

Methodisch-aufgebautes Faszientraining in der neuen Rückenschule integriert mit der Franklin-Methode®

Vorwort

Faszien sind im Moment in aller Munde, wenn es um Bewegungstraining jeglicher Form geht. Meine Kollegin Luisa Merkel und ich setzen uns mit dem sanften Faszientraining in der Therapie und Rückenschulen, aber auch im Leistungssport seit einigen Jahren auseinander. In diesem Artikel soll deutlich werden, dass Faszien methodisch trainiert werden sollten, damit sie nachhaltig an Elastizität gewinnen und dem Körper einen inneren Halt geben. Integriert durch die Franklin-Methode® haben wir im Laufe des letzten Jahres ein Trainingsprogramm für die Faszien erstellt, das hervorragend in die Neue Rückenschule integriert werden kann. Um die Nachhaltigkeit zu erlangen, kann es auch jeder Rückenschuleteilnehmer individuell zuhause durchführen.

Woraus bestehen Faszien und wo befinden sie sich im Körper?

Wir werden keinen wissenschaftlichen Bericht über die Faszien schreiben, sondern uns auf das Wichtigste beschränken. Die Matrix des Bindegewebe besteht neben Zellen und Fasern (Kollagen, Elastin) aus Zucker-Eiweißverbindungen. Diese binden Wasser und befeuchten das umliegende Gewebe.

Dabei werden zwei Arten von Faszien unterschieden:

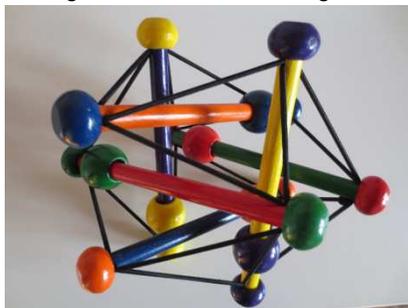
Die oberflächlichen Faszien liegen direkt unter der Haut und werden oft als dünne Platte wahrgenommen. Tatsächlich sind sie eine räumlich angeordnete Matrix durchzogen von Fettgewebe, Nerven, Blut- und Lymphgefäßen. Ihre Dichte variiert je nach Körperregion und Funktion. Dadurch zeigt sie sich in unterschiedlichen Stärken: von sehr dünn wie auf dem Handrücken bis relativ dick wie an der Fußsohle.

Die tiefe Schicht ist weit komplexer, da sie alle Gewebsarten wie Muskeln, Organe, Gefäße und Knochen miteinander verbindet.

In den Muskeln wird der Anteil des Bindegewebes, je tiefer wir in die Fasern eindringen, immer feiner. Da wo das Bindegewebe von mehreren Muskeln zusammenkommt gibt es starke Faszien wie z.B. die Fascia Thoracolumbalis, Fascia Latae

Dadurch entsteht innerer Halt, der Räume trennt und zugleich Verbindung schafft.

Bewegen wir diese Faszien irgendwo in unserem Körper hat es eine Auswirkung auf den gesamten Körper wie bei einem Tensigritätsmodell.(Tense= Spannung, Segrity= Ganzheit).



Tensigritätsmodell.(Tense= Spannung, Segrity=Ganzheit)

Text: Rückengesundheit im Harz – Christiane Maneke - Steinkamp 1c - 38871 Stapelburg - Tel. 039452 88244 – maneke-christiane-sport@web.de – www.christiane-maneke.de
Luisa Merkel - Franklin Bewegungspädagogin - Waldhöhenstr. 15 - Tel. 01607714185 – Email: liesbeth.merkel@googlemail.com

Foto: Christiane Maneke – B. Weihe, Abbenrode Produkte: www.sportszeugs.de

Die Elastizität des Bindegewebes wird von vielen Faktoren bestimmt. Bei der speziellen Bearbeitung des Bindegewebes spielt der bio-psycho-soziale Ansatz eine ganz wichtige Rolle. Negative Auswirkungen auf das Bindegewebe sind unter anderem: mangelnde Bewegung, Fehlernährung(zu wenig Trinken, zu viel Zucker), Schmerzen, Überlastung durch einseitiges Training, Stress, Angst, Depressionen, Narbengewebe, verschiedene Medikamente (Kortison, Chemotherapie.....)

Die Bindegewebsstrukturen sind bei Männer und Frauen unterschiedlich. Je älter wir werden desto unelastischer wird das Bindegewebe und dadurch wird die Regenerationszeit länger. Durch ein differenziertes Bewegungsangebot mit unterschiedlichen Materialien können wir alle Teilnehmer mit ihren individuellen Bindegewebsstrukturen zufrieden stellen.

Trainingsmethodik

In unserer Arbeit in der Neuen Rückenschule legen wir Wert darauf, dass das unelastische Bindegewebe so bearbeitet wird, dass es geschmeidig wird. Die Elastizität nutzen wir dann aus um durch dreidimensionale Bewegungen die Gelenke und das umliegende Bindegewebe weiter zu aktivieren oder durch ein Muskeltraining die Muskeln aufzubauen . Um jeden Teilnehmer in unseren Rückenschulen individuell gerecht zu werden, stehen unterschiedliche Materialien zur Auswahl. Es sind weiche Materialien wie Schwämme Plüs- und Softbälle, wassergefüllte Bälle und Rollen. Für guttrainierte Faszien stehen auch härtere Bälle oder auch evtl. eine Blackroll zur Verfügung.

Die weichen Materialien sind für empfindliche Körperpartien. Die mit wassergefüllten Materialien dringen tiefer ins Gewebe ein. Werden diese noch erwärmt, entspannen sie die bearbeiteten Regionen sehr schnell. Die härteren Materialien sind für den oberflächlichen Faszienbereich.

In der Franklin-Methode® legen wir Wert darauf, dass die Leute zuerst ihre Anatomie kennen und verstehen lernen. Anhand von **Fotos**, auf denen Fleisch von Tieren dargestellt wird, zeigen wir wie Bindegewebe aussieht und wo sich dieses überall im Körper befindet. Als weiteres Anschauungsmaterial dient ein Anatomieatlas. Der Unterschied des tierischen Bindegewebes zum Menschen ist nicht besonders groß. So bekommen die Teilnehmer eine Vorstellung davon wie Bindegewebe aussieht. Wer Fleisch zubereitet hat, weiß wie sich das Fleisch mit dem Bindegewebe anfühlt. Soll das Bindegewebe, die sogenannte Silberhaut, entfernt werden, muss man ganz vorsichtig und behutsam vorgehen. Zieht man ungeduldig an einer Ecke wird das Bindegewebe ganz fest und lässt sich kaum mehr bewegen. Entfernen wir die weiße Haut, fällt das Fleisch auseinander. Dadurch wird deutlich, dass das Bindegewebe unter anderem den Muskeln Halt und Struktur gibt.



Unser Bindegewebe funktioniert ähnlich. Bearbeiten wir es mit viel Aufmerksamkeit und Sanftheit, wird es weich und elastisch. Bearbeiten wir untrainiertes Bindegewebe schnell und hart, „macht es zu“ und es wird fest und unelastisch.

Während der Körperarbeit wird der Fokus auf bestimmte Körperregionen und den dazugehörigen Strukturen(Knochen, Muskeln, Gelenke.....) gelegt. So wird über das mentale Training auch noch das Nervensystem aktiviert. Die Teilnehmer lernen über die bewussten Bewegungen ihren Körper besser kennen und wahrzunehmen. Dazu ist es wichtig, dass sich der Teilnehmer nicht nur nach Anweisungen des Übungsleiters bewegt, sondern sich auch eigenverantwortlich mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen auseinandersetzt. Er bestimmt selber wie intensiv und effektiv sein Training ist. Dazu wählt er nach seinem Wohlbefinden den Härtegrad des Materials aus. . Es wird auch immer darauf hingewiesen, dass auch ein intensiveres Material ausprobiert werden kann.

Text: Rückengesundheit im Harz – Christiane Maneke - Steinkamp 1c - 38871 Stapelburg - Tel. 039452 88244 – maneke-christiane-sport@web.de – www.christiane-maneke.de
Luisa Merkel - Franklin Bewegungspädagogin - Waldhöhenstr. 15 - Tel. 01607714185 – Email: liesbeth.merkel@googlemail.com

Foto: Christiane Maneke – B. Weihe, Abbenrode Produkte: www.sportszeugs.de

In einer Gruppe mit Teilnehmern, die erhebliche Problematiken in verschiedensten Bereichen aufweisen, müssen wir vorsichtig, mit viel Feingefühl und weichen Materialien an die Bearbeitung der Faszien herangehen.

Haben wir Sportler, die es gewohnt sind mit Faszien zu arbeiten, können wir auch härtere Materialien verwenden. Wir sollten aber auch beachten, dass nach einem harten Wettkampf und einer längeren Trainingseinheit, der Sportler auch besser bedient ist mit weicheren Materialien, die Faszien länger zu bearbeiten. Denn Schmerzen sind nicht optimal nach einem Training. Die machen das Bindegewebe fest und die Muskeln können nicht entspannen.

Durch das regelmäßige, langsame Training des Bindegewebes nimmt die Elastizität zu, und die Beweglichkeit des gesamten Körper wird deutlich verbessert. Dadurch bekommen unter anderem die Muskeln mehr Platz zum Arbeiten. Das elastische Bindegewebe engt die Beweglichkeit der Muskeln nicht mehr ein und diese brauchen nicht gegen Widerstände zu arbeiten. Z.B. Fascia Thoracolumbalis und dem Abrollen der WS im Stehen. .Auf diese Weise wird ein Krafttraining der Muskulatur und ein Mobilisationstraining der Gelenke wesentlich effektiver und nachhaltiger.

Faszienaktivierungen

Wir werden eine kleine Auswahl von Faszienaktivierungen einiger Körperteile vorstellen. Um den Effekt wahrzunehmen, werden sogenannte Kontrollbewegungen vor der Faszienbearbeitung durchgeführt. Dann wird zuerst eine Seite bearbeitet und die Kontrollbewegungen wieder durchgeführt: Was hat sich verändert? Wie fühlen sich die Bewegungen jetzt an?

Nur was bewusst wahrgenommen werden kann, wird vom Gehirn abgespeichert. Um eine positive Veränderung im Körper zu erlangen, brauchen wir den Vergleich der Bewegungsqualität. Danach werden die zweite Seite und wenn möglich beide Seiten bearbeitet. Im Anschluss werden die Kontrollbewegungen wieder durchgeführt.

Kontrollbewegungen können sein:

- Beine beugen und strecken im Stehen - Zehenspitzen Richtung Knie ziehen - Beine abspreizen - Wirbelsäule ab- und aufrollen - Arme heben und senken

Mit einen Fuß auf einem Ball stehen, in dem das ganze Gewicht auf diesen Fuß abgeben wird. Dann werden kleine kreisende Bewegungen auf dem Ball mit dem Fuß durchgeführt.



Nachdem die Kontrollbewegungen durchgeführt worden sind, werden die andere Seite und anschließend beide gemeinsam bearbeitet.

Text: Rückengesundheit im Harz – Christiane Maneke - Steinkamp 1c - 38871 Stapelburg - Tel. 039452 88244 – maneke-christiane-sport@web.de – www.christiane-maneke.de
Luisa Merkel - Franklin Bewegungspädagogin - Waldhöhenstr. 15 - Tel. 01607714185 – Email: liesbeth.merkel@googlemail.com

Foto: Christiane Maneke – B. Weihe, Abbenrode Produkte: www.sportszeugs.de

Kontrollbewegung: Im Langsitz die Zehen Richtung Knie ziehen, Kniebeuge im Stehen.

Im Langsitz den Ball unter die Achillessehne legen und den Fuß beugen, strecken und Kreisende Bewegungen durchführen.



Die hintere Beinmuskulatur wird mit 2 Bällen oder Rollen bearbeitet. Damit alle Muskelanteile und die dazugehörigen Faszien erreicht werden, wird das Bein im Hüftgelenk ein- und ausgedreht



Der Iliotibialtrakt kann in unterschiedlichen Positionen aktiviert werden. Das Hoch- und Herunterrollen wird langsam durchgeführt.

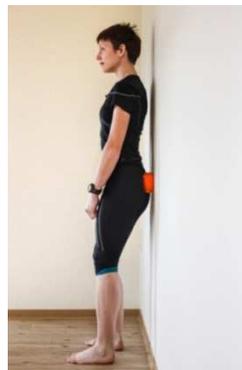


Wir legen unter den Oberschenkel einen Ball unterhalb der Leiste und einen oberhalb des Knies.

Es werden kleine verschiedene Bewegungen aus dem Hüftgelenk ausgeführt. Das Bein bleibt dabei ganz entspannt.



Den Bereich der Fascia Thoracolumbalis mit einem Ball an der Wand aktivieren



Die Fascia Thoracolumbalis mit den Händen in der Diagonalen langsam auseinanderziehen (beidseitig)



Mit dem hinteren Anteil der Beckenbodenmuskulatur um das Steißbein herum auf den Ball setzen und kleine kreisende Bewegungen durchführen.



Ball unter die Faszie zwischen den Schulterblättern-(horizontaler Trapezius) legen und kleine Bewegungen in alle Richtungen durchführen.



M. Deltoideus wird mit den 3 Anteilen an der Wand mit dem Ball bearbeitet.



Aktivierung des Fasziensbereiches des langen Rückenstreckers und der autochthonen Muskulatur durch verschiedene Bewegungsrichtungen.



Mit dem Kieferbereich seitlich auf dem Ball liegen und kleine kreisende Bewegungen durchführen.



Faszientraining kann sehr entspannend sein. Wenn es nicht zur Entspannung dienen soll, wird im Anschluß noch die bearbeitete Körperregion aktiviert.

Faszientraining bei verschiedenen Körperregionen
Mit Unterstützung der mit wassergefüllten Bälle
werden Schwünge mit den Armen in verschiedene
Richtungen ausgeführt.



Mit dem Bein wird das Hüftgelenk
durch Schwünge mobilisiert.
Gewichtsmanschetten an den
Knöcheln könnte das noch unterstützen.



Die seitliche Beinmuskulatur(M.Tensor)
wird mit dem Multi-Elastiband gekräftigt.



Dieses ist nur ein kleines Bewegungsangebot nach der Faszienaktivierung.