

## Faszientraining Teil I

### Kontraindikationen:

- Rötung
- Schwellung
- Akuter Schmerz
- akute Verletzungen
- Fiebererkrankungen
- Hautausschläge und Hautverletzungen (blaue Flecke...)
- offene Wunden
- Krampfadern

### mit Arzt absprechen bei:

- Osteoporose
- Bandscheibenschäden
- Lymph- oder Durchblutungsstörungen
- Einnahme von gerinnungshemmenden ("blutverdünnenden") Medikamenten
- Fibromyalgie
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Gelenkersatz
- Tumorerkrankungen
- Schwangerschaft

### Will man das Bindegewebe...

- ... weicher machen und lösen → täglich rollen, aber nur sehr langsam (2/3 Schmerz-Regel!)
- ... straffen und kräftigen → herzhaft Rollbewegungen, alle zwei-drei Tage

### 1. Katapulteffekt

**Ziel:** Kräftigung des Bindegewebes, Erhöhung der elastischen Speicherkapazität

#### **Elastic Jumps**

##### *Ausgangsposition*

- Schulterbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Wichtig:  
Grundspannung

##### *Durchführung*

- Leichte und federnde Sprünge
- Landung/Absprung über Fußballen und so leise wie möglich („Ninja-Prinzip“) → Fuß nicht platt auf dem Boden aufsetzen („klatschen“) oder mit Ferse laut auf dem Boden aufknallen
- Variationen: seitlich hin und her, Twistbewegung, etc...

#### **Grundspannung**

- Beckenboden nach innen oben ziehen
- Becken aufrichten, Gesäß aktivieren
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Brustbein heben
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Nacken gestreckt



## 2. Faziendehnung

### **Ziel:**

- Langsames Dehnen: Zunahme der Länge und Elastizität
- Dynamisches Dehnen: Zunahme Schnellkraft und Gewebestabilität

#### **Wadenstretch**

##### *Ausgangsposition*

- Schrittstellung
- Hinteres Bein gestreckt
- Ferse hat Bodenkontakt

##### *Durchführung*

- Ferse abwechselnd nach innen, mittig und außen aufsetzen (langsam!)
- Vorlaufende durchführen

Sporttherapie	Praktisches, Stundenvorbereitung	Formularverantwortlicher: Sporttherapie
QD_2.2.18_3_Handout Faszientraining Beine	Version: 03 – 23.03.2021	Seite 1 von 4



### Flamingostretch

#### Ausgangsposition

- Standbein leicht gebeugt, Fußspitze zeigt nach vorn
- Anderes Bein gestreckt, Zehenspitzen zum Knie ziehen
- Arme nach vorn ausstrecken

#### Durchführung

- Mit dem Oberkörper im Wechsel nach vorn/nach rechts/nach links
- Vor jedem Wechsel in Ausgangsposition zurück



### Fliegende Acht

#### Ausgangsposition

- Gegrätschter Stand
- Beine sind gestreckt

#### Durchführung

- Mit den Handflächen in Achterbewegung über den Boden wischen, ohne dass sie den Kontakt zum Boden verlieren

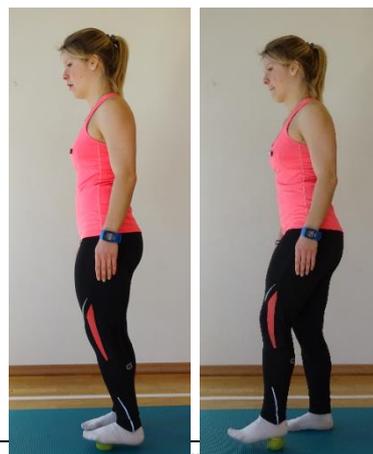


## 3. Myofasziale Lösung

**Ziel:** Austausch der Gewebeflüssigkeit für ein besseres Gleiten der einzelnen Schichten untereinander; Stoffwechselaktivierung, Verbesserung der Körperempfinden; Lösen von Verklebungen

### Fuß – Tennisball

- Standbein ist leicht gebeugt, Grundspannung!
- 10 s Ball unter ganzen Fußsohle rollen
- 20 s Druck auf 1. sensiblen Punkt → 20 s rhythmisch Pumpen oder Arme pendeln
- 10 s Ball unter ganzen Fußsohle rollen
- 20 s Druck auf 2. sensiblen Punkt → 20 s rhythmisch Pumpen oder Arme pendeln
- 10 s Ball unter ganzen Fußsohle rollen → 2. Seite



**Wade**

*Tennisball*

- Punktuelle Massage der Wadenmuskulatur
- Ball mittig unter Muskelbauch legen, anderes Bein darüber legen und Rumpf etwas nach vorn beugen (Hände stützten neben der Hüfte) und kleine rhythmische Bewegungen auf dem Ball vor und zurück durchführen
- Fuß anziehen/strecken sowie nach innen/außen rotieren
- Erhöhung des Drucks durch Nachvornbeugen des Rumpfes



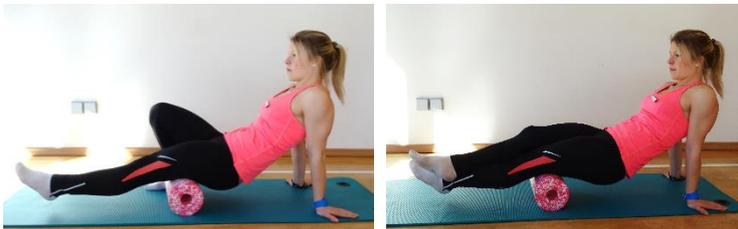
*Blackrole*

- Flächige Massage der Wadenmuskulatur von Achillessehne bis Kniekehle
- den Fuß anziehen und strecken sowie das Bein nach innen und außen rotieren
- Erhöhung des Drucks durch Auflage des zweiten Beins



**Oberschenkelrückseite - Blackrole**

- Zehenspitzen anziehen
- Flächige Massage der Oberschenkelrückseite
- Erhöhung des Drucks durch Auflage des zweiten Beins



**Oberschenkelvorderseite - Blackrole**

- Zehenspitzen anziehen
- Flächige Massage der Oberschenkelvorderseite
- Das Bein im Kniegelenk strecken und beugen
- Den Oberschenkel nach innen und außen rotieren



**Oberschenkelaußenseite - Blackrole**

- Flächige Massage der Oberschenkelaußenseite
- Auf den Unterarm stützen
- Oberes Bein vor dem unteren Bein abstellen
- Erhöhung des Drucks durch Auflage des zweiten Beins



**Gesäß - sitzend**

*Tennisball*

- Punktuelle Massage des Gesäßes
- Mit der linken Gesäßhälfte auf den Tennisball setzen, linken Fuß auf rechten Oberschenkel legen
- Nun das Gesäß 40 s mit dem Ball ausrollen (8ten) → Seite Wechseln



*Blackrole*

- Flächige Massage des Gesäßes
- Mit der linken Gesäßhälfte auf die Blackrole setzen, linken Fuß auf rechten Oberschenkel legen
- Das Gesäß 40 s flächig ausrollen → seite Wechseln



**Gesäß – liegend mit Tennisball**

- Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt
- Tennisball unter linken Gesäßhälfte platzieren
- 40 s linkes Bein im Wechsel austrecken und wieder zum Bauch ziehen → Seite Wechseln



**4. Körperwahrnehmung**

**Ziel:** gestörte Körperstrukturen wieder in das eigene Körperbild durch die sinnliche, „in sich hineinspürende Bewegung“, zu integrieren.

**Bewegungen des unteren Rückens**

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Arme liegen entspannt neben dem Körper.
- Das Becken beginnt mit kleinen Bewegungen über das Kreuzbein nach vorne und hinten, später auch von Seite zu Seite zu kippen.
- Die Bewegungen sind sehr klein und es geht darum, dass die Teilnehmer kleinste Mikrobewegungen und binnenkörperliche Bewegungen mehr und mehr wahrnehmen können.
- Mögliche Vorstellung: das Kreuzbein liegt im Sand und kann sich durch kleine Bewegungen in alle Richtungen langsam immer tiefer in den Sand eingraben

