

Das Faszientraining für Gesundheit, Beweglichkeit und Dynamik.

IDA hat elastische Faszien- Sie trainiert auch jeden Tag. Da ist sie konsequent!!



Faszien sind in aller Munde und so ist mein neuer Kurs für euch ein FASZIENTRAINING.

Faszien zählen zu den Organen und bestehen aus Bindegewebe. Sie umschließen unsere Knochen, Muskeln und Organe mit einer schützenden, hochelastischen Hülle. Faszien enthalten zahlreiche Nervenenden, Schmerz- und Bewegungsrezeptoren. Sie sind somit multifunktional.

Durch zu wenig Bewegung und eine ungesunde Ernährung, aber auch durch Erkrankungen und Verletzungen, können sich Faszien in ihrer Struktur verändern. Sie umhüllen unsere Muskeln immer noch, aber ihre Elastizität geht verloren, sie verfilzen. So entstehen Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. Wir bewegen uns nicht mehr so geschmeidig und sind anfälliger für Verletzungen.

In vielen Kursen haben wir unbewusst schon unseren Faszien trainiert, indem wir uns gedehnt, gestreckt, und gekräftigt haben. Dieses Mal wollen wir uns die Faszienwelt ganz bewusst machen, sie sozusagen nachspüren. Wir werden ihre "Unendlichkeit" wahrnehmen. Sie durchlaufen uns von oben bis unten, diagonal, seitlich, vorn und hinten. Wir werden unsere Muskeln kräftigen, unsere Faszien dehnen und wir werden NEU in diesem Jahr, mit der FASZIENROLLE üben. Wir versuchen verklebte und verfilzte Faszien wieder geschmeidig zu rollen, ähnlich wie die Kuchenrolle den Teig. Um mit der Rolle erfolgreich zu sein, müssen wir 1-2 Mal in der Woche rollen. Die Zeit dazwischen benötigt die Faszie um sich zu regenerieren. Natürlich sollten wir uns jeden Tag bewegen um die Faszien zu pflegen. Walken, Schwimmen, Radeln und Gymnastik sollte im täglichen Tagesplan stehen.

Ein paar Übungsvorschläge bekommt ihr hier von mir. Und ganz wichtig: Faszien benötigen viiiiiiel Wasser um elastisch zu bleiben. Wir rollen die Flüssigkeit aus den Faszien, Neues Wasser muss nachfließen. Es kann 3x so viel Wasser nach dem Rollen in die Faszien hineinströmen. Das macht die Faszien auf Dauer noch elastischer. Natürlich nur, wenn man genug getrunken hat. 125ml in der Stunde ist die Empfehlung, (aber nur am Tag) ☺. Kleiner Tipp: Es gibt auch eine Trinkapp, die euch daran erinnern kann.

Viel Spaß Eure Conni Loges

Kleines Übungsprogramm für gesunde Faszien

1. Erwärmung:

20 lockere Kniebeugen und 20 Zehenstände. Achtet auf lockere Armbewegungen, besser sind richtige Schwünge: große, kleine, schnelle und langsame. Das lieben die Faszien. Den Rücken könnt ihr in alle 4 Richtungen mit bewegen: drehen, neigen, beugen und strecken. Achtet auf exakt ausgerichtete Knie und entspannte Schultern! Ihr könnt auch eine Runde marschieren oder wer mag, fröhlich hüpfen, aber bitte ganz sanft und leicht landen.



2. Faszienmobilisation

Die folgende Übung bitte langsam und sanft im Atemrhythmus durchführen. Sie mobilisiert eure Gelenke, die Wirbelsäule und natürlich die Faszien. Achtet auf einen geraden Rücken, entspannte Schultern. Es darf nichts weh tun.

	1. Vierfüßlerstand Gewicht nach vorn verlagern		5. Hände beide vorn aufsetzen, linkes Bein zurück stellen und beide Arme und Bein strecken- Po zu Decke, Kopf zwischen die Schultern fallen lassen
	2. linken Fuß neben die linke Hand setzen		6. mit den Händen nach vorn laufen in den Handstütz, Schultern nach unten, Oberkörper aufrichten
	3. linken Unterarm quer vor den linken Fuß legen		7. In den Vierfüßlerstand zurück
	4. linken Arm nach schräg links oben ausdrehen		Seitenwechsel mit rechten Bein beginnen Wiederholt jede Seite ca. 3-5x

3. Kräftigung der Faszien

Achtet bitte auf entspannte Schultern, einen langen Nacken und eine gute Bauchspannung!

Vorderen Faszie		Hintere Faszie		Seitliche Faszie	
	Knie heben und senken		Po hoch und ab Arme von Hochhalte in Tiefhalte		Becken heben und senken
	Körpergewicht nach vor und zurück		Arme abheben, beugen und strecken		Steigerung: Becken heben und senken mit gestreckten Beinen beide Seiten

4. Das Ausrollen der Faszien mit der Faszienrolle

Hier noch ein paar Hinweise:

Das Ausrollen der Faszien tut entgegen der allgemeinen Meinung nicht weh. 😊

Auf einer Schmerzskala von 1-10 sollte der Schmerz nicht höher als 3 sein. Legt die Rolle immer in die Mitte des auszurollenden Gebietes. DREIMAL vor und zurück in angenehmen Tempo reicht. Dann ist alle Flüssigkeit heraus gerollt. Besser wird's nicht, egal wie lange ihr rollt.

Wenn es schmerzhafter ist, seid ihr am Muskel. Dieser kann manchmal so verspannt sein, dass man ihn " Triggern" muss, bevor man an die Faszie kommt. Das tut weh 😞 Wenn ihr vorsichtig das nächste Gelenk bewegt oder ein bisschen in die Tiefe rollt und dreht könnt ihr euch selber triggern und so mit der Zeit Verspannungen lösen und den Muskel schmerzfreier und Leistungsstärker machen. Aber nicht übertreiben. Zu starke Schmerzen verspannen die Muskulatur verstärkt und ihr erreicht nichts.

An der Faszie arbeitet ihr danach. Die Erfolge stellen sich eher langsam, aber dafür sehr nachhaltig ein.

Rollt immer am Ende eurer Übungseinheit, auch wer nach dem Laufen oder Radeln rollen möchten. Die Muskelspannung lässt dem Rollen nach und die Verletzungsgefahr steigt.

(z.B. Muskelfaseriss)

Wir testen im Kurs alle Faszien durch. Ihr entscheidet welche Faszien und Muskeln, bzw. Muskelgruppen bedürftig sind und ausgerollt werden.

Wenn ihr starke Schmerzen habt oder vielleicht ein bisschen zu schwer seid, nehmt bitte eine weichere Faszienrolle. (ab 30% Übergewicht wird diese empfohlen)

Myofasciale Release-Rolltechniken




Vorderen Faszie		Hintere Faszie		Seitliche Faszie	
	Fußrist- anderes Knie abheben		Tennisball kräftig unter der Fußsohle rollen		Unterschenkel- außenseite vom Knöchel zum Knie. Becken hoch
	Unter- schenkel- auf dem Außenrand. sonst rollt ihr das Schienbein. anderes Knie abheben		Wade- bd. Beine übereinander unteres Bein innen außen und die Wadenmitte rollen		OS- Knie gebeugt. vom Knie zur Hüfte Steigerung: Knie strecken
	Oberschenkel ein oder beide Beinen nach innen. mittig. und außen rollen		Oberschenkel- innen. außen. Mitte		Tennisball zwischen Hüftknochen & Beckenkamm kreisen
	Bauch- nur in der Einatmung rollen- vom Becken zu den Rippen		Po rollen Vor und zurück		Rippen- Oberkörper vor und rück oder Arm hoch und ab- Rolle immer wieder versetzen
	Brustbein- faszie von links nach rechts rollen		M. Piriformis mit Tennisball röhren"		seitlicher Hals- Knie beugen und strecken
	Brustmuskel- quer über der Brust. Oberkörper vor und rück		LWS- Po tief. Brust raus vom Beckenkamm zum Rippenrand		
			BWS- Po tief. Brust vor. nach rechts und links vom Rippenrand zum Schulterblatt		
			Nacken- Evtl. Po abheben. Kinn vor und zurück		

Hier könnt ihr euch euren individuellen Trainingsplan erstellen

Name:

Geburtsdatum:

Datum der Erstellung:

Elemente des Faszientrainings		Testergebnis/ Abstand/ Bewegungsausmaß
Test- Beweglichkeit		
Bogen		Vordere Faszie: Abstand Finger/ Fersen Sehr gut: Hände umfassen die Fersen
Finger- Boden		Hintere Faszie: Abstand Finger Boden (Knie gestreckt) Sehr gut: Handflächen berühren den Boden
Seitneigung		Seitliche Faszie: Abstand untere Hand zum Knie Sehr gut: untere Hand kommt bis unterhalb des Knies
Übungen/ Wiederholungen		
Mobilität: Die Übungen dazu erlernen wir genau im Kurs. Einige Hinweise habt ihr oben stehen.	Vordere Faszie:	
	Hintere Faszie:	
	Seitliche Faszie:	
Kraft:	Vordere Faszie:	
	Hintere Faszie:	
	Seitliche Faszie:	
Ausrollen:	Vordere Faszie:	
	Hintere Faszie:	
	Seitliche Faszie:	