Trainieren wie die Weltmeister

Schlüpfriges Bindegewebe passt sich der Muskulatur an / Teil 1 zum Faszientraining

Von Michael Kutzner

Michael Kutzner demonstriert das Ausrollen der Oberschenkelrückseite. Foto: pr

Der Begriff Faszie taucht momentan überall auf: Sogar unsere Fußball-Weltmeister trainieren sie, doch die wenigsten Menschen können damit etwas anfangen. Für Osteopathen, Rolfing Therapeuten und Physiotherapeuten sind diese Strukturen indes ein alter Hut. Sie bearbeiten die Faszien schon lange und haben damit erstaunliche Erfolge erzielt.

Eine Zerrung ist zum Beispiel eine sehr häufige, klassische Faszienverletzung. Aber ebenso bei Rückenschmerzen, Wadenverhärtungen oder Bänderproblemen sind Strukturen des Bindegewebes beschädigt worden. Psychischer Stress, Operationen, Verletzungen, Schonhaltungen und Bewegungsmangel verkürzen oder verhärten die Faszien. Die Beweglichkeit und Harmonie körperlicher Bewegungen ist ganz entscheidend abhängig von einem elastischen, geschmeidigen und belastbaren Faszien-netzwerk. Sind die Faszien feucht und schlüpfrig, können sie sich ungehindert jeder Bewegung anpassen und flexibel über der Muskulatur gleiten.

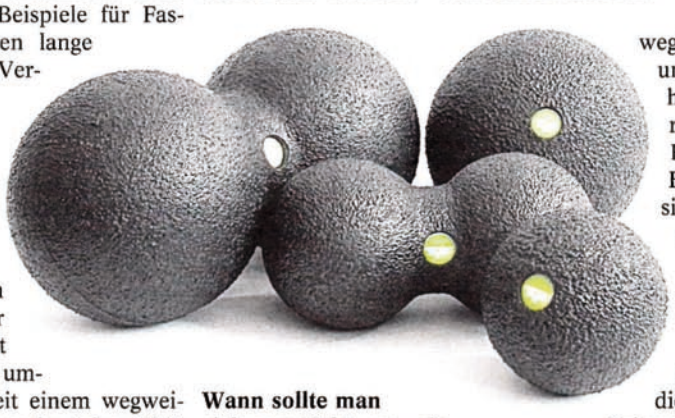
Was sind Faszien?

Faszien bestehen aus kollagenem Bindegewebe und können zwischen 0,4 bis drei Millimeter dick sein. Die milchig weißen Häute um ein rohes Steak oder die hellen Strukturen in einer Orange sind Beispiele für Faszien. Sie galten lange Zeit nur als „Verpackungsmittel", als formgebende und trennende Strukturen. Jeder einzelne Muskel, jedes Organ und jeder Knochen ist von ihnen umhüllt. Doch seit einem wegweisenden Kongress im Jahre 2007 hat man die Bedeutung der Faszien im Körper neu definiert.

Für die Praxis bedeutet das: Faszien sind trainierbar. Sie geben dem Körper eine Struktur, übertragen auch Spannungen und Energie bei Bewegungen. Muskeln und Faszien werden daher heute als zusammenhängendes System angesehen, dessen einzelne Teile nur im Verbund und nicht isoliert arbeiten und sich gegenseitig beeinflussen.

Was schädigt Faszien?

Da Bindegewebe langsamer wächst als die Muskulatur, wird sie häufig überlastet. Aber auch eine Unterforderung, durch zu wenig und vor allem einseitige Bewegungen lassen das Fasziennetz verkleben und verfilzen.



Die Blackrolls sind nützlich beim Ausrollen.

Wann sollte man sich verstärkt um ein Training der Faszien kümmern? Fühlen Sie sich ungelenkig, steif und haben zusätzlich noch chronische Rückenschmerzen, vor allem dann empfiehlt sich ein Training des Fasziennetzes.

Wie der bekannteste deutsche Faszienforscher, Dr. Robert Schleip, anmerkt, stellt das Training des Fasziennetzes eine ideale Ergänzung sowohl zum sportlichen als auch gesundheitsorientierten Training dar. Er rät, die Faszien zwei- bis dreimal pro Woche mit einer kleinen Auswahl aus unterschiedlichen Prinzipien und Übungen zu stimulieren. Faszien reagieren vor allem auf Zug und Druck.

Mit Hilfe von speziellen Beweglichkeitsübungen und dem Einsatz von harten Schaumstoffrollen (sogenannte Foam Roller wie die Blackroll) lassen sich die Faszien wirksam ausrollen. Dabei wird Wasser aus dem Bindegewebe herausgepresst. Im Anschluss saugt sich die Faszie – wie ein Schwamm – wieder mit neuem Wasser voll.

Die Selbstentspannung der Muskelfaszien mit einer Schaumstoffrolle, einem Tennisball oder einem speziellen, besonders harten Ball wirkt nicht nur auf den Muskel, sondern löst auch schmerzhafte Druckpunkte, auch Triggerpoints genannt, auf. Das Ausrollen sollte vor allem auf dem entspannten Muskel erfolgen. Vor einem Training empfiehlt es sich zum Aufwärmen, die Muskeln zügig jeweils zehn bis 15 Sekunden auszurollen. Nach einem Training rollt der Sportler zur schnelleren Regeneration die Muskeln zirka 50 bis 60 Sekunden so langsam wie möglich aus.

▶ **Der zweite Teil zum Training der Faszien erscheint in der nächsten Ausgabe der Auszeit**

AUSZEIT ZUM THEMA

Hilfreiche Bücher zum Faszientraining:

Frank Thömmes, „Faszientraining", Copress Verlag, 192 Seiten, 19,90 Euro.

Gunda Slomka: „Faszien in Bewegung", Meyer & Meyer Verlag, 160 Seiten, 16,95 Euro.

DVDs:

Gunda Slomka und andere, „Fascia in Motion – „Faszien in Bewegung", 34,95 Euro.

Dr. Robert Schleip, Divo Müller und andere, „Fascial Fitness", 29,90 Euro.