

Mit bewusster Langsamkeit zum beweglichen Körper

Das Bindegewebe, das Muskeln und Organe umschliesst, wurde lange unterschätzt. Doch mittlerweile ist klar: Faszien kann und soll man trainieren.

Von Pascal Sigg

Wenn Karin Gurtner ihr myofasziales Training vorführt, wirkt jede Bewegung natürlich und bewusst gesteuert. Da ist kein Zucken, kein Reissen. Da ist bloss detailgetreue Langsamkeit, wenn sie behutsam auf die Zehenspitzen steht und dazu die Arme hebt, um sie später wieder zu senken und die Fersen kontrolliert abzustellen. Oder wenn sie im Knien das Becken aufrichtet und senkt, um später in ein kontrolliertes Wippen überzugehen. Für ihre Übungen benötigt sie häufig nichts als eine Yogamatte, manchmal dazu eine Rolle oder einen Massageball.

Sie trainiert mit dem myofaszialen Training spezifisch die Verbindungsstränge zwischen Muskulatur und den Faszien, die unter der Haut Muskeln und Organe umschliessen. Das faserige, nass-klebrige Netz aus Proteinen ist je nach Stelle 0,3 bis 3 Millimeter dick. Muskeln würden ohne Faszien schwabbelnd zerlaufen, Organe könnten kaum funktionieren. Das Netz aus Faszien, mit seinen feinen Verbindungsschlingen zu den Muskeln, hält uns zusammen.

Die Bedeutung der Faszien für den Körper wurde lange unterschätzt, obschon etwa in der Osteopathie schon länger damit gearbeitet wird. Doch heute steht fest: Faszien sind selbst lebendig, ähnlich wie Muskeln kontraktionsfähig und können Schmerzen verursachen. Sie sind damit nicht nur vermehrt in den Fokus sporttherapeutischer Arbeit gerückt, sondern haben gerade im Yoga oder im Pilates zusätzliche Aufmerksamkeit erhalten. Denn Faszien werden zwar bei jeder Bewegung beansprucht und dadurch auch mittrainiert, doch sie reagieren langsamer auf Reize als Muskeln.

So können Faszien auf unterschiedliche Weise beschädigt werden, gerade beim Sport durch Überlastung. Bei schnellem Barfusslaufen beispielsweise werden Faszien überfordert. Risse im Netz, ähnlich einem Muskelkater, können Schmerzen auslösen. Vollkommene Unterforderung schädigt das Bindegewebe ebenfalls. Wer zu wenig Bewegung hat, auch bei einzelnen Körperpartien, schwächt die Faszien. Sie können durch fehlende Flüssigkeit verkleben, und Beweglichkeit und Dynamik gehen verloren.

Gurtner wurde als Pilates-Instruktorin auf Faszien aufmerksam und fragte sich: Wie kann ich die Techniken manueller Therapien



Nicht nur im Yoga, sondern auch im Faszientraining wichtig: Langsame und behutsame Bewegungen.

wie der Osteopathie in Bewegung umsetzen und damit vorbeugend trainieren? Ihr wurde bald klar: Faszien müssen anders trainiert werden als Muskeln; sie können nicht bewusst an- oder entspannt werden. Beim Fasziens-Training handelt es sich denn auch eher um eine Art der Anregung lokaler Verbindungssysteme zwischen Muskeln und Faszien. Für Gurtner ist der Fokus zentral: «Jede Bewegung trainiert indirekt Faszien, doch nicht jede Übung hat einen fasziellen Fokus.» Sie setzt daher einerseits auf elastisch-rhythmische Bewegungen ähnlich dem dynamischen Dehnen, wie etwa Wippen, die das Bindegewebe einer bestimmten Körperpartie gezielt fordern. Zudem arbeitet sie mit bewusstem Druck auf einzelne Körperstellen. Mit dem Druck wird die Flüssigkeit aus dem Gewebe gepresst. Dadurch wird es

Tipps für Einsteiger

Wer Faszien trainieren will, sollte das gezielt und als Ergänzung zu anderen sportlichen Aktivitäten tun. Es reicht aus, die Faszien besonders an sonst vernachlässigten Körperstellen ein- bis zweimal pro Woche mit Übungen zu stimulieren. Hilfsmittel wie Massageball oder Blackroll können dazu beitragen, Druck und Entlastung zu variieren. Mittlerweile bieten auch Yoga- und Pilates-Studios Fasziens-Trainings an. Karin Gurtners Programm für myofasziales Training «Slings» gibt's als DVD bei Art of Motion in Bern (www.art-of-motion.com). Bücher wie Robert Schleips «Faszien Fitness» sind unter www.shop.fascial-fitness.de erhältlich.

angeregt, sich wieder selbst mit Wasser zu füllen – die sogenannte Hydratation zu erhöhen. Langfristig führt dies zu erhöhter Gleitfähigkeit zwischen den Körperschichten. Dies wiederum ermöglicht andere Bewegungen und verbessert Koordination und Bewegungseffizienz. Somit verstärkt sich die dynamische Stabilität des gesamten Körpers, und er wird insgesamt widerstandsfähiger.

Einzelne Elemente aus Gurtners myofaszialen Trainingsprogramm erinnern stark an Yoga-Übungen. Wer das Programm selbst ausprobiert, erfährt: Die grösste Herausforderung ist wie beim Yoga die richtige Dosierung von Intensität und Tempo der Übungen. Faszien wollen langsam und bewusst trainiert werden. Das Training fordert also nicht nur den Körper, sondern in ganz besonderem Mass auch den Geist.



Sportberatung

Thomas Mullis

Wie man sich richtig aufwärmt

Wie soll ich mich aufwärmen?, ist eine Frage, die immer wieder auftaucht und die sich wohl so mancher Sporttreiber schon einmal gestellt hat. Beim Aufwärmen geht es darum, den Körper physisch wie auch psychisch auf eine bevorstehende Belastung vorzubereiten.

Üblicherweise beginnt dieses Warm-up sportartspezifisch (der Velofahrer fährt Velo, der Jogger joggt usw.), einfach auf einem tiefen Intensitätsniveau. Diese tiefe Intensität darf man gut und gerne 10 Minuten und mehr durchziehen. Weniger als 10 Minuten sind sehr minimalistisch. Zwar meint man im Kopf schon nach wenigen Minuten, dass man bereit ist, Gas zu geben, der Körper braucht aber einige Zeit, um die Durchblutung anzukurbeln oder die Gelenke aus der Alltags-StEIFheit zu lösen. Ist die Spannung im Körper durch das Warm-up aufgebaut und der Motor auf Betriebstemperatur, so kann man zu einer höheren Intensität übergehen. Je höher die Intensität ist, die man abrufen will, desto länger soll das Warm-up ausfallen. Das heisst, dass in intensiven Sportarten oftmals mehr Zeit ins Warm-up investiert wird als in den Teil des Trainings, in dem Gas gegeben wird.

Im Vergleich zu früher wird heute jedoch auf das klassische Stretching beim Warm-up verzichtet. Es ergibt keinen Sinn, nach dem Warm-up innezuhalten und in einer statisch passiven Position zum Beispiel die Waden zu



Je höher die Intensität ist, die man abrufen will, desto länger soll das Warm-up ausfallen.

dehnen. Ich möchte ja in Kürze Gas geben, darum sollte ich nicht versuchen, die Muskulatur wieder zu entspannen und den Tonus zu senken. Forschungen zeigen, dass klassisches Stretching während des Warm-ups keinen Nutzen hat oder sogar Leistungsmindernd sein kann.

Wer seine Beweglichkeit während des Warm-ups erhöhen will, ohne die Spannung in der Muskulatur und den Faszien zu senken, setzt auf schwingende, hüpfende oder wippende Übungen. Diese Erkenntnisse aus den letzten Jahren haben auch dazu geführt, dass die gute alte Schwunggymnastik im Warm-up wieder voll etabliert ist. Wer noch mehr up to date sein will, ergänzt sein Warm-up mit sogenannten «Movement Preps». Diese fließenden Bewegungsabfolgen fordern und fördern gleichzeitig Kraft und Beweglichkeit. Während man eine Übung mehrmals repetiert, baut man Spannung auf, wird aber gleichzeitig geschmeidiger. Und weil man ständig in Bewegung ist, wird auch das Herz-Lungen-Kreislaufsystem ständig beansprucht.

Wer Lust bekommen hat auf diese «Movement Preps», gibt diesen Begriff einfach im Internet ein, schaut sich die Videos oder Bilder an und baut sie in Zukunft in sein Warm-up ein.

Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.

Gadget

Das Tennisspiel analysieren

Babolat AeroPro Drive Play
Erhältlich für 350 Franken im Fachhandel

Wer sich verbessern will, muss erst einmal Infos zum gegenwärtigen Leistungsstand haben. Mit diesem Racket ist das kein Problem: Sensoren im Griff analysieren jeden Schlag und senden die Daten via Bluetooth ans Smartphone oder Tablet. So können Tennisspieler mehr erfahren über Power, Treffpunkte, Anzahl der Schläge, Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Schmetterball, Drall-Varianten, Spielzeit, Frequenz, Energie und Ballwechsel. (ajk.)

