrollen des Körpers hat positive Wirkung auf die Faszien. Je nach Rollgeschwindigkeit kann man eher lösenden oder straffenden Einfluss auf das Gewebe haben. Regelmäßiges Rollen verbessert die Beweglichkeit, lindert in vielen Fällen Schmerzen und beeinflusst die Psyche im positiven Sinne, sprich, man ist „besser drauf“.

Für uns Sportler ist noch wichtig zu wissen: Rollentraining beeinflusst die Leistungsfähigkeit der Muskulatur nicht negativ. Es konnte aber auch noch nicht nachgewiesen werden, dass das Foamrolling die Leistungsfähigkeit steigert. Spricht man mit Leistungssportlern, so ist das subjektive Empfinden durchaus so, dass das Rollen zur Leistungssteigerung beiträgt.

4.2.2 FASZIALES DEHNEN



Lange Zeit war das wippende und federnde Dehnen verboten, weil man annahm, dass die Verletzungsgefahr zu groß war. Jetzt konnte man feststellen, dass gerade diese Bewegungen von großer Bedeutung für die Funktionalität und Förderung der Faszien sind. Hier zeigt sich mal wieder: „Es gibt keine Bewegung, die **keinen** Sinn macht.“

Jede gezielt dosiert eingesetzte Bewegungsart, zur richtigen Zeit angewendet, trägt zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Leistungssteigerung bei.

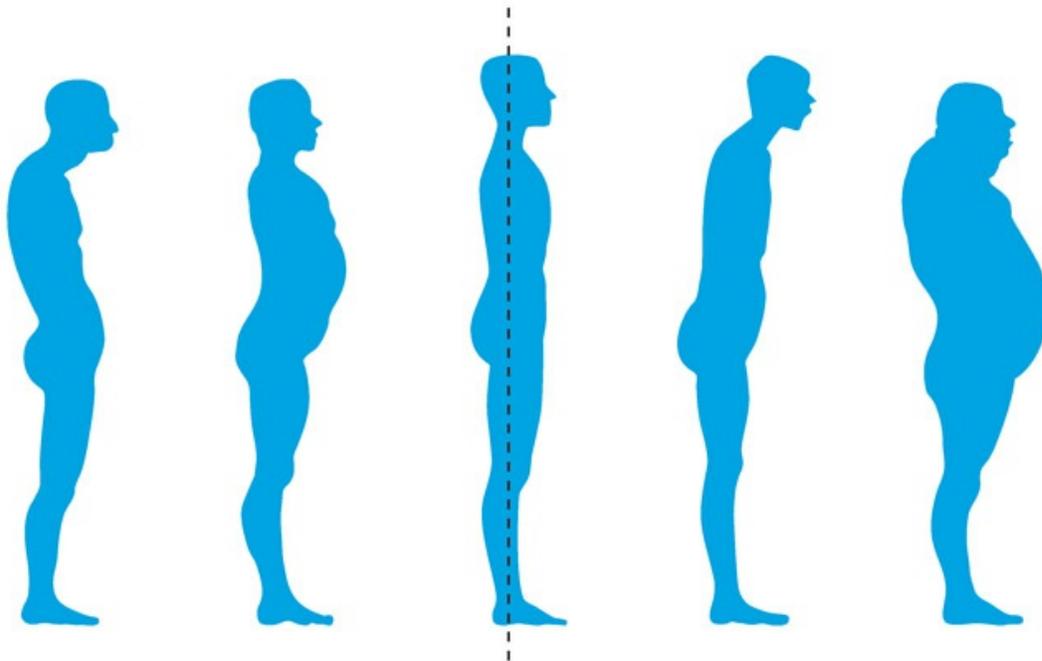
Fasziales Dehnen bedeutet, dass man wippende, federnde Bewegungen in (möglichst) endgradig vorgedehnte Positionen durchführt. Zusätzlich nimmt man idealerweise während

der Übung kleine Bewegungsänderungen vor, um die individuell optimale Position zu finden und möglichst viele fasziale „Stränge“ zu erreichen.

Hier sind wir bei einer sehr wichtigen, aber in Vergessenheit geratenen Erkenntnis angelangt, die durch den Faszienhype wieder ihre wahre Bedeutung zurückerhält.

Jeder Mensch ist ein Individuum!

Jeder Mensch hat einen anderen Knochenbau, hat andere Muskeln und andere Faszien. Und jeder Mensch hat einen anderen Tagesablauf, der seinen Körper formt.



© Rolfers United 2004, Abdruck mit freundlicher Genehmigung.

Die Verkäuferin sitzt den ganzen Tag an der Kasse und schiebt die Waren von der einen Seite, über das Registrierfeld, zur anderen. Der Fließbandarbeiter muss den ganzen Tag gleiche Armbewegungen und Bewegungsabläufe im Stehen durchführen. Am Abend treffen sich dann beide Personen im Fitnessstudio und machen die gleiche Dehnübung? Das macht in Hinblick auf die individuelle Effektivität dieser Trainingseinheit wenig bis keinen Sinn.

Das Gleiche finden wir im Leistungssport vor, zum Beispiel beim Fußball. Bei einem Kopfballduell wird man durch Gegnerkontakt in zum Teil ungünstig-verwundene Positionen manövriert. Oft landet man dann in einer nicht physiologischen Gelenkstellung, bei der nun auf Muskeln und Faszien große Scherkräfte wirken.

In der Vorbereitung (Aufwärmphase vor dem Training oder Wettkampf) wird aber vorbereitend auf solche extremen Gelenkstellungen nicht eingegangen. Bis jetzt wird bei

Dehnungsübungen nur eindimensional gearbeitet. Wer dies einmal bis zum Ende denkt, kommt schnell zu dem Ergebnis, dass, auch in der Vorbereitung auf Spiel- und Wettkampfsituationen oder auch auf alltägliche Belastungen im Beruf, ein spezielles Training der Strukturen sinnvoll ist.

Wollen wir bei jedem Individuum das Optimale aus einer Dehnübung herausholen, dann müssen wir diese bei jedem Individuum anpassen und verändern. Aus einer Grundübung heraus müssen ständig kleinste Winkelveränderungen vorgenommen werden, um die Position zu finden, bei der er am meisten spürt und damit den größten Effekt hat.

Fügt man bei den ständigen Bewegungsveränderungen noch wippende und federnde Impulse hinzu, dann hat man auch die Faszien bestens bedient. Ein Nebeneffekt dieser Dehnungsart ist es, dass man die Körperwahrnehmung damit schult. Man verändert ständig seine Dehnposition und spürt den kleinen Veränderungen so lange nach, bis man die für sich optimale Position gefunden hat.

4.2.3 KATAPULTTRAINING



Das ist sicherlich der aktivste Teil des Faszientrainings. Hier findet man durchaus Parallelen zum funktionellen Training. Aber gerade hier kann man durch relativ kleine Veränderungen einen sehr intensiven Impuls für die Faszien entwickeln.

Warum können Kängurus so weit und so ausdauernd springen? Weil sie in der Lage sind, ihre Achillessehnen wie Gummibänder zu benutzen und damit sehr wenig Muskelenergie benötigen. Somit bewegen sie sich im wahrsten Sinne des Wortes „katapultartig und energieeffizient“ fort.

Die Wissenschaft konnte feststellen, dass auch wir Menschen in der Lage sind, unsere Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln ähnlich wie Gummibänder zu benutzen, und dass man diese Fähigkeit trainieren kann. Dies bezieht sich sowohl auf die Bein- als auch auf die Rumpfstrukturen. Schauen wir uns an, welche Trainingsimpulse dafür notwendig sind:

› **Für Bewegungslaien**

Schwingende Bewegungen und sanfte, federnde Sprünge ohne und mit leichten Gewichten (300 g-maximal 1,5 kg).

› **Für den Bewegungsprofi**

Schwingende Bewegungen ohne und mit leichten bis mittelschweren Gewichten (1-3 kg) mit maximalen Bewegungsamplituden, welche bei der Bewegungsumkehr beschleunigt werden sowie (explosive) Sprünge.

Auch hier spielt die Bewegungsvielfalt und die Kreativität eine große Rolle. Im Praxisteil werden wir diese kleinen, aber sehr wichtigen Bewegungsunterschiede detailliert beschreiben und vor allem darstellen.

Abschließend bleibt noch die Frage zu klären, warum wir trotz effektivem Faszientraining auch weiterhin nicht so weite Sätze wie die Kängurus machen können. Die Antwort ist wie so häufig simpel und hat rein anatomische Gründe.

Wir, der Homo sapiens, haben im Vergleich zum Känguru kürzere Achillessehnen und ungünstigere Hebelverhältnisse. Die moderne Biomechanik macht es aber heute schon möglich, känguruähnliche Sprünge auszuführen, man schaue sich nur die Weit- und Dreispringer bei den Paralympics an, die mit modernen Beinprothesen springen.

4.2.4 KÖRPERWAHRNEHMUNGSTRAINING