

## Myofaszielles Training

Faszien sind Teile des Bindegewebes. Sie verbinden den ganzen Körper in Form eines faserigen Netzes und umhüllen und durchdringen unsere Muskeln und Organe. Die Faszie schützt den Muskel; verbindet die verschiedenen Funktionseinheiten des Muskels; sorgt durch ihre Elastizität dafür, dass der Muskel nach Dehnung oder Verkürzung wieder in seinen „Originalzustand“ zurückkehren kann.

Unsere Faszien geben dem Körper eine Form und halten alles zusammen. Sie stützen, halten und umhüllen unsere Organe und Muskeln und bringen so unsere knöchernen Strukturen in ihre jeweilige Position.

Wenn ihr einmal die Pelle von einer Weisswurst abzieht, fällt der Inhalt auseinander. So ungefähr kann man sich die Funktion der einzelnen Faszie vorstellen.

Die Straffheit unseres Körpers hängt also im Wesentlichen von der Spannung dieser Hülle ab. Dieser Spannungszustand verändert sich durch Bewegung, Ansteuerung und auch durch Gedanken.

Faszien reagieren auf Druck, Energie und Wärme und lassen sich gezielt ansteuern. Man kann sie also auch gezielt trainieren.

Im Prinzip werden sie bei jedem Training mittrainiert. Leider werden sie aber häufig überbelastet, da der Muskel schneller wächst als das Bindegewebe. Dann verdicken und verdichten sie sich und man wird unbeweglicher, unelastischer und es entstehen ungesunde Bewegungsmuster.

Ebenso schadet auch Nichtbewegen den Faszien. Wer von Euch schon einmal einen Gips nach einem Unfall tragen musste, weiss dass sich danach unnatürliche Bewegungsabläufe einschleichen.

Gezieltes Faszientraining ergänzt Kraft- und Ausdauertraining und führt so zu einem straffen, gesunden und gut funktionierenden Körper.

Durch gezieltes Faszientraining macht man diese Struktur geschmeidiger und unterstützt die eingepackte Struktur – unser Skelett – dabei, ihren richtigen Ort wieder einzunehmen und mit den anderen Körperteilen – den Muskeln und Organen – in eine harmonische Beziehung zu gelangen.

Dazu muss man wissen, dass jeder Muskel über verschiedene Bahnen miteinander verbunden ist. In diesen Bahnen findet dann das gezielte myofaszielle Training statt. Ihr könnt Euch diese Bahnen vereinfacht gut anhand eines Gitternetzes vorstellen. Dieses Gitternetz ist mit verschiedenen Streben und deren Endstellen – unseren Knochen und Gelenken – verbunden.

Zieht man an einer dieser Endstellen, verändert sich die Spannung auf der Bahn, die man angesteuert hat. Drückt man z.B. die Ferse fest in den Boden während man den gesamten Körper unter Spannung in die Länge streckt, spürt man dies bis in den Hals oder sogar bis zum Scheitel über die Körperrückseite. Streckt man bei dieser

Bewegung aber die Zehen nach oben, so spürt man den Zug über die Körpervorderseite.

Mit dem Wissen über den Verlauf dieser Bahnen lässt sich gezielt jede einzelne Faszienbahn ansteuern.

Faszientraining ist ein Training des Muskels auf Länge. Es ist ein langkettiges Training, das über verschiedene Winkelpositionen die jeweiligen Muskelketten ansteuert. Dieses Training kennt ihr auf jeden Fall, wenn ihr Übungen im Five macht oder im bodyART® trainiert.

Quelle: Manual „bodyART® Myofascials and Trigger Points Update 2014