

Faszinierende Faszien

Das wohl bekannteste Element des Faszientrainings ist das Rollen mit der Faszienrolle. Das Training unserer faszialen Bahnen beinhaltet aber weit mehr. So sind federnde Übungen, Dehnung und auch das Nachspüren genauso wichtige Elemente, um unseren Körper belastbar, straff und stark zu machen bzw. zu halten.

Die Faszien kann man sich wie ein Spinnennetz vorstellen, ein Netzwerk aus Bindegewebe, das jeden Muskel, jede Muskelfaser, jedes Gelenk, jedes Organ und jeden Knochen umhüllt und dadurch unseren ganzen Körper durchzieht- von Kopf bis Fuß. Sie bestehen aus Kollagen und Elastin und haben dadurch eine hohe Flexibilität. Sie sind das Sinnesorgan, das unseren Körper stabil, flexibel und kräftig hält.

Durch Stress, Überlastung oder Bewegungsmangel können Faszien verhärten oder verkleben, was Schmerzen auslöst und die Haltung und Beweglichkeit negativ beeinflusst. Durch gezielte Selbstmassage mit der Faszienrolle oder einem Faszienball/ Tennisball, durch regelmäßiges Dehnen, dynamische Bewegung bzw Federn, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, gesunde Ernährung und Stressreduktion werden Verklebungen gelöst, die Durchblutung gefördert und das Gewebe geschmeidiger gemacht.

Methoden zur Selbstbehandlung

* Faszienrolle/Ball

Mit der Rolle bzw. dem Ball wird Druck auf die Faszien ausgeübt, was anfangs sehr schmerzhaft sein kann. Die Faszien werden wie ein Schwamm „ausgedrückt“, saugen sich dann wieder mit frischem Gewebewasser voll, was zu einer besseren Durchblutung und zur Lösung von Verklebungen führt. Ganz wichtig hierbei ist die Atmung. Wenn wir Schmerzen haben, halten wir automatisch die Luft an. Hier ist es aber ganz wichtig, in den Schmerz hinein zu atmen, in der Ausatmung merkt man dann relativ schnell, dass der Schmerz geringer wird und vor allem beim Rollen mit dem Ball kommt man auch schnell in die tiefergelegenen Faszien hinein. Und so arbeitet man sich in kleinen Schritten durch verschiedene Faszienbahnen hindurch.

* Dehnen

Hier werden gezielt ganze Muskelketten gedehnt, die Dehnung in Kombination mit bewusster Atmung einige Sekunden gehalten, um dann mit federnden Bewegungen die Elastizität verstärkt zu beeinflussen. Wir haben vier fasziale Linien. Das sind die Rückenlinie, die frontale Linie, die Laterallinie (seitliche Linie) und die Spirallinie. Es gilt, diese vier Linien gleichmäßig zu dehnen und dadurch den Körper in alle Richtungen elastisch zu halten.



* Federn

Federnde Bewegungen beim Training wie Wippen, Hüpfen aber auch Gehen und Werfen erzeugen einen „Katapult- Effekt“, es entsteht Bewegungsenergie und es können Muskelpartien angesteuert werden, die im Alltag vernachlässigt werden. Wie bei einem Gummiband wird durch eine Gegenbewegung eine Vorspannung von Sehnen und Faszien erzeugt. Aber wie schon oben erwähnt, beeinflussen auch beim Dehnen federnde Bewegungen unser fasziales Netz.

* Nachspüren

Ein wichtiger Teil des Faszientrainings ist die Körperwahrnehmung. Leider haben wir in unserem hektischen Alltag verlernt, uns zu spüren bzw. unseren Körper wahrzunehmen. Durch gezieltes Nachspüren von filigranen Bewegungen oder auch durch das Nachspüren des Schmerzes beim Ausrollen lernen wir, die Eigenempfindung zu verbessern und achtsam unseren Körper zu spüren.

Zwei bis dreimal in der Woche Faszientraining beeinflusst stark unsere Körperwahrnehmung, unsere Beweglichkeit, Kraft und Elastizität. In Kombination mit viel Flüssigkeitszufuhr, gesunder Ernährung mit guten Fetten, Mineralien und Vitaminen sowie Proteinen wird unser Körper fit gehalten bis ins hohe Alter.

Neugierig geworden?

Besuchen Sie gerne unser Faszien- oder Bewegungskurse oder fragen Sie unser geschultes Personal.

Ihr „Fitness im Solemar“- Team

