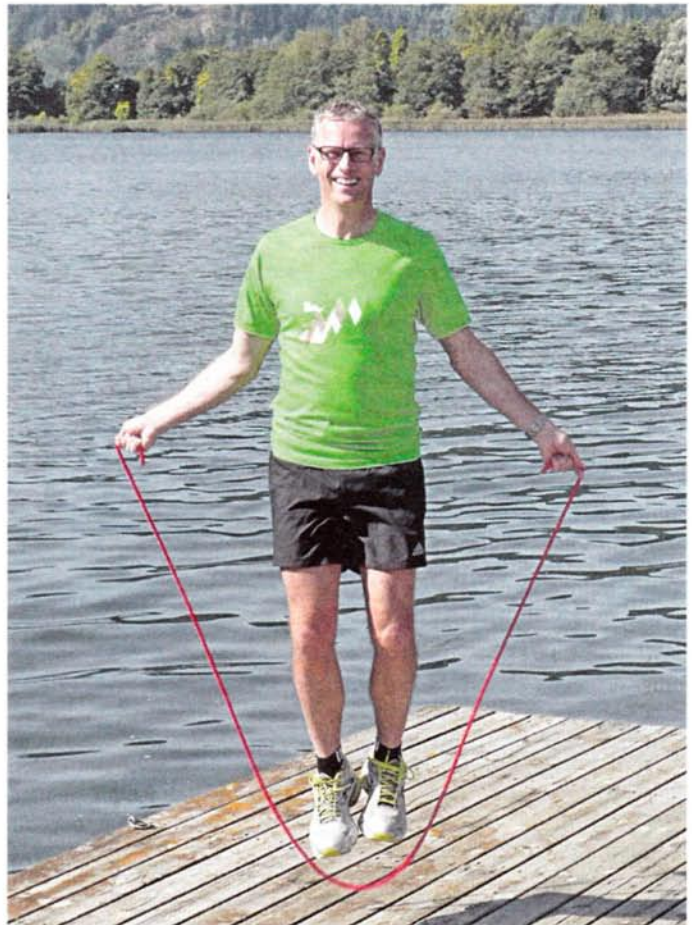


Mit dem Hopslerlauf wird die dicke Plantarfaszie unter dem Fuß leistungsfähiger.



Seilspringen ist eine gute Übung für den sehr wirksamen Katapult-Effekt.

Fotos: pr

Von Springböcken lernen

Faszientraining, Teil 3: Hüpfend die Beweglichkeit verbessern

Von Michael Kutzner

Faszientraining bietet nicht nur die Möglichkeit, den eigenen Körper wieder besser kennenzulernen, Sie können auch Kraft und Leistungsfähigkeit erheblich steigern.

Interne Widerstände in Form von Verklebungen und Muskelhärtungen erschweren und behindern Bewegungen. Trainierte Faszien profitieren vom sogenannten Katapult-Effekt.

AUSZEIT

TIPP

Was können Sie von Kängurus, Springböcken oder Gazellen lernen? Eigentlich haben diese Tiere viel zu wenig Muskeln im Beinbereich, um so weit (bis 13 Meter) und so hoch (bis 3,50 Meter) zu springen. Sie nutzen in idealer Weise ihre Sehnen und Faszien, die wie Gummibänder vor einem Sprung vorge-

spannt werden. Dabei wird Energie gespeichert und katapultartig in die anschließende Bewegung eingebracht.

Der Mensch kann dieses Phänomen ebenfalls nutzen. Schauen Sie sich Balletttänzerinnen an. Sie können scheinbar ohne große Anstrengung und ohne erkennbare Muskelberge enorme Kraftleistungen erbringen. Auch die Laufschule der Leichtathleten mit Einbeinsprüngen, Hopslerlauf und Sprintstarts aus der Vorspannung der Wadenmuskulatur und Achillessehne sind ein gutes Beispiel für diese Art des Trainings.

Wie lässt sich dieser Effekt trainieren? Eine einfache Übung im Alltag kann die relativ dicke Plantarfaszie unter dem Fuß leistungsfähiger machen. Versuchen Sie mit möglichst kleinen, geschmeidigen und federnden Schritten möglichst lautlos eine Treppe auf und ab zu gehen. Setzen Sie dabei zuerst den Fußballen mit angehobener Ferse

auf. Hüpfen und Springen ist ebenso ein sinnvolles Bindegewebstraining. Springen Sie mit beiden Beinen, ohne Schuhe, 20 Mal hoch. Landen Sie lautlos und auf dem vorderen Teil des Fußes. Durch Training nimmt der Muskelanteil an der Bewegung ab, während der Anteil der Faszien zunimmt.

Dynamischer Reiz für Plantarfaszie

Um leistungsfähiger zu werden, braucht die Plantarfaszie einen Reiz, der dynamisch und über der Alltagsbelastung liegt, das ist beim Springen der Fall. Nach heutigem Wissensstand reichen dafür bereits 20 bis 25 Wiederholungen aus. Verteilen Sie diese Übung auf drei oder vier Tage in der Woche. Hüpfen fordert das muskuläre Bindegewebe und entwickelt dadurch die elastischen Eigenschaften. Ein

„leichtfüßiger“, runder und harmonischer Gang ist das Ergebnis.

Die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit der Muskulatur in Eigenregie zu verbessern, ist nur ein Aspekt des Faszientrainings. Ein weiterer Aspekt ist die Möglichkeit, aktiv Blockaden in Gelenken und der Wirbelsäule zu lösen sowie die Beweglichkeit, Lage und Funktion der inneren Organe positiv zu beeinflussen. Ein Training mit der 30 Zentimeter kurzen Blackroll oder der 90 Zentimeter langen Pilates-Rolle kann natürlich nicht die feinfühligsten Hände eines Osteopathen oder Rolting-Therapeuten ersetzen, jedoch kann das eigene Training zu Hause eine sinnvolle Ergänzung zur Anregung der Selbstheilungskräfte darstellen. Die Mobilisation von Lunge, Zwerchfell, Magen oder Galle mit einfachen Übungen versetzt den Übenden in die Lage, sich selbst schnell und fühlbar zu helfen.