

Gunda Slomka

FASZIEN

Training für das Bindegewebe

KOMPAKT



MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Expertenbeiträge	8
I EINLEITUNG	11
II ZUM INHALT DES BUCHES	15
II.A Was finde ich wo?	15
II.B Das fünfgliedrige Trainingssystem	16
III EIN BLICK INS SYSTEM	21
III.A Bestandteile des Bindegewebes	22
III.B Bindegewebsarten	28
IV PRAXIS – FASZIEN IN BEWEGUNG	33
IV.A Am Anfang steht die Haltung	33
IV.A.I Training für die Haltung	38
IV.A.II Praxis	39
A Wahrnehmungsübungen	39
B Stabilitätstraining	46
C Stabilitätstraining mit Zusatzgerät	48
IV.B Metabolismus ohne Ernährung geht nichts	51
IV.B.I Versorgung ist alles (Trainingsbaustein I)	52
IV.B.I.I Crosslinks	52
IV.B.I.II Alles im Fluss	56
IV.B.I.III Organe im flüssigkeitsgefüllten Bett der Faszien	65
IV.B.I.IV Training für die Faszien	68
IV.B.I.IV.I Regeln für die Praxis	75

IV.B.I.IV.II	Praxis	76
	A Arbeiten in Bewegungsverbinding für den aktiven Austausch	76
	B Einzelne Übungen für den aktiven Austausch	88
	C Beispiele für den passiven Austausch	100
	D Expertentipp Ernährung Mareike Großhauser – Gesundes Frühstück	109
IV.C	Synthese – ständig im Umbau	110
IV.C.I	Fascial Stretch – Ausrichtung der Strukturen (Trainingsbaustein II)	111
IV.C.I.I	Die Aufgabe des Kollagens	111
IV.C.I.II	Dehnmethoden	115
IV.C.I.III	Von Kopf bis Fuß	120
IV.C.I.IV	Wirkung von Dehnung	127
IV.C.IV	Regeln für die Praxis	129
IV.C.IVI	Praxis	131
	A Oberflächliche Rückenlinie (ORL)	131
	B Oberflächliche Frontallinie (OFL)	142
	C Laterallinien (LL)	150
	D Spirallinien (SPL)	155
	E Dehnen erleben	162
IV.C.II	Die Renaissance des Schwingens und Federns (Trainingsbaustein III)	167
IV.C.II.I	Springen wie ein Känguru (kinetische Speicherenergie)	168
IV.C.II.II	Training für die Faszien	170
IV.C.II.III	Regeln für die Praxis	171
IV.C.II.IV	Praxis	172
IV.D	Kommunikation – in Kontakt mit anderen	179
IV.D.I	Fascial Power – Kräfte ziehen ihre Bahnen (Trainingsbaustein IV)	180

IV.D.I.I	Spannungsnetzwerk (Tensegrity)	181
IV.D.I.II	Myofibroblasten	182
IV.D.I.III	Training für die Faszien	183
IV.D.I.III.I	„Isoliertes“ Krafttraining mit Wirkung auf die Faszien	184
IV.D.I.III.II	Multigelenkübungen/Muskelschlingentraining – „tensegrales Training“	187
IV.D.I.III.III	Praxis.....	188
A	Fasziales Krafttraining	188
B	Tensegrales Krafttraining anhand der myofaszialen Leitbahnen	190
C	Tensegrales Krafttraining auf der Basis funktionaler Muskel-Faszien-Ketten.....	209
IV.E	Embodiment – in Kontakt zu sich selbst.....	221
IV.E.I	Wahrnehmen – Verfeinern – Entspannen – Kommunizieren (Trainingsbaustein V)	221
IV.E.I.I	Körperwahrnehmung	222
IV.E.I.II	Propriozeptoren	222
IV.E.I.III	Schmerz	224
IV.E.I.III.I	Muskelkater oder Faszienskater	229
IV.E.I.IV	Training für die Faszien	231
V	RESÜMEE – NICHT OHNE MEINE FASZIEN	245
VI	THERAPEUTISCHE BEHANDLUNGS- UND BEWEGUNGSMODELLE	251
	Literaturverzeichnis	259
	Bildnachweis	266

B EINZELNE ÜBUNGEN FÜR DEN AKTIVEN AUSTAUSCH

B.1 Einzelne Übungen für den aktiven Austausch beim gymnastischen Arbeiten im Fitness- oder GroupFitness-Training



Übung 1: Tanz der Wirbelsäule – stehend

- Stehen Sie aufrecht in der geschlossenen Grundposition.
- Beginnen Sie mit ganz kleinen „Mikro“-Bewegungen des Beckens.
- Integrieren Sie die Lendenwirbelsäule in die Bewegung.
- Laden Sie die Brustwirbelsäule ein, an dem kleinen inneren Tanz der Wirbelsäule teilzunehmen.
- Auch die Halswirbelsäule und der Kopf werden ein Teil der Bewegung.
- Vergrößern Sie ganz allmählich den Bewegungsradius der Einzelbewegungen, sodass ein harmonischer, variantenreicher „Tanz der Wirbelsäule“ entsteht.

Übung 2: Körperwelle

- Stehen Sie aufrecht in der geschlossenen Grundposition.



- Beginnen Sie mit einer Vorschubbewegung des Brustbeins, welches als Folgebewegung in den Oberkörper eintaucht, als wolle es sich zwischen die Schulterblätter schieben.
- Lassen Sie aus diesen beiden Bewegungen eine Wellenform entstehen.
- Diese Welle des Brustbeins darf sich auf den gesamten Brustkorb ausdehnen.
- Laden Sie die Lendenwirbelsäule ein, Teil dieser Bewegung zu werden.
- Integrieren Sie die Beckenbewegung.
- Schlussendlich beginnt die Körperwelle in den Knien und zieht sich hoch zum Scheitel.

Übung 3: Die „Acht“ des Brustkorbs

- Stehen Sie in der offenen Grundposition mit nach außen gedrehten Füßen und leicht gebeugten Knien.



- Legen Sie Ihre Hände rechts und links seitlich auf Ihren Brustkorb.
- Beginnen Sie, Ihren Brustkorb mal rechts, mal links in die Handinnenfläche zu schieben.
- Lassen Sie diese beiden Einzelbewegungen zu einer Bewegungsverbindung werden.
- Beginnen Sie nun, die unteren Rippenbögen zunächst diagonal nach vorne zu schieben und halbkreisförmig nach hinten wandern zu lassen. Es entsteht eine Achterschleife Ihres Brustkorbs.

Übung 4: Tanz der Wirbelsäule – im Vierfüßlerstand

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand – in die Position der „Katze“.



- Üben Sie den „Tanz der Wirbelsäule“ in seiner kompletten Abfolge in der neuen Ausgangsposition.

Übung 5: Tanz der Wirbelsäule – im Up-Stretch

- Gehen Sie in die Position „Up-Stretch“ – „herabschauender Hund“.



- Üben Sie den „Tanz der Wirbelsäule“ in seiner kompletten Abfolge in der neuen Ausgangsposition.
- Beugen Sie dabei die Knie.

B.2 Einzelne Übungen für den aktiven Austausch im Outdoorbereich für Athleten diverser Sportarten

Übung 1:

Versorgung Wirbelsäule 1

- Stellen Sie sich in eine aufrechte Ausgangsposition und senken Sie Ihren gestreckten Rücken nach vorn, indem Sie gleichzeitig die Knie- und die Hüftgelenke beugen. Die Knie sollten dabei über dem Sprunggelenk oder aber der Mitte Ihres Fußes stehen.
- Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab, sodass der Daumen nach innen und die Fingerspitzen nach außen zeigen.
- Nun ziehen Sie Ihren Bauchnabel ein, höhlen den Bauch und runden die Wirbelsäule.
- Nach der Rundung kommen Sie in die Streckung (ggf. sogar Überstreckung der Wirbelsäule) zurück.
- Lassen Sie diese Bewegungen einige Male aufeinander folgen.



Übung 2: Versorgung Wirbelsäule 2 (Seitneige)



- Stehen Sie aufrecht (s. Merkmale Haltung S. 35/36) und neigen Sie Ihren Oberkörper nach rechts und links im Wechsel.

Übung 3: Versorgung - Knie

- Stellen Sie sich in eine aufrechte Ausgangsstellung mit hüftschmal gestellten Füßen (sodass ein dritter, längs gestellter Fuß noch zwischen Ihren beiden Füßen Platz hätte).



- Üben Sie eine Rumpf-Kniebeuge (siehe Übung 1), wobei die Knie mal nach außen und mal nach innen wandern dürfen.

- Üben Sie dynamisch, indem Sie immer wieder hoch und tief gehen.



Variante

- Bleiben Sie in der tiefen Rumpf-Kniebeuge und kreisen Sie sanft Ihre Knie.



Aufgepasst!

Wenige Wiederholungen sind ausreichend.