Die Wiedergeburt des Federns

Faszientraining, Teil 2: Dehnspannung für jeden Körpertyp finden

Von Michael Kutzner

Faszien sprechen nicht nur auf das Ausrollen mit der harten Schaumstoffrolle wie die Blackroll an (siehe Teil 1 in der „Auszeit" der Vorwoche), sie lassen sich ebenso durch spezielle Stretchingübungen trainieren. Das Fasziennetz kann durch kreatives und spielerisches Stretching optimal angeregt werden. Ausgehend von einer Basisübung sucht der Trainierende immer neue kleine Varianten wie Veränderung der Kopf-, Fuß- und Armstellung, um das fasziale Netzwerk multidirektional zu fordern.

Dieses eher ungewohnte Vorgehen ist sinnvoller als die alten achsengerechten Dehnungen. Im dreidimensionalen Dehnen werden viel mehr Bereiche angesprochen, die mit der alten Form nicht angesprochen wurden. Wo spüre ich den meisten Zug? Wo tut es mir besonders gut? Solche Fragen berücksichtigen die individuelle Körperbauweise mit unterschiedlichem Knochenbau, Muskeln, Fasziennetz und täglichen Belastungen.

Hat man ein unbekanntes Spannungsgefühl gefunden, kann man die Dehnspannung halten oder drei- bis viermal weich hineinfedern. Ein Büroangestellter, der den ganzen Tag sitzt, hat einen anders geformten Körper als der Bauarbeiter oder Gärtner. Ist es dann sinnvoll, dass alle die Übungen auf dieselbe Weise ausführen? Wohl kaum! Die unterschiedlichen Bedürfnisse bleiben unberücksichtigt.

Ein weiterer Aspekt, der sich vom klassischen Dehnen elementar unterscheidet, ist das Training ganzer Muskelketten beziehungsweise ganzer Faszienlinien. Dehnt man sich klassisch, wurde nur der obere oder untere Anteil der Wade isoliert gedehnt. Im Faszienstretching kümmert man sich um die sogenannte oberflächliche Rückenlinie, die von der Fußsohle über die Achillessehne, die Wade, die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, den langen Rückenstrecker bis zum Schädel reicht.

Grundsätzlich kann das fasziale Stretching als statisches, haltendes Dehnen oder als dynamisches Dehnen mit großen auslaufenden, schwungvollen, Bewegungen aus einer Vorspannung erfolgen.

Eine Dehnungsübung für die oberflächliche Frontallinie. Foto: pr

Dynamisches Dehnen sollte nie ruckartig, sondern harmonisch, fließend und weich erfolgen. Vor allem als Vorbereitung bei dynamischen Sportarten wie Fußball, Tennis oder Basketball ist das dynamische Dehnen sehr sinnvoll. Damit steht jene Form des Beweglichkeitstrainings im krassen Gegensatz zu den Lehren der letzten 30 Jahre.

Halten Sie ihr gesamtes Fasziennetz in Bewegung, indem Sie vom Kopf bis zum Fuß dehnen. Je vielfältiger und kreativer die Bewegungen sind, umso mehr profitiert ihr Körper von den positiven Reizen. Belohnen Sie sich zwei bis dreimal pro Woche jeweils zirka zehn Minuten mit einem solch wohltuenden Körperprogramm.

▶ **Buchtipp zum Thema Faszientraining:** Marcel Merkel, Stefan Kosik, „Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller", Meyer & Meyer Verlag, 240 Seiten, 19,95 Euro.