



Faszientraining

Rebound Elasticity – der Katapult-Mechanismus

Besonders beansprucht werden die Faszien bei federnden Bewegungen wie Laufen oder Springen. Ein wichtiges Prinzip bei der Durchführung ist eine vorbereitende Bewegung in die Gegenrichtung. Bei der Ausführung sollte die Bewegung so fließend und lautlos wie möglich erfolgen und als geschmeidige, weiche und effektive Bewegung wahrgenommen werden.

Es handelt sich hier um elastische Bewegungsmöglichkeiten die mithilfe des "Katapulteffektes" unsere faszialen Strukturen trainieren. Wichtige Aspekte sind:

- eine stabile, tensegrale Vorspannung
- die betonte Ausholbewegung
- Nutzung des sogenannten Peitscheneffektes (falls möglich)

Die Zugbelastung verlagert sich umso mehr auf die Faszien, je gestreckter das Gelenk arbeitet. Wir gehen also vorgespannt und mit Schwung in die Ausholbewegung und federn aus der größtmöglichen Bewegungsamplitude zurück in Richtung der eigentlichen Zielbewegung, ohne diese wirklich auszuführen.

Schwingen der Arme

Im stabilen Stand schwingen wir die Arme vor und zurück, Rumpf und Beine können mit in die Bewegung integriert werden. Die Rückholbewegung wird betont, die Armmuskulatur ist entspannt.

Wurfbewegung

In Schrittstellung simulieren wir eine Wurfbewegung. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wir können die Bewegung durch die kinetischen Ketten des Körpers initiieren und so den ganzen Körper trainieren.

Beinschwingen

Mit einem Bein auf einer Erhöhung stehend, fällt es sehr leicht mit dem anderen Bein locker zu schwingen, da der Fuß so nicht Gefahr läuft den Boden zu berühren. Der Rumpf muss während der gesamten Bewegung stabil gehalten werden. Wir beginnen mit freieschwebenden Schwingen des freistehenden Beins nach vorne und hinten, wobei hier noch eine Dehnungslast auf das Faszienewebe wirkt. Erst wenn wir das schwingende Bein bewusst in die Gegenrichtung strecken erreichen wir die elastische Verlängerung (Dehnung) von Bindegewebe. Um die Intensität der Übung zu steigern kann hier mit Gewichtsmanschetten gearbeitet werden.



Elastic Jumps

Im Stand hüpfen wir auf der Stelle. Wir versuchen federnde, leichte Panther-Sprünge. Es besteht die Möglichkeit sich abzustützen oder auf einem Trainingsgerät zu hüpfen um die Intensität dem Gesundheitszustand anzupassen.

Weitsprung

Mit den parallel zueinander ausgestellten Füßen bereiten wir uns mental auf den Sprung vor. Die Körpermitte ist angespannt. Mit einer Gegenbewegung nach unten holen wir aus und springen dabei in einer explosiven Bewegung nach oben und vorne und hocken die Füße an. Wir landen weich und springen so schnell und explosionsartig wie möglich wieder ab. Wichtig ist hier, eine mittlere Sprunghöhe und maximale Weite zu erreichen. Mit dieser Übung kann man durchaus 30- 40 Meter zurücklegen.

Präzisionssprünge

Ziel dieser Übung ist die Aufmerksamkeit auf die Landung zu richten. Wir beginnen mit kleinen Distanzen und großen Landeflächen. Es wird versucht, „panthergleich“ und geschmeidig auf einem ausgewählten Ziel zu landen. Der Absprung und die Landung müssen lautlos erfolgen. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt da jeder Übende von einem großen Variantenreichtum profitiert.



Power Shoulders

Im stabilen Stand mit aktiver Spannung im Rumpf positionieren wir die Hände schulterbreit auf Brustkorbhöhe an einer Wand. Nun führen wir eine liegestützähnliche Bewegung an der Wand aus, wobei wir uns am Ende der Bewegung von der Wand abstoßen um wieder weich und federnd mit den Händen an der Wand zu landen. Um eine einseitige Belastung zu vermeiden, können die Positionen der Hände variiert werden. Bei leistungsfähigen Personen ist auch eine Ausführung auf einer Matte möglich.

Auch gibt es diese Übung als Variante der fallenden Liegestütze. Mit Oberkörperspannung fällt man in den Liegestütz (am besten auf eine Erhöhung um die Fallhöhe zu minimieren) und versucht sich so schnell wie möglich wieder in den Stand zu katapultieren. Der neuronale Antrieb ist extrem hoch, ebenso die Wirkung auf die Faszien, passives Gewebe und das Muskelsystem.

Flying Sword

Diese Übung ist eine der Kernübungen, die vor allem die elastische Rückfederung in der Lendenfaszie (Fascia thoracolumbalis) trainiert. Wir federn aus der Vorspannung des Rumpfs indem wir den Oberkörper nach unten sinken lassen, als würden wir mit einem Schwer ausholen. „Am wichtigsten ist die Koordinierung der Bewegung ohne Muskelkraft oder –belastung und in optimaler Ausführung: schnell, fließend, kraftvoll. In dieser Übung wird die „tensegrale“ Ausdehnung durch Fokussierung auf die Körperpole erreicht, was einer „Aufspannung von der Fußsohle (Plantarfaszie) bis zur Schädeldecke (Galea aponeurotica) gleichkommt.“



Quellen:

Dennenmoser, Stefan

Faszien - Therapie und Training.
München : Elsevier, 2016.

Nagel, Markus

Fasziendistorsionsmodell - Ein medizinisches Konzept.
Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

Schleip, Robert und Baker, Amanda

Faszien in Sport und Alltag.

München : Riva, 2016.

Schwind, Peter

Faszien - Gewebe des Lebens.

München : Irisiana, 2014.

Stechmann, Klaas

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.

Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.