

Norbert Fessler, Marcus Müller

25

Faszien low intensity

Training für Vielsitzer im Beruf,
für zuhause oder unterwegs

KÖRPERBILDUNG
& SPORT



ohne Rolle
jederzeit
überall



hofmann.

- 7 Vorwort
- 8 Dank

- 9 Selbstinstruktives Körper-
Achtsamkeitstraining
SeKA – Die Grundlagen
- 11 SeKA – Die Idee
- 12 Achtsam werden
- 13 Achtsamkeit
- 14 Körper-Achtsamkeit
- 15 SeKA – Die Ziele
- 17 SeKA – Die Prinzipien
- 19 Trainingssystem im Überblick
- 21 Die Wissenschaft hinter SeKA

- 23 Faszientraining
– Die Theorie
- 24 Faszinosum Faszien
- 30 Kompaktwissen Faszien
- 46 Indikationen für ein fasziales Training

- 53 Faszien low intensity
– Die Konzeption
- 54 'Faszien low intensity'
im Überblick
- 55 Grundlagen
- 59 Programmstrukturen und trainings-
methodische Adaption der Übungen
- 64 Wirkungen der Programme und
Übungen auf Bindegewebsarten
- 73 Evaluation
- 83 Allgemeine Trainingsprinzipien
- 87 Fasziale Trainingsprinzipien
- 91 Trainingsprozess

- 95 Faszien low intensity
– Die Praxis

- 97 **Faszientraining für die
Spirallinien**
- 100 Spirallinien-Scan
- 102 Körper rotieren
- 102 Beine pendeln & kicken
- 104 Gesäßmuskeln dehnen
- 104 Körper aufdrehen
- 106 Beine & Rumpf stärken
- 108 Beine twisten
- 108 Arme seitwärts fliegen lassen
- 110 Spirallinien erspüren

- 113 **Faszientraining für die
Rückenlinien**
- 116 Rückenlinien-Scan
- 118 Körper schwingen
- 118 Beine wippen
- 120 Nacken lockern
- 120 Rückenstrecker dehnen
- 122 Rücken kräftigen
- 124 Beinrückseite aktivieren
- 124 Oberkörper pendeln
- 126 Rückenlinien erspüren

- 129 **Faszientraining für die
Frontallinien**
- 132 Frontallinien-Scan
- 134 Beine steppen
- 134 Körper erfrischen
- 136 Hals dehnen
- 136 Brustkorb öffnen
- 138 Wechselsprünge durchführen
- 140 Fußballen wippen
- 140 Beine pendeln
- 142 Frontallinien erspüren

- 145 **Faszientraining für die Laterallinien**
- 148 Laterallinien-Scan
- 150 Beinaußenseite aktivieren
- 150 Körper pendeln lassen
- 152 Rumpf seitwärts stretchen
- 152 Flanken langmachen
- 154 Körperseiten crunchen
- 156 Körpergewicht verlagern
- 156 Körper seitlich neigen
- 158 Laterallinien erspüren

- 161 **Faszientraining für die Armlinien**
- 164 Armlinien-Scan
- 166 Schultern mobilisieren
- 166 Arme dynamisch verdrehen
- 168 Arme langmachen
- 168 Schultergürtel dehnen
- 170 Arme kräftigen
- 172 Arme wippen
- 172 Armspannung lösen
- 174 Armlinien erspüren

- 177 **Specials**
- 178 **Faszien selbst testen**
- 180 Test zum Faszientraining 'Spirallinien'
- 182 Test zum Faszientraining 'Rückenlinien'
- 184 Test zum Faszientraining 'Frontallinien'
- 186 Test zum Faszientraining 'Laterallinien'
- 188 Test zum Faszientraining 'Armlinien'

- 190 **Faszientraining mit 'Loaded Stretches'**
- 192 Gesäßmuskeln dehnen
- 192 Rückenstrecker dehnen
- 194 Brustkorb öffnen
- 194 Arme langmachen

- 196 **Faszientraining mit 'Schmelzenden Dehnungen'**
- 198 Gesäßmuskeln dehnen
- 198 Körper aufdrehen
- 200 Flanken langmachen
- 200 Schultergürtel dehnen

- 202 **Faszientraining und Indikationen**
- 204 **Die SeKA-Faszien-Lernarchitektur**
- 205 **Faszien-Trainer werden**

- 207 **Literatur**

- 215 **Schriften der Forschungsgruppe Karlsruher EntspannungsTraining**

Vorwort

Faszientraining etabliert sich und setzt Trends. Es beansprucht für sich, in jedem Alter leistungsfähig und fit zu halten. Spezifisch wird das Bindegewebe gestrafft, regeneriert und bei nachhaltigem Training sogar erneuert. In der Folge wird mehr Beweglichkeit erzielt, Rückenschmerzen sollen gemindert und Effekte bis hin zur Cellulite-Reduktion möglich sein. Das Interesse an Faszientraining freut Sportgeräte-Hersteller, welche Faszirollen in unterschiedlichen Härtegraden und -längen, Fasziroller, Faszirollen verschiedener Größen u.a.m. anbieten.

Wenn allerdings Faszirollen auf untrainierte Körper treffen und dann auch noch ohne Trainingsanleitung geübt wird, kann solch ein Training eher schaden als nutzen. Deshalb haben wir ein gesundheitlich unbedenkliches Faszientraining 'low intensity' für Einsteiger entwickelt, das ohne Faszirolle auskommt. Es ist Teil unseres Trainingssystems SeKA – SeKA steht für Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining. Auch die Programmgruppe 'SeKA-Faszirollen' wurde mit der Zielsetzung erarbeitet, selbstinstruktiv trainieren zu können, ohne zuvor mit einem Trainer üben zu müssen. Dieser Anspruch gilt auch für Bewegungsungeübte. Der Nachweis wurde in mehrjährigen Studien mit hunderten von Probanden erbracht.

Unser Trainingssystem 'Faszirollen low intensity' umfasst Basisprogramme, Kurzprogramme, Trainingserweiterungen mit spezifischen Trainingsmethoden und Individualisierungsmöglichkeiten des Trainings nach Indikationen.

Basisprogramme: Die fünf angebotenen Basisprogramme orientieren sich an fünf myofaszialen Leitbahnen, nämlich Spiral-, Rücken-, Frontal-, Lateral- und Armlinien. Jedes Basisprogramm setzt sich aus neun Übungen zusammen: Sie beginnen mit einem sensorischen Wahrnehmen. Dann folgen zwei Mobilisationsübungen, die vor allem das myofasziale Gewebe erwärmen und damit Verletzungen vorbeugen. Zu der jeweiligen Faszirolle schließen sich fünf Kernübungen mit den Zielsetzungen Dehnen, Tonisieren, Federn & Schwingen an. Die Programme enden mit einer Focusingübung, die das faszielle Nachspüren fördert. Die Übungsdauer der Programme beträgt etwas mehr als 20 Minuten.

Kurzprogramme: Aus den fünf Basisprogrammen gehen fünf Kurzprogramme hervor, die jeweils fünf Übungen beinhalten und ca. 10 Minuten Übungsdauer erfordern. Sie können vielseitig und zwischendurch eingesetzt werden: für Vielsitzer im Beruf, für Reisende unterwegs und für den Alltag auch zuhause.

Trainingserweiterungen: Hier wurden Übungen aus den fünf Basisprogrammen zusammengestellt, die hinsichtlich spezifischer Trainingsmethoden – es handelt sich um die Trainingsprinzipien 'Loaded Stretches' und 'Schmelzende Dehnungen' – modifiziert sind.

Individualtraining nach Indikationen: Je nach Problemstellungen wie etwa Rückenschmerzen, steifer Nacken oder Verspannungen in der Brustwirbelsäule werden Übungen vorgeschlagen, aus denen individuell verschiedene Workouts zusammengestellt werden können.

Zur Handhabung dieses Buches: Wer solch ein Buch kauft, ist natürlich neugierig auf die Übungspraxis und will sofort mit den ersten Übungen beginnen. Deshalb haben wir für den Schnelleinstieg bei allen Kapiteln angegeben, was vor dem Einstieg in die Praxis gelesen werden sollte. Es sind wirklich nur sehr wenige Seiten, die aber für ein sicheres und verletzungsfreies Training notwendig sind. Doch dieses Buch will mehr: So ist in den einleitenden Kapiteln

angegeben, was Sie zur Vertiefung Ihres Faszien-Wissens lesen können – damit Sie wissen, warum Sie was tun. Auch haben wir Infotafeln entwickelt und in die Texte eingebunden, damit Sie schnell Einblick in wichtige Themen erhalten. Für Coaches, Lehrende und Fachkräfte aus den verschiedenen Gesundheitsberufen sind wir noch einen Schritt weiter gegangen, indem wir an vielen Stellen auf die jeweilige Grundlagenliteratur verweisen. Grundsätzlich kann das Buch als Lehr- und Schulungsmaterial für Weiterbildungen zur Primärprävention und Gesundheitsförderung nach § 20 SGB V eingesetzt werden.

Wir wünschen Ihnen ein gewinnbringendes Training, mit dem Sie auf Dauer Ihre Faszien gesund und funktionsfähig halten können.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Dr. Marcus Müller
September 2020

Dank

Die Programmgruppe 'SeKA-Faszien' für Erwachsene (SeKA steht für Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining) wurde in den Jahren 2015 bis 2018 entwickelt.

Ohne Studierende aus dem Studiengang Sport-Gesundheit-Freizeitbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe hätte das Trainingssystem 'Faszien low intensity', das Faszientraining für Einsteiger, nicht auf eine solide empirische Grundlage gestellt werden können. Die Pilotstudien zur Implementierung der Programme in beruflichen Settings erfolgten 2016 unter Mitwirkung von Fiona Frensch, Mirjam Holl, Alena Ritter, Anna Schott, Laura Witt, Jessica Voggeser und Selin Voltin. An den Evaluationsstudien 2017 waren Florian Arambasic, Janina Hink, Malte Oldemeier und Tim Stenske beteiligt. Die letzten Studien erfolgten 2018: In dieser Projektphase waren Louis Paul Gebhardt, Nina Kirchschrager, Lucas Kühn, Delphine Pfaus und Natascha Zurow aktiv, ebenso Julia Gaugler und Joshua Kliewer, die bei der Evaluation der Faszientests mitarbeiteten.

Das Forschungsteam des Karlsruher EntspannungsTrainings [ket] hat uns bei der Fertigstellung dieses Buches maßgeblich unterstützt. Hier sei vor allem Björn Pfisterer und Alena Ritter gedankt, letztere wirkte auch als Model bei den Shootings mit. Unser besonderer Dank gilt Prof. Dr. Michaela Knoll für die vielen Anregungen bei der Entwicklung dieser Schrift. Die akribische Durchsicht des Manuskripts erfolgte zuletzt durch Josef Müller.

Körper rotieren

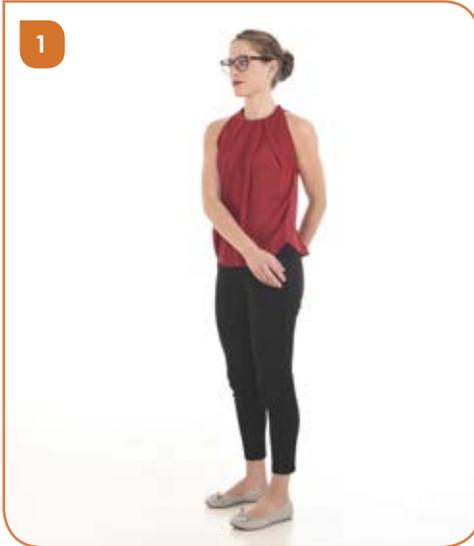
| Mobilisation | Aktivieren Sie behutsam durch Oberkörperrotationen Ihr Herz-Kreislauf-System, und stimulieren Sie den Verlauf der oberen Spirallinien.

- Stellen Sie sich hüftbreit und aufrecht hin.
- Beginnen Sie, abwechselnd das Becken behutsam nach links und rechts zu drehen. Der Schultergürtel schwingt entspannt mit, wodurch die Arme leicht in Schwung versetzt werden. [Bild 1] Atmen Sie rhythmisch, indem Sie einatmend in die eine und ausatmend in die andere Richtung schwingen.
- Dann lassen Sie die Rotation bewusst verstärkt aus dem Brustkorb entspringen. Becken und Kopf folgen locker der Drehung.
- Drehen Sie nun den Brustkorb kraftvoller, um die Rotationsamplitude zu erweitern. [Bild 2] Die Bewegung wird dynamischer. Achten Sie weiterhin auf einen gleichmäßigen Atemfluss.
- Nach einigen Atemzügen lassen Sie die Bewegung sanft ausschwingen.
- Spüren Sie abschließend im aufrechten Stand in Ihre Wirbelsäule hinein.

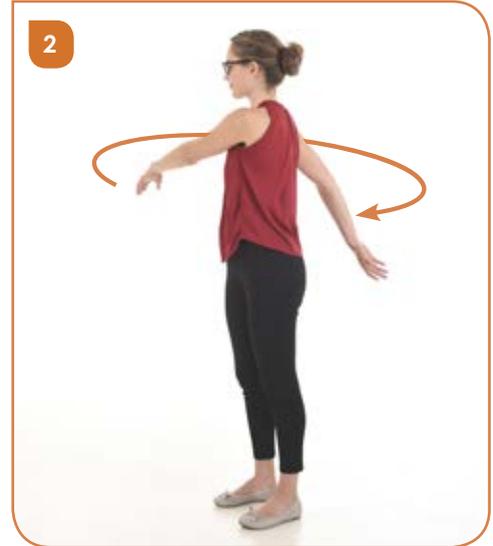
Beine pendeln & kicken

| Mobilisation | Mit dieser Übung mobilisieren Sie Ihr Hüft- und Sprunggelenk, fördern zugleich die Gleichgewichtsfähigkeit und stimulieren den unteren Verlauf der Spirallinien.

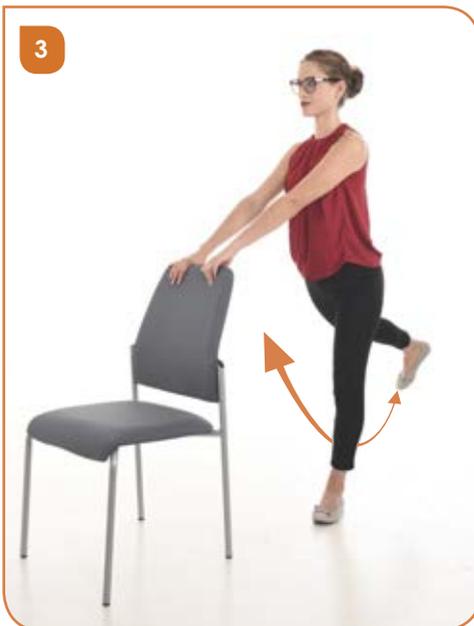
- Stellen Sie sich aufrecht in einen hüftbreiten Stand. Wenn Sie beim Üben einen Stuhl benutzen wollen, um Ihr Gleichgewicht zu halten, dann stehen Sie zentral hinter dem Stuhl und umgreifen mit beiden Händen die Stuhllehne.
- Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf das linke Bein, und lösen Sie das rechte Bein langsam vom Boden. Spannen Sie Ihren Rumpf an. Dadurch können Sie das Gleichgewicht besser halten.
- Schwingen Sie nun locker das rechte Bein möglichst gestreckt diagonal von rechts-hinten nach links-vorne am Stuhl vorbei. Die Hüfte folgt der Pendel-Bewegung. [Bild 3] Falls Sie keinen Stuhl benötigen, schwingen die Arme zur besseren Balance gegengleich mit. [Bild 4] Atmen Sie fließend.
- Erweitern Sie die Bewegungsamplitude, indem Sie das Bein schwingvoller von rechts-hinten nach links-vorne 'kicken'.
- Kehren Sie anschließend in den aufrechten Stand zurück, und schütteln Sie die Beine aus.
- Wiederholen Sie dann die Übung auf der Gegenseite. Jetzt schwingen Sie mit dem linken Bein.
- Schütteln Sie abschließend nochmals die Beine aus. Konnten Sie Einschränkungen in Ihrer Hüftbeweglichkeit feststellen?



Die Rotationsbewegungen aus dem Becken heraus ausführen. Die Arme schwingen locker mit.



Rotationsbewegungen mehr aus dem Brustkorb folgen lassen. Die Arme schwingen dynamisch mit.



Den Rumpf anspannen, und das Bein diagonal von rechts-hinten nach links-vorne pendeln.



Das Bein dynamisch nach vorne kicken. Die Arme schwingen gegengleich mit.

Test zum Faszientraining 'Armlinien'

Der Armlinien-Test fokussiert sich in erster Linie auf die funktionelle Schulterbeweglichkeit. Dabei werden auf beiden Seiten die Bewegungsradien der Schultergelenke durch eine Kombination von Adduktion und Innenrotation (unterer Arm) mit Abduktion und Außenrotation (oberer Arm) überprüft.

Grundstellung: Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Beide Fußspitzen zeigen dabei nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt, und die Arme hängen locker neben dem Körper. Führen Sie diesen Test zunächst seitlich vor einem Spiegel durch, um ein Gefühl für die Einschätzung der Schulterbeweglichkeit zu erhalten.

- Aus der Grundstellung heraus strecken Sie den rechten Arm über den Kopf und führen die Handinnenfläche zum Nacken. Dann legen Sie den Handrücken des linken Arms locker auf den unteren Rücken.
- Wandern Sie in einer möglichst fließenden Bewegung mit den Armen den Rücken entlang, sodass sich die Hände

annähern. Sobald Sie ein leichtes Ziehen verspüren, verharren Sie in dieser Position für ein paar Atemzüge. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

- Merken Sie sich, ob die Fingerspitzen einander berühren oder Sie die Hände gar ineinanderschieben können. Falls sich Ihre Fingerspitzen nicht berühren, dann schätzen Sie den Abstand zwischen den Fingerspitzen mit Hilfe des Spiegels ab.
- Lösen Sie die Dehnung behutsam auf und nehmen Sie die Arme nach unten. Vergleichen Sie das Ergebnis mit der unten stehenden Prüfpampel.
- Dann wiederholen Sie den Test auf der Gegenseite.



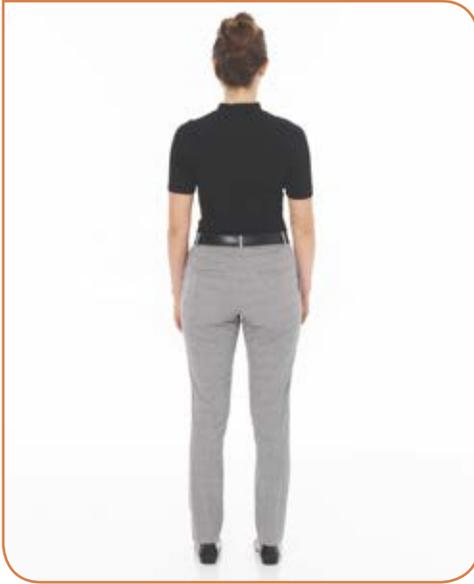
Achtung! Falls sich die Fingerspitzen einander nicht berühren, liegen deutliche Funktionseinschränkungen in den AL vor. Sie sollten diesen mit Hilfe unseres 'Faszien low intensity'-Trainings gezielt entgegenwirken.



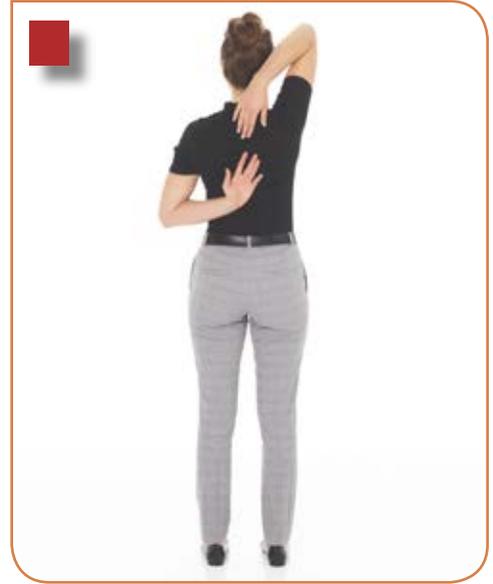
Vorsicht! Die Fingerspitzen berühren sich gerade so. In der Regel liegen bereits leichte Bewegungseinschränkungen in den AL vor. Führen Sie unser Programm in regelmäßigen Abständen immer wieder durch.



Weiter so! Sie können Ihre Hände beschwerdefrei ineinanderschieben. Bauen Sie präventiv Übungen zu den AL in Ihren (Trainings-)Alltag ein, um die Beweglichkeit zu erhalten.



Grundstellung



Programm & einzelne Übungen
oft durchführen!



Programm & einzelne Übungen
immer wieder durchführen!



Programm & einzelne Übungen
gelegentlich durchführen!