



## Faszien-Training mit Quarks & Co

### So halten Sie Ihr Bindegewebe in Form

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper! Das entdecken Sportwissenschaftler, Mediziner, Trainer und Athleten gerade neu. Denn Muskeln und Faszien sind immer eine Einheit und nach Meinung vieler Faszien-Forscher wurde die Rolle des Bindegewebes beim Training zu lange vernachlässigt.

Auch bei vielen kleinen Zipperlein und Schmerzen spielen die Faszien eine Rolle – bisher oft verkannt.

In unserem kleinen Übungsprogramm stellen wir einige bekannte Problemzonen im Körper vor. Sie erhalten dazu Informationen über die dort liegenden Faszien und eine Anleitung zu einer einfachen Übung, mit Fotos.

**Redaktion:**

Claudia Heiss

**Autorin:**

Johanna Bayer

**Fachliche Beratung:**

Dr. Robert Schleip,

Divo Müller

Nach dem Trainingsprogramm von Dr. Robert Schleip und Divo Müller, "Fascial Fitness".

Wir danken für die fachliche Beratung.

Viel Spaß und viel Schwung wünscht Quarks & Co!

## Finden Sie Ihre neuralgischen Stellen!



Viele Menschen haben hin und wieder an bestimmten Körperstellen Schmerzen. Welche Faszien sind daran beteiligt, was kann man tun?

Machen Sie mit bei den Quarks & Co Übungen, um diese Faszien zu trainieren!

Für elastische und gesunde Faszien sollten Sie diese Übungen ein bis zwei Mal in der Woche durchführen.

Wichtig ist: Gehen Sie von den Füßen zum Oberkörper, bitte beachten Sie dazu unsere Hinweise zur Reihenfolge. Und dann viel Spaß!

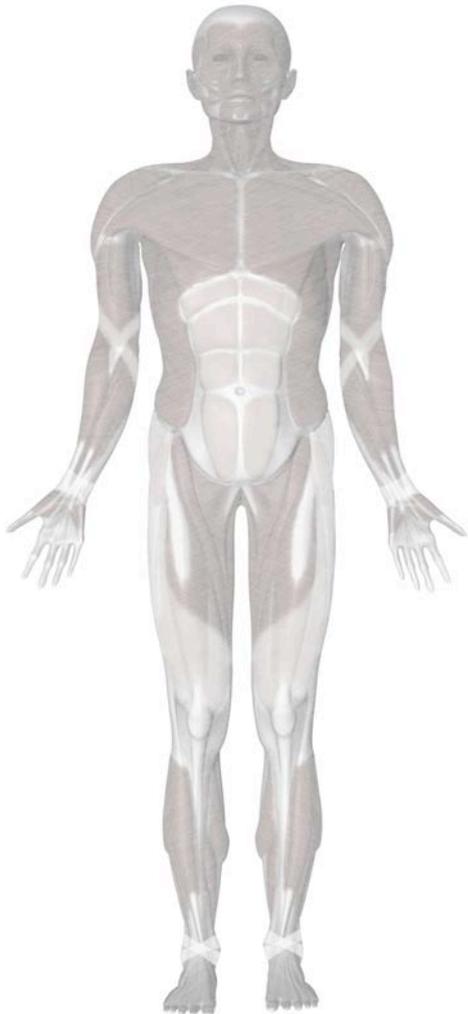
## Auf die Reihenfolge kommt es an

Unser Trainingsprogramm umfasst sieben Übungen. Ausgangspunkt ist das Aufwärmen und Aktivieren mit den Fußübungen, am Schluss stehen die Rücken-, Schwung- und Nacken-Übungen.

Bitte machen Sie die Übungen immer in dieser Reihenfolge, so dass Ihr Körper sich aufwärmt. Das schützt vor Zerrungen und Verletzungen.

## Weniger ist beim Faszien-Training mehr!

Überfordern Sie Ihre Faszien nicht. Anders als beim Muskeltraining bringt es nichts, an die Grenze der Belastungsfähigkeit zu gehen. Machen Sie das kleine Faszien-Programm lieber regelmäßig - Faszien verändern sich langsam, dafür aber nachhaltig: Ein bis zwei Mal in der Woche sollten Sie das Training absolvieren. Mehr Informationen und Übungen gibt es unter unserem DVD-Tipp im Internet.



## Die richtige Übungsreihenfolge:

1. Füße: „Bigfoot“
2. Waden, Füße, Achillessehne: „Elastic Jumps“
3. Hüfte und Rückseite der Oberschenkel: „Cat Body“
4. Taille, Hüfte und Oberschenkel: „Seitlicher Powerstretch“
5. Schultern und Schultergürtel: „Power Shoulders“
6. Rücken: „Flying Sword“
7. Nacken und Rücken: „Cobra Spine“

**Und jetzt viel Spaß!**



## Die Füße und die Plantar-Faszie

Im Fuß läuft die Plantar-Faszie von der Ferse gerade nach vorne zu den Zehenballen. Sie ist eine der dicksten Faszien überhaupt beim Menschen. Die gewölbeartige Architektur des gesunden Fußes geht vor allem auf die Spannung dieser Faszie zurück.

Doch die Plantar-Faszie muss auch dehnbar sein – ist sie das nicht, gibt es typische Störungen wie Entzündungen oder den sogenannten Fersensporn, der sehr schmerzhaft ist. Idealerweise sollte das Fersenpolster minimal nach vorne beweglich sein, damit die Achillessehne Kraft in die Plantar-Faszie übertragen kann, und umgekehrt. Die Übung mit dem Tennisball soll zunächst die Plantar-Faszie anregen und dafür sorgen, dass sich das Fersenpolster besser verschieben lässt.



## „Bigfoot“

### Die Plantar-Faszie aktivieren

Stellen Sie sich mit nackten Füßen in leichte Schrittstellung. Unter den Vorderfuß legen Sie einen Tennisball, direkt hinter die Zehen.



Nun verlagern Sie allmählich immer mehr Gewicht von Ihrem hinteren Fuß auf den vorderen und damit auf den Ball. Geben Sie ganz langsam so viel Gewicht auf den vorderen Fuß, wie es sich gut anfühlt.



Dann bewegen Sie den Fuß weiter nach vorne, so dass der Ball von den Zehen in Richtung Ferse rollt - langsam rollen und stetigen Druck ausüben.



Machen Sie die Übung nacheinander erst mit dem einen, dann mit dem anderen Fuß, jeweils drei Minuten lang.



Sie aktivieren damit die Plantar-Faszie und sorgen dafür, dass Lymphflüssigkeit ausgetauscht und der Stoffwechsel angeregt wird.



## Die Waden und die Achillessehne

Die Achillessehne ist die wichtigste Sehne für das Gehen und Laufen.

Sie verläuft von der Ferse nach oben zur Wade, ist sowohl reißfest als auch elastisch, kann Kraft speichern und sie wieder freigeben.

Probleme gibt es, wenn man untrainiert Sport macht und die Sehne überfordert.

Eine wichtige Rolle spielt auch die sogenannte Waden-Aponeurose: Das ist eine Verlängerung der Achillessehne nach oben hin bis fast unter das Knie. Verkürzungen von Sehne und Aponeurose sind oft der Grund, wenn man als westlicher Erwachsener nicht mehr wie ein Kind entspannt auf dem Boden hocken kann.

Hüpfen, Springen, Barfußlaufen oder Joggen in sogenannten Barfußschuhen kann die Faszien in Füßen und Waden elastisch halten und trainiert auch die Achillessehne. Eine Veränderung spüren Sie allerdings nicht von heute auf morgen – die Faszien brauchen eine Umbauzeit von mehreren Monaten.



## „Elastic Jumps“

### Für Füße, Waden und Achillessehne

Mit nackten Füßen springen Sie leicht nach oben.



Springen Sie so, dass Sie möglichst lautlos wieder aufkommen.

Vermeiden Sie es also, dass der Fuß platt auf den Boden plumpst oder dass die Ferse laut aufknallt. Je weniger Sie von Ihren Füßen hören, desto besser ist die Übung!



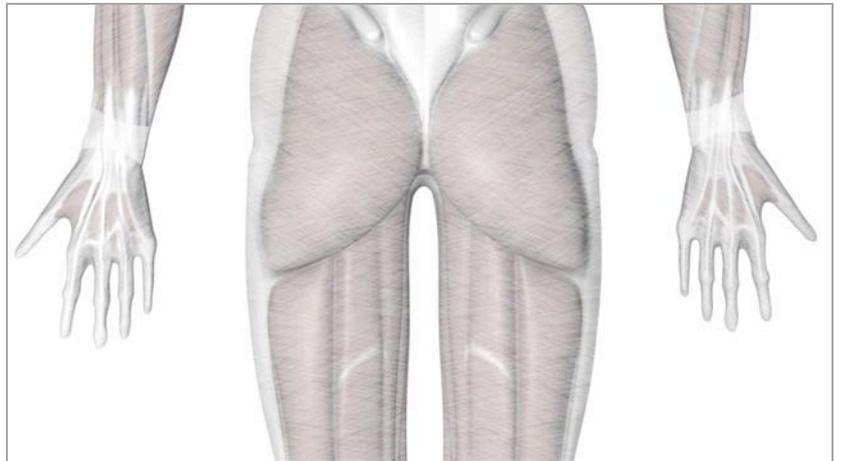
Variieren Sie auch, springen Sie seitlich hin und her, oder in Twist-Bewegungen.

Sie werden spüren, dass Sie mit der Zeit bewusster und kontrollierter Ihr Gewicht mit Zehen und Vorderfuß abfangen können. Das trainiert Achillessehne und alle Faszien im Unterschenkel und in den Füßen, auch die Plantar-Faszie (s. Übung „Bigfoot“).



Übertreiben Sie die Übung nicht – wenn Sie außer Atem kommen, machen Sie Schluss.





## Hüfte und Rückseite der Oberschenkel

Notorische Stubenhocker haben in diesem Bereich oft besonders verkürzte Faszien.

Es gibt dazu einen einfachen Test: Beugen Sie sich im Stehen nach vorne. Können Sie jetzt Ihre Handflächen auf den Boden legen, ohne dabei die Knie zu beugen?

Wenn nicht, ist meist die Rückseite des Oberschenkels verkürzt. Da vom Oberschenkel aus bis zum Kreuzbein das Bindegewebe vernetzt ist, wirkt sich diese Verkürzung auch auf den Rücken aus. Das kann zu Rückenschmerzen sowie zu Hüftgelenks-Steifigkeit beitragen.

Die Übung, die Sie dazu machen können, dehnt das Bindegewebe im hinteren Oberschenkel und im Hüftbereich.



## „Cat Body Stretches“

### Für Hüfte und Oberschenkel

Nehmen Sie einen Hocker oder einen Stuhl und stellen Sie ihn an eine Wand.



Treten Sie etwa einen Meter zurück und legen Sie beide Hände auf die Sitzfläche. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Arme sind gestreckt, die Hüftgelenke über den Fersen.



Beugen Sie die Knie langsam nach vorne; gleichzeitig drücken Sie das Steißbein nach hinten und oben, wie eine Katze, die sich dehnt und dabei das Hinterteil nach oben reckt.



Nun lassen Sie den rechten Sitzbeinhöcker nach oben steigen. Ihr rechtes Knie streckt sich und das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß. Spreizen Sie dabei Ihre rechte Hand und strecken Sie die Finger nach vorne oben.



Sie sollten dabei ein intensives Dehnungsgefühl in Ihrer rechten Seite spüren.

Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung anschließend mit der linken Seite.



## Taille, Hüfte und Oberschenkel

Taille und Oberschenkel gelten besonders bei Frauen als Problemzonen – denn hier lagern sich gerne Röllchen ab und Dellen entstehen.

Muskeltraining bringt hier wenig, denn das Problem liegt in der mangelnden elastischen Spannkraft der oberflächlichen Faszien, die entlang der Oberschenkelaußenseite bis unter das Knie verlaufen. Bei einer entsprechenden genetischen Veranlagung bilden sich in dieser Schicht sichtbare Fettdepots und Wasseransammlungen: die gefürchtete Zellulitis.

Ein regelmäßiges Faszien-Training kann dazu führen, dass die gesamte Kontur von Taille und Oberschenkel sich strafft und die Dellen zurückgehen. Diese geschieht durch eine Zunahme der elastischen Spannung in den umhüllenden Faszien.



## „Seitlicher Powerstretch“

### Für Hüfte, Taille und Oberschenkel

Stellen Sie einen Hocker oder einen Stuhl an die Wand. Mit einer Hand stützen Sie sich darauf ab, beide Beine sind dabei gestreckt.



Bringen Sie den ganzen Körper in eine möglichst lange Streckung. Dann beginnen Sie, den oberen, freien Arm nach vorne zu ziehen und etwas zu dehnen.



Achten Sie darauf, dass Ihr Körper nicht Richtung Boden durchhängt, korrigieren Sie Ihre Haltung.

Wenn Sie zwei Minuten den Arm und damit die obere Körperseite gedehnt haben, heben Sie das obere Bein. Machen Sie leichte, kleine Bewegungen damit, nach oben, nach vorne und nach hinten. Achten Sie auf sanfte Bewegungen, damit Sie nicht aus dem Gleichgewicht kommen.



Stellen Sie sich langsam auf, dann wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.





## Schulter und Schultergürtel

Hier haben viele Menschen Probleme – und hier sitzen sehr feste, dicke Faszien, die mit dem Brustmuskel verbunden sind. Es ist ein ganzes System, das die Arme bis zum Becken nach unten vernetzt. Einseitige Belastungen – vor allem bei Schreibtischarbeit – führen oft dazu, dass die Faszien-Anteile der sogenannten Rotatorenmanschette im Schultergelenk sich schmerzhaft verfilzen.

Ein beweglicher, gut trainierter Schulterbereich kann solchen Beschwerden vorbeugen. Wir zeigen Ihnen hier eine einfache Übung für den Schultergürtel.

Weitere nützliche Übungen, die Rücken und Nacken einbeziehen, sind die Nummern 6, Flying Sword, und 7, Cobra Spine. Sie finden die Anleitungen dazu im Bereich Rücken und Nacken.



## „Power Shoulders“

### Für den Schultergürtel

Stellen Sie sich gerade vor eine Wand - mit einem halben bis einem Meter Abstand, je nachdem, wie groß Sie sind.

Lassen Sie sich dann nach vorne gegen die Wand fallen und stoßen Sie sich mit beiden Händen wieder ab.

Das wiederholen Sie sechs bis sieben Mal. Dann beginnen Sie, zu variieren – setzen Sie die Hände mal schräg nach links, mal schräg nach rechts auf.

Insgesamt mindestens 30 Mal von der Wand abstoßen. Diese Übung trainiert übrigens auch den Rumpf- und Bauchbereich.



## **Der Rücken und die große Rückenfaszie**

Die große Rückenfaszie liegt wie ein festes Blatt oberhalb des Beckens unter den langen Rückenstrecker-Muskeln. Sie ist die größte Faszie im menschlichen Körper und steht als Zentrum in der Mitte des gesamten Faszien-Netzes. Beim gesunden Menschen erfüllt sie eine wesentliche Haltefunktion, wenn man sich nach vorne beugt.

Erst vor kurzem haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass Risse, Wunden und Entzündungen in der Rückenfaszie zu ungeklärten chronischen Rückenschmerzen beitragen können. Dann neigt diese Faszie dazu, mit anderen Schichten zu verkleben - gestörte Muskelkoordination ist die Folge. Daher ist es gut, die Rückenfaszie zu trainieren und elastisch zu halten. Bei schon bestehenden Rückenbeschwerden helfen Übungen, den Stoffwechsel in der Faszie und die Selbstheilungskräfte anzuregen.



## „Flying Sword“

### Für den Rücken

Nehmen Sie eine gefüllte kleine Wasserflasche oder eine kleine 1,5-Kilo-Hantel in beide Hände. Führen Sie Sie über den Kopf.



Beginnen Sie mit langsamen Schlangenbewegungen im Oberkörper – damit erzeugen Sie den Schwung, den Sie gleich brauchen.

Diese Schlangenbewegungen sollen sich durch Bauch und Brust ziehen, die Brustwirbelsäule soll sich bewegen.

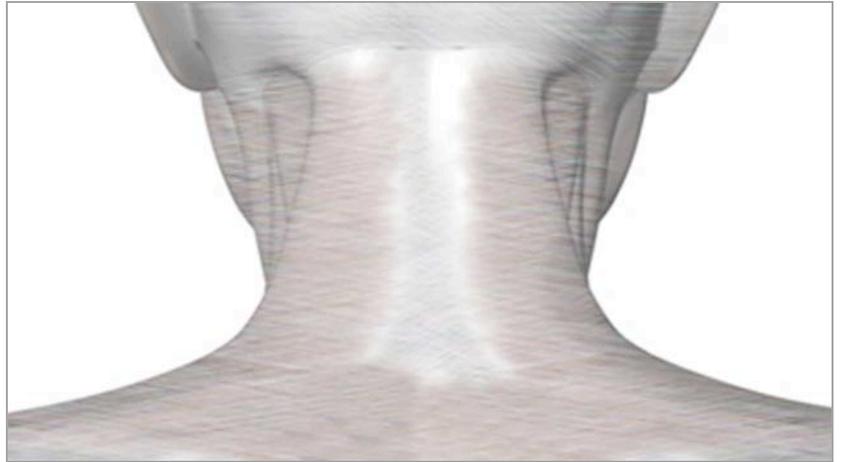


Nach fünf bis sechs solcher schwingenden Bewegungen lassen Sie den Oberkörper mit Schwung nach vorne und unten fallen – der Oberkörper geht nach unten, die Arme mit der Flasche gehen durch die Beine hindurch nach hinten und anschließend wieder hoch über den Kopf.



Schwingen Sie sechs bis sieben Mal so von ganz oben nach ganz unten und wieder zurück. Dann schwingen Sie auch über die Seiten, links und rechts, nach oben. Insgesamt mindestens 20 Mal.





## Der Nacken

Nackenschmerzen sind weit verbreitet, oft führen sie auch zu Kopfschmerzen. Kein Wunder – die Nackenfaszie zieht sich hinten über den Kopf bis zu den Augenbrauen. Dabei sind die Faszien am Hals, anders als um die Schultern herum, sehr weich. Das macht die große Beweglichkeit des Halses und Kopfes aus.

Bei den Nacken-Faszien ist es wichtig, ihre Beweglichkeit zu erhalten und sie zugleich zu festigen. Bei allen Übungen rund um den Nacken sollten Sie sehr sanft und langsam vorgehen.



## „Cobra Spine“

### Für Nacken und Rücken

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin, die Beine etwa doppelt hüftbreit auseinander. Die Hände stützen Sie über den Knien auf, mit den Daumen nach außen.



Beginnen Sie langsam mit schlangenartigen Bewegungen – erst eine Vor- und Rückbewegung zwischen den Schulterblättern und dem Brustbein. Dabei bleiben die Lendenwirbel ruhig, das Steißbein lang gestreckt.



Dann gehen Sie in seitliche Pendelbewegungen, schicken diese in größeren Seitenbewegungen zwischen den Achseln hin und her, schließlich auch in Achterschleifen und kreisenden Bewegungen.



Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Richtungen, Größen und Wellenbewegungen, machen Sie die gesamte Übung rund fünf Minuten lang.



Zum Abschluss die Bewegungen kleiner und feiner werden lassen und sich langsam aufrichten.

**Impressum:**

**Herausgeber:**

Westdeutscher Rundfunk Köln

**Verantwortlich:**

*Quarks & Co*

Claudia Heiss

**Redaktion:**

Claudia Heiss

**Gestaltung:**

Designbureau Kremer & Mahler, Köln

**Bildrechte:**

Alle: © WDR

© WDR 2013