

Verspannungen einfach wegrollen

Faszientraining, die neue Methode für mehr Beweglichkeit



„Wer rastet, der rostet“ – Eine Wahrheit, die sich nicht nur im Hinblick auf Bewegung und sportliche Aktivität bewahrheitet, sondern auch oder gerade für das Faszientraining gilt. Denn wer viel sitzt, womöglich eine Fehlhaltung einnimmt, leidet über kurz oder lang oft an unangenehmen Verspannungen und mitunter schmerzhaften Verhärtungen.

Nacken- oder Rückenschmerzen und Verspannungskopfschmerzen sind nur einige Beschwerden, mit denen viele Menschen zu kämpfen haben. Schuld daran sind oft nicht wie angenommen Wirbel-, Bandscheiben- oder Muskelverletzungen, sondern vielmehr Verklebungen, Verfilzungen und Verdrehungen der Faszien, die einfach nicht ausreichend gefordert werden.

Was sind Faszien?

Bei Faszien handelt es sich um netzartiges, reißfestes und vor allem auch elastisches Bindegewebe. Ob Rücken, Beine oder Po – Faszien befinden sich quasi überall im Körper und umgeben einzelne Muskelfasern, Muskelstränge, Muskelgruppen und Organe aber auch Sehnen und Knochen. Insgesamt können die Faszien einige Kilogramm des gesamten Körpergewichts ausmachen.

Faszien ermöglichen als Gleitfläche weitgehende Beweglichkeit. Sie übertragen Spannungen im Körper und sind bei mangelnder Elastizität verantwortlich für Bewegungseinschränkungen im Körper. Alle faszialen Strukturen gehen ineinander über und bilden ein komplexes Geflecht aus Bindegewebe. Das heißt, sie verbinden die gesamte Vorder- und Rückseite des Körpers sowie alle äußeren und inneren Strukturen, ohne Unterbrechung.

Faszien sollten stabil und elastisch sein. Sie sind unter anderem wichtig für Beweglichkeit, Koordination, Stabilität und Kraftübertragung.

Gesunde Faszien – Bewegung ohne Schmerzen

In jungen Jahren sind unsere Faszien noch scherschichtartig angeordnet und zeigen unter dem Mikroskop eine Wellenform. So sorgen sie für eine hohe Elastizität des Gewebes. Mit zunehmendem Alter und bei starkem Bewegungsmangel verliert das Gewebe an Elastizität; die Faszien zeigen eine chaotische Struktur sowie unter dem Mikroskop eine verminderte Wellenform auf.

Bei älteren, verletzten, beziehungsweise untrainierten Menschen verfilzt das Gewebe, indem sich die Kollagen- und Elastinfasern vernetzen und verkleben. Die Bewegungsfreiheit wird dadurch eingeschränkt. Daher gilt es, die Faszien zu trainieren und in Schwung zu halten – denn wer sich nicht bewegt, der verklebt.

Faszientraining

Ausrollen, massieren, dehnen und federn: Die Prinzipien des Faszientrainings sind einfach und lassen sich mit und ohne Gerät zu Hause ausführen.

Dynamische Dehnübungen werden im Gegensatz zu statischen Dehnübungen bewusst aktiv und mit entsprechenden „Wippbewegungen“ ausgeführt, Faszien werden durch diese schwingenden Bewegungen besonders gut angesprochen und trainiert.

Ein regelmäßiges Faszien-Rollout stimuliert die Muskelfasern und Triggerzonen – so werden leichtere Verspannungen und Verhärtungen effektiv gelöst. Zudem sorgt eine mit einer Faszienrolle durchgeführte Druckmassage für eine bessere Durchblutung sowie eine Entlastung der betroffenen Muskelpartien. Mit Massagerollen oder -bällen kann jeder die Technik der myofaszialen Entspannung ohne großen Aufwand, aber sehr effektiv, selbst ausführen.

Aktive Mobilisierungsübungen und andere Aktivitäten, die diese Prinzipien berücksichtigen, unterstützen die Arbeit der Faszien. Im Grundsatz werden die Faszien beim Training wie ein Schwamm ausgedrückt. Dadurch wird das Wasser ausgeschwemmt und die Faszien saugen sich mit neuer Flüssigkeit voll. Die gezielte Bewegung und Massage bringt also den Stoffwechsel in Gang. Abfallprodukte in den Muskeln und Sehnen werden abtransportiert und die Faszien bleiben gesund und elastisch. Dadurch fühlen wir uns fitter und beweglicher.

Gleichzeitig verbessern die Übungen die Koordination der Bewegungen, stärken die Rumpfmuskulatur und sorgen für ein besseres Körpergefühl. Damit verringert sich auch das Risiko von Stürzen und Verletzungen. /

RBS organisiert, zusammen mit der Physiotherapeutin Carmen Kläs, einen Schnupperkurs, sowie einen acht-wöchigen Kurs zum Thema:

„Faszientraining für Senioren“.

Details & Anmeldung auf Seite 47.