

den Oberkörper ablegen. Bedenke jedoch, dass die Stützarbeit maßgeblich zur Stabilisierung, insbesondere der tiefen Rumpfmuskulatur, beiträgt und einen wesentlichen Faktor der SMT-Übungen darstellt.

15. Ausreichend Wasser trinken

Trinke über den Tag verteilt genug stilles Wasser zum Flüssigkeitsaustausch der Faszie.

Das Faszientraining planen

Ermittle zunächst in drei einfachen Schritten das für deine momentane Situation passende Workout, da jedes ein bestimmtes Ziel hat. Um das Maximum aus den Plänen herauszuholen und effektiv zu trainieren, starte mit der folgenden Überlegung.

Schritt 1: Ein Ziel festlegen

- Gesundheit verbessern und Beschwerden lindern
 - Faszienfitness verbessern und Körperformen straffen
 - Körperhaltung korrigieren
 - Ausgleich zu Sportarten und wiederkehrenden Alltagsaktivitäten erreichen
 - Einfaches Übungsprogramm zu bestimmten Tageszeiten
- ➔ Somit weißt du, was du mit dem Faszientraining erreichen möchtest. Suche dir anschließend das Workoutthema aus, das zu deiner momentanen Situation passt.

Schritt 2: Den richtigen Schwierigkeitsgrad finden

Einige Workouts haben Abstufungen bezüglich des Schwierigkeitsgrads, sie sind mit »Einsteiger«, »Geübter« und »Experte« näher bezeichnet. Jedem Workout ist außerdem noch mal ein Schwierigkeitsgrad von 1 (für Einsteiger) bis 3 (für Experte) zugeordnet. Die Kennzeichnung findest du oben auf jeder Seite rechts neben dem Workoutnamen. Wenn du dein Workoutthema in Schritt 1 ausgewählt hast, schätze nun in diesem Schritt ein, welches Level für dich richtig ist.

- ➔ Wenn du dir nicht sicher bist, starte auf einer leichteren Stufe und steigere dich langsam.

Schritt 3: Ein Zeitfenster fürs Training reservieren

Im letzten Schritt überlege dir, wie viel Zeit dir zur Verfügung steht. Wie du auf Seite 10 bereits gelesen hast, variiert die Dauer der Workouts zwischen 6 und 44 Minuten. Bei manchen Themen gibt es spezielle Kurzprogramme und oft sind die Einsteigerworkouts vergleichsweise kürzer.

- ➔ Nun hast du eine gute Vorstellung davon, welches Übungsprogramm gerade für dich passt!

Sonderfall: Workouts für myofasziale Ketten

Die Workouts 37 bis 48 behandeln die verschiedenen myofaszialen Ketten. Diese kannst du flexibel einsetzen. Hier zwei Anwendungsbeispiele:

Beispiel 1: Wenn du in einem bestimmten Körperbereich Beschwerden hast, kannst du nachsehen, in welcher Muskel-Faszien-Kette der Körperbereich zu finden ist. Dann rollst du die betreffende Körperpartie, die Bereiche darüber und darunter und im Idealfall die gesamte Kette entsprechend dem Workout aus. Oft ist es hilfreich, die Selbstmassage zusätzlich für die gegenüberliegende Körperseite durchzuführen, nicht nur für die Seite, die dir Probleme bereitet. Rolle also beispielsweise bei Verhärtungen in der Wade (hintere und tiefe myofasziale Kette) auch den gegenüberliegenden vorderen Schienbeinmuskel (vordere Kette) aus. Das ist deswegen empfehlenswert, weil der Schmerz ein Kompensationsschmerz sein kann, dessen Ursache in anderen Etagen der gleichen Muskel-Faszien-Kette oder in der gegenüberliegenden Kette liegt.

Beispiel 2: Wenn du im Fitnessstudio, bei einer Sportart, in der Arbeit oder bei Alltagsaktivitäten immer wiederkehrenden, einseitigen Bewegungsmustern folgst und in diesem Buch kein separates Workout dafür findest, dann überlege dir, welche myofasziale Kette stärker belastet oder verkürzt ist, und führe die SMT-Übungen für diese Kette durch.

Aufbau der Workouts und Übungsbeschreibungen

Alle 50 Workouts sind gleich aufgebaut mit einer übersichtlichen Tabelle, die alle Übungen und Trainingsanweisungen enthält, sowie einem illustrierten Workout. Über der Tabelle wird nicht nur der Schwierigkeitsgrad (Seite 15), sondern auch das benötigte Equipment angegeben. In manchen Fällen ist in Klammern und in den Tabellen ein weiteres Tool angegeben, das mit einem Sternchen markiert ist. Der Nutzen dieses Tools wäre noch effektiver, falls du dieses besitzt oder dir zulegen möchtest. Die jeweilige Übung, für die dieses Tool geeignet ist, ist ebenfalls mit einem Sternchen markiert. In Kapitel 3 ab Seite 120 findest du bei den Übungsbeschreibungen weitere Hinweise dazu.

Neben dem Übungsnamen sind kurze Ausführungshinweise als Erinnerung oder Ergänzung zu den ausführlichen Übungsbeschreibungen in Kapitel 3 angegeben. In der nächsten Spalte stehen entweder die Übungsdauer, also die Rolldauer oder wie lange eine Übung gehalten wird, oder die Wiederholungszahl – je nachdem, was im Einzelfall sinnvoller ist. Werden Körperseiten oder -teile separat voneinander trainiert, gelten die Dauer und Wiederholungszahl nur für eine Seite. Führe also zunächst die angegebene Wiederholungszahl für die rechte Seite aus und anschließend die gleiche Anzahl für die linke Seite.

Bei den SMT-Ausrollübungen ist sinnvollerweise ein Satz angegeben, bei anderen, wie beispielsweise dynamischen oder stabilisierenden Übungen, werden in der Regel zwei Sätze empfohlen. Das bedeutet, dass nach der Durchführung der ersten Übung eine kurze Pause eingelegt wird und dann die Übung in

einem zweiten Satz mit der gleichen Dauer oder Wiederholungszahl wiederholt wird. Des Weiteren sind noch die Pause und die Seitenzahl, auf der du die ausführliche Übungsbeschreibung findest, angegeben.

Alle Übungen sind in Kapitel 3 ab Seite 120 detailliert beschrieben und nach Körperbereichen sortiert. Hieraus kannst du dir zusätzlich eigene Workouts, passend für deine Situation, zusammenstellen. Bei manchen Übungen sind Varianten angegeben, damit du das Workout deiner Faszienfitness anpassen kannst.

Aufwärmen

Die Workouts benötigen außer einem kurzen Warm-up keine weitere Vorbereitung. Du startest direkt mit dem Aufwärmen, für das du im Folgenden drei Übungen findest. Wie in Regel 2 auf Seite 12 erwähnt, kannst du zusätzlich die großen Muskelbereiche ein paarmal schneller ausrollen.

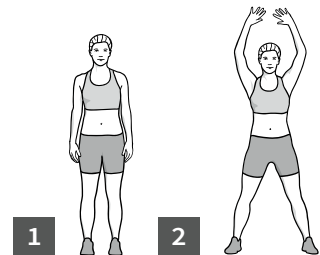
Armkreisen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme in einem großen Bogen erst 15-mal von hinten nach vorn und dann 15-mal von vorn nach hinten kreisen.



Hampelmann

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme sind angelegt.
2. Mit einem Sprung in einen mehr als schulterbreiten Stand werden die Hände über dem Kopf zusammengeführt. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition springen.



Handgelenkkreisen

Die Hände mit den Fingern verschränken. Dann erst 15-mal zur einen und anschließend 15-mal zur anderen Seite kreisen.



Die Workouts

2