



Faszinierende Faszien

AOK-Sport-Expertin Ursula Jacoby erklärt und zeigt, was unseren Faszien gut tut.

Faszien sind ein Teil des Bindegewebes. Sie umgeben jedes Organ, jeden Muskel, jede Sehne und sind untereinander verbunden. Sie sind ein körperweites Spannungsnetzwerk und haben die Aufgabe, alles am richtigen Platz zu halten, den Körper zu stützen und zu schützen.

Faszien beeinflussen das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Haltung und dürfen deshalb nicht außer Acht gelassen werden. Denn einfach gesagt:

Wer sich nicht bewegt: verklebt!

Insbesondere durch Bewegungsmangel kann ein filzig-verdicktes Netz entstehen, das weder elastisch noch gleitfähig ist. Diese Verhärtungen schmerzen, wir werden steif und unbeweglich und leiden oft unter Rückenbeschwerden. Deshalb ist es wichtig, die Faszien zu aktivieren. Sie lieben es, mit dynamischen und elastisch federnden Bewegungen gedehnt und gezogen zu werden. Unser Körper wird dadurch straffer, geschmeidiger und leistungsfähiger.

Es gibt Übungen mit und ohne Hilfsmittel.

Oft wird eine Schaumstoffrolle eingesetzt, die **Blackroll**. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen. Beim Training mit Rolle gleitet man mit dem eigenen Körpergewicht über betroffene Körperpartien. „Bindegewebsstrukturen werden mit Hilfe der Rolle unter Druck gebracht. Dieser Druck löst die Verklebungen und hinterlässt nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit sowie eine Schmerzverminderung“, erklärt die AOK-Expertin. Aber **Achtung**: es gibt bestimmte Kontraindikationen, bei denen die Rolle nicht angewendet werden darf, wie zum Beispiel bei Rötungen, Schwellungen oder akute Schmerzen. Aber auch bei Osteoporose, Bandscheibenschäden, Rheuma, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft, Einnahme von Blutgerinnungsmedikamenten und Gelenkersatz muss individuell entschieden werden. Eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist in diesen Fällen ratsam.

Beim Faszien-Training gibt es aber auch zahlreiche Übungen ohne Schaumstoffrolle. Diese bestehen meistens aus federnden Bewegungen, die mit unterschiedlichen Dehnungen kombiniert werden.

Für weitere Informationen kann AOK-Sportberaterin Ursula Jacoby direkt kontaktiert werden: Telefon: 06331 802-440, E-Mail: ursula.jacoby@rps.aok.de

Die Sonne

Im hüftbreiten Stand beide Arme nach seitlich öffnen. Das Brustbein anheben und die Arme weit nach hinten in die Oberkörperöffnung dehnen und bis in die Fingerspitzen strecken. Nun die Arme wie die Strahlen der Sonne seitlich mit federnden Bewegungen Stück für Stück nach Oben und Unten bewegen.

5 Wiederholungen.



Kniestand

Das rechte Bein nach rechts ausstrecken, so das Bein und Knie auf einer Höhe sind. Die Körpermitte fest anspannen und das Becken aufrichten. Nun den rechten Arm anheben und den Oberkörper nach links dehnen. Dann mit dem rechten Arm rechts neben dem Körper aufstützen und den linken Arm nach rechts dehnen. Wenn möglich mit der Hand explosiv vom Boden abstoßen und wieder zu Gegenseite schwingen.

5-10 Wiederholungen jede Seite.



Ausrollen der Wadenmuskulatur

Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen und die Hartschaumrolle unter die Waden legen. Das Gewicht lastet auf den abgestützten Armen, der Po ist angehoben. Das andere Bein angewinkelt auf der Matte abstellen. Von der Wade zur Kniekehle hin abrollen. Seitenwechsel.

5 Wiederholungen jede Wade.



Der Hund

V-Position einnehmen, den Rücken lang ziehen, und die Fersen im Wechsel Richtung Boden schieben. Dann ein Bein gebeugt anheben und weit nach hinten, oben anheben. Sanft nachfedern. Seitenwechsel.

5 Wiederholungen jedes Bein.



Der Skorpion

Legen Sie sich auf den Bauch, und legen sie die Stirn auf die Hände auf. Bewegen Sie nun die rechte Ferse nach links oben und drehen die Hüfte mit. Sanft nachfedern.

5 Wiederholungen auf beiden Seiten.



Ausrollen der Oberschenkel-Außenseite

Gehen Sie in den Seitstütz, und legen Sie sich die Hartschaumrolle unter den Oberschenkel (knapp unterhalb des Beckenknochens). Stützen Sie sich mit der freien Hand und dem freien Fuß vor dem Körper ab. Lassen Sie den Oberschenkel von der Hüfte bis zum Knie über die Rolle gleiten. Seitenwechsel.

5 Wiederholungen jede Seite.



Child Position

Das Gesäß weit nach hinten auf die Fersen schieben, den Oberkörper ablegen und bei Bedarf die Beine etwas öffnen. Die Stirn liegt auf, die Halswirbelsäule ist lang und der Schulter-Nackengebiet entspannt. Die Arme nach oben und unten öffnen und ganz weit auseinander ziehen. Nun den oberen Arm mit leichter Oberkörperdrehung zur Gegenseite bewegen, erneut auseinander dehnen. Seitenwechsel.

Jeweils fünf Atemzüge halten.



Vierfüßlerstand

Den linken Arm gestreckt zur Decke (Spannung bis in die Fingerspitzen, weit öffnen) und danach seitlich unter den Körper schwingen. Das diagonale Bein ist gestreckt und der Fuß ist aufgestellt. Die Körpermitte stabil halten. Seitenwechsel.

5-10 Wiederholungen jede Seite.



Ausrollen Gesäß

Setzen Sie sich auf die Hartschaumrolle, und lassen Sie das Gesäß von den Oberschenkeln bis zum unteren Rücken über die Rolle gleiten. Die Übung wird intensiver wenn das Körpergewicht verstärkt auf eine Seite verlagert wird.

5 Wiederholungen.



Ausrollen oberer Rücken

An einer glatten Wand die Hartschaumrolle im oberen Rückenbereich einklemmen, Schultern entspannen und mit geradem Rücken kleine Auf- und Abwärtsbewegungen machen.

10-15 Wiederholungen.



Pfeil und Bogen

Aufrecht sitzen. Das rechte Bein angewinkelt über das gestreckte linke Bein legen. Dann mit der rechten Hand den linken Fuß (oder Unterschenkel) greifen, während der linke Arm in die Gegenrichtung zeigt. Sanft federn. Wieder aufrichten und den rechten Ellenbogen nach hinten ziehen, als ob Sie einen Bogen spannen wollten. Seitenwechsel.

5 Wiederholungen jede Seite.



Dehnung im 90°-Winkel

Legen Sie sich auf die rechte Seite. Das rechte Bein ist gestreckt, das linke angewinkelt. Das linke Knie mit der rechten Hand zum Boden ziehen. Drehen sie die Schultern und den Rumpf nach links und federn sie mit der linken Hand sanft Richtung Boden. Seitenwechsel.

5-10 Wiederholungen jede Seite.

