

personal training 4 you

newsletter Nr. 1 / 2015

Faszien – faszinierende neue Erkenntnisse zur Funktion unseres Bindegewebes

Faszien sind kollagenes Bindegewebe, das Organe, Muskel, Sehnen, Bänder - einfach alles verbindet und wie eine Haut umgibt. Sie wurden bisher wenig beachtet, was sich gerade grundlegend ändert. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass Faszien weit mehr Einfluß auf unsere Gesundheit, (sportliche) Leistungsfähigkeit und Figur haben. Auch Schmerzen und Verspannungen sind sehr oft auf untrainierte Faszien zurückzuführen.



Menschliches Fasziengewebe im Mikroskop



Fasziengewebe (weisse Bereiche) an einem Stück Rindfleisch

Gesundes Bindegewebe ist reißfest und elastisch zugleich, gibt dem Körper Halt und hält uns in Form – jugendlich und straff. Faszien erhöhen die Belastbarkeit, verbessern die Gleitfähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern und schützen so vor Verletzungen.

Gesundes Bindegewebe ermöglicht geschmeidige und zugleich exakte Bewegungen.

Alterssteifigkeit, schmerzhafte Bewegungseinschränkungen, aber auch Leistungsgrenzen im Sport sind oft auf „verfilzte“ Faszien zurückzuführen.

Fasziengewebe ist im ganzen Körper verbunden, ist also eigentlich eine einzige Faszie. Dadurch hat jede Bewegung eines Körperteils auch Auswirkungen auf andere Bereiche des Körpers.

So wie bei einem T-Shirt: Wenn du an einem Ende anziehst, verzieht sich das ganze T-Shirt!

Die 4 Grundfunktionen der Faszien:

Formen: umhüllen, polstern, schützen, stützen, geben Struktur

Bewegen: übertragen und speichern Kraft, halten Spannung, dehnen

Versorgen: Stoffwechsel, Flüssigkeitstransport, Ernähren

Kommunizieren: empfangen Reize und Informationen und leiten sie weiter

Bisher hielt man Faszien für „totes“ Material. Nun konnten Wissenschaftler beweisen, dass Faszien leben und auf innere oder äußere Reize auch heftig reagieren können. So können sie sich **unabhängig vom Muskel**, beispielsweise durch Stress, zusammenziehen! **In Faszien befinden sich weit mehr Rezeptoren** (Wahrnehmung, Schmerz) **als in der Muskulatur**. Sie sind also schmerzempfindlich, können sich verhärten, verfilzen, entzünden!

Ein interessanter Beitrag dazu vom WDR (dauert aber ca. 45min)

<https://www.youtube.com/watch?v=q5m8d2ZPQzI>

Ursache eines Muskelkaters ist meist weniger in den Muskeln, sondern vielmehr in den Faszien zu suchen. Rückenschmerzen oder Sportverletzungen sind oft keine Muskelprobleme, sondern sehr häufig Faszienerkrankungen.

Das Gute daran: da Faszien Sensoren haben und reagieren können, sind sie auch trainierbar!

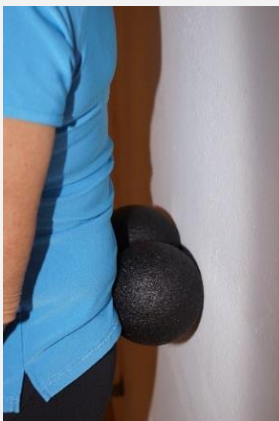
Die Faszie reagiert auf Anforderungen und passt sich an. Trainiert man viel, produzieren die Bindegewebszellen (Fibroblasten) auch mehr Fasern, um den Muskel zu unterstützen. Faszien geben unserem Körper Form und Struktur. Fasziengewebe erneuert sich etwa alle 2 Jahre.



Gut trainierte Faszien kehren trotz hoher Elastizität immer wieder in ihre Ausgangsform zurück. Nicht trainierte Faszien verlieren früher Form und Leistung. Vergleicht man einen Unterarm, der 6 Wochen in Gips war, mit einem gesunden Arm, erkennt man neben der geschwächten Muskulatur in einem neu entwickelten Ultraschallgerät deutlich die verklebten und verdickten Faszien im ruhiggestellten Arm. Schmerzen und mangelnde Elastizität sind die Folge.

Erfolgreiches Fitness-Training integriert auch die Faszien – ohne zusätzlichen Zeitaufwand! Nach kurzem Aufwärmen kannst du mit den Faszienrollen und Bällen die Faszien ausrollen und die Muskulatur für das folgende Training aktivieren. Aber auch eigene Einheiten von 10min 2-3mal/Woche sind möglich. Dehnen, Federn und elastische Sprünge ergänzen das Arbeiten mit den Rollen und Bällen.

Wir sind so alt wie unser Bindegewebe!



Der Sommer kommt bestimmt!

Wer freut sich nicht darauf die dicken Jacken wegzuhängen, die Stiefel in den Kasten zu räumen und die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren?

Damit die Leinenhose und der enge Sommerrock perfekt sitzen, empfehlen wir gezieltes Krafttraining. Wer auf einen flachen Bauch oder einen Sixpack hinarbeitet, sollte nicht nur die Bauchmuskeln, sondern immer den gesamten Rumpf trainieren, um Dysbalancen zu vermeiden.

Schon nach 8 Wochen Training zeigen sich sichtbare Erfolge!

Heute ist der perfekte Tag damit zu beginnen!

Dabei ist es wichtig in einer Trainingseinheit statische Übungen (für die tiefliegende Muskulatur) und dynamische Übungen (für die oberflächliche Muskulatur) zu kombinieren. Je nach Zielsetzung, Ausgangssituation und Trainingserfahrung werden Trainingsplan und Trainingshäufigkeit für jeden ein wenig anders aussehen.

Wichtig ist es, sich anfangs nicht zu überfordern, aber konsequent dabei zu bleiben und dann schrittweise zu steigern.

Beispiele für Bauchtraining:

Statische Übung:



1. Woche 30 sec
2. Woche 60 sec
3. Woche je 30 sec jeweils ein Bein leicht anheben
- 4., 5. Woche 30 sec + je 30 sec jeweils ein Bein anheben
- 6., 7. Woche 30 sec + je 30 sec jeweils ein Bein anheben + 30 sec
8. Woche 60 sec + je 60 sec jeweils ein Bein leicht anheben + 60 sec

Dynamische Übung:



10mal den Ball mit den Fußspitzen nach vor und wieder zurückrollen.
Diese Übung lässt sich bspw. durch eine erhöhte Armposition (z.B. auf einer Stufe) erleichtern oder durch gebeugte Arme, sehr breite Armposition oder einbeinige Ausführung erschweren.
Wichtig ist jedenfalls eine korrekte Haltung in der Ausgangsposition und bei der Durchführung!

Bis zum nächsten Mal!

Die beschriebenen Übungen stellen keinerlei Gesundheitsrisiko dar, wenn sie gut aufgewärmt, unter Aufsicht und korrekt ausgeführt werden. Wir haften nicht für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen in unserem newsletter stehen.