

Faszientraining: mehr Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit

Autor: Edo Hemar

Stell dir vor, du wärst ein Känguru und würdest mit ein paar Sprüngen alle deine Mitläufer locker abhängen. Unmöglich? Nein. Guck dir ein Känguru an: Mit der reinen Muskelkraft seiner Beinchen sind die Sprünge nicht erklärbar. Wohl aber mit dem Katapult-Effekt: Das Känguru spannt vor dem eigentlichen Sprung kurz aber knackig in die Gegenrichtung vor, die Energie wird in den Faszien gespeichert – und erst im Moment des Absprungs geballt losgelassen. Und diesen Katapult-Effekt gibt es genauso beim Menschen. Die Wissenschaft hat entdeckt, dass nicht nur beim Hüpfen oder Rennen, sondern auch beim normalen Gehen viel Energie aus der dynamischen Federung der Faszien kommt. Wie Gummibänder werden sie vorgespannt – und erst mit der Bewegung die Energie freigesetzt. So sind Rekorde möglich.

Die Faszien faszinieren die Forschung wie ein Wunderkind: Als gigantisches Netzwerk aus Strängen, Hüllen, Schichten von straffem, faserigem Bindegewebe durchdringen sie unseren ganzen Körper, verbinden ganz im Verborgenen alles miteinander, geben uns Halt und Form, leiten Informationen weiter. Alles hängt mit allem zusammen. Eine Schwachstelle, die man nicht wahrhaben will, kann auf Dauer das ganze System zum Kollaps bringen.

Für ehrgeizige Athleten ist es darum unabdingbar, die Faszien möglichst umfassend zu trainieren. Denn nur wenn die Faszien gesund sind - also geschmeidig und gleichzeitig belastbar – können Höchstleistungen erbracht, echte Regeneration ermöglicht sowie Verletzungen vermieden werden. Die gute Nachricht fürs Training: Bindegewebe ist extrem anpassungsfähig. Dauer-Lümmeln auf der Couch aber auch unbehandelte Verletzungen oder unentdeckte Entzündungen lassen die Faszien schnell verkleben und verfilzen; gezieltes Training aber kann die ursprüngliche jugendliche Wellenstruktur wieder herstellen, so dass Bewegungsenergie wieder optimal gespeichert werden kann. Wird es richtig und regelmäßig gefordert, kann sich Bindegewebe schnell und gut selbst erneuern, manchmal schon innerhalb eines halben Jahres.

Wie aber die Faszien trainieren und optimal belasten?

Das Zauberwort ist die dynamische Dehnbelastung. Bindegewebe kann durch chronische Über- oder Unterforderung austrocknen oder verstaubt sein. Indem wir dynamisch dehnen, regen wir die lokale Hydratation, also Durchfeuchtung, an: Die Faszien werden wie ein Schwamm ausgedrückt und saugen sich dann wieder mit frischem Gewebewasser voll. Funktioniert dieser Flüssigkeitsaustausch, sind freie Gleitbewegungen unterschiedlicher Schichten wieder möglich. Die Faszien werden hochelastisch und gleichzeitig stark.

Wir achten beim Training auf drei Prinzipien: die Vordehnung in die Gegenrichtung (bevor wir den Pfeil abschießen, wird der Bogen gespannt); die samtige Geschmeidigkeit der Bewegungen (kraftvoll, aber sanft und lautlos wie eine Katze) und die Vielfalt der Bewegungen (was mache ich eigentlich mit meinem Körper?).

Bevor wir die eigentliche Bewegung ausführen, beginnen wir mit einer leichten **Vordehnung in die Gegenrichtung**. Dabei werden die Faszien wie ein Bogen vorgespannt. Kettelbell oder Hantel nach vorne schwingen. Die in der Vordehnung gespeicherte Energie wird in der folgenden passiven Rückfederung dynamisch freigesetzt. Ohne Anstrengung „fliegt“ der Körper wieder in die Ausgangsposition zurück. Um sicherzustellen, dass wir uns nicht selbst austricksen und doch wieder mit der Kraft der Muskeln arbeiten, achten wir darauf, dass sich die Bewegung schwingvoll und leicht anfühlt, ja „wie von selbst“ geschieht.

Vorspannung erzeugen und während der gesamten Übung halten (damit wir nicht zur berühmten Banane kollabieren). Sanft und lautlos abfedern. Wir üben mit **samtiger Geschmeidigkeit**. Eine normale Treppe kann zum Trainingstool mutieren, wenn wir uns geräuschlos-dynamisch von Absatz zu Absatz schwingen. Starres Ausharren in der Dehnung wird bewusst vermieden. Wir dehnen dynamisch, wippen ins Gewebe hinein. Früher allgemein praktiziert, dann verpönt, ist dieses dynamische Dehnen dank der Faszienforschung nun wieder anerkannt. Wichtig: Unmittelbar vor dem Wettkampf empfiehlt sich das dynamische Dehnen nicht. Langfristig und regelmäßig praktiziert aber, profitiert das Bindegewebe: Schnellkraft und Stabilität nehmen zu.

Bei der Selbstmassage mit der Schaumstoffrolle lösen wir über sanften Druck bestimmte Faszienketten; der Effekt ist einer Myofascial Release Behandlung eines Manualtherapeuten vergleichbar.

Unendlich ist der Bewegungsspielraum unseres Körpers – **so vielfältig wie möglich unser Übungsprogramm**. Warum? Wie wir heute wissen, sind nicht Augen, Ohren oder Haut unser größtes Sinnesorgan, sondern unsere Faszien. Mit unzähligen Sinnesrezeptoren und sensiblen Nerven gespickt, geben die Faszien uns Rückmeldung darüber, was wir mit unserem Körper gerade machen. Die Faszien geben uns Körperbewusstsein – und das ist essentiell, für eine gesunde Haltung im Alltag wie höchste Leistungen im Sport, aber auch erfolgreiche Rehabilitation. Wer die Faszien trainiert, trainiert die Selbstwahrnehmung. Mal dynamisch, mal sprunghaft, mal schnell, mal langsam, mal federnd, mal fließend. In alle möglichen Richtungen, für alle Körperteile.

Das Faszientraining lässt sich auch gut integrieren in ein klassisches Aufwärmprogramm vor „anderem Sport“. Dann empfiehlt es sich etwa, mit der Blackroll 6 bis 8 Mal zügig über einzelne Muskeln zu rollen – zum Beispiel die Waden..... - , und sie so auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Wer die Selbstmassage zur Regeneration nutzen möchte, sollte langsamer rollen, 10 bis 20 Mal, und über verspannten Partien verweilen.

Zu Beginn ist die Arbeit mit der Blackroll oft unangenehm (ähnlich wie eine intensive Muskelmassage); „es tut ein bisschen weh“ ist in Ordnung (ein richtiger Schmerz nicht, dann bitte ärztlichen Rat einholen). Nach weiteren langsamen Bewegungen werden die schmerzhaften Stellen schnell und spürbar geschmeidiger und durchlässiger. Generell gilt: Weniger ist mehr. Kontrolliert und regelmäßig zu üben bringt am meisten, am besten ein bis drei Mal die Woche für 10 bis 20 Minuten. Faszien

verändern sich langsamer als Muskeln. Mein Tipp: Sich von einem erfahrenen Therapeuten ein passgenaues Übungsprogramm zusammenstellen lassen! Das Wichtigste: Nicht nebenbei (vor dem Fernseher) üben, sondern ganz bewusst. Was mache ich mit meinem Körper hier und jetzt?

Keine Veröffentlichung/ Vervielfältigung ohne vorherige Genehmigung.