

Faszientraining Teil II

1. Katapulteffekt

Ziel: Kräftigung des Bindegewebes, Erhöhung der elastischen Speicherkapazität

Power Shoulders

Ausgangsposition

- ½-1 m von Wand entfernt
- Füße Schulterweit auseinander
- Knie sind leicht gebeugt
- Wichtig: Grundspannung!

Durchführung

- 10x Nach vorn gegen die Wand fallen lassen und danach wieder mit beiden Händen abstoßen (Bewegungsablauf möglichst weich und „rund“)
- 3 verschiedene Handaufsatzvariationen je 10x durchführen (enger zusammen, schräg nach links/rechts...)

Grundspannung

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

Grundübung



Mögliche Handaufsatzvariation:



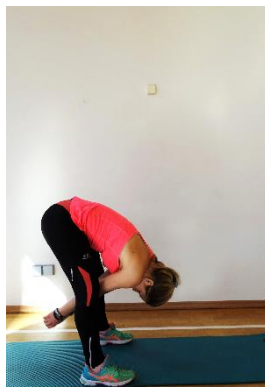
Fliegendes Schwert

Ausgangsposition

- Mehr als schulterbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Eine gefüllte Wasserflasche in die Hand nehmen (max. 2,5 kg) und beide Hände über den Kopf führen

Durchführung

- 5-6x Schlangenbewegungen durchführen: Schlangenbewegungen beginnen in der Bauchpartie und ziehen weiter nach oben bis in die Brustpartie (die gesamte Brustwirbelsäule soll sich dabei bewegen)
- Dann 7x den Oberkörper mit Schwung nach vorn unten fallen lassen: der Oberkörper geht nach unten, die Arme mit der Flasche gehen durch die Beine hindurch nach hinten und anschließend wieder nach oben über den Kopf (Bauch beim Aufrichten aktivieren)
- 7x pro Seite abwechselnd nach rechts und links unten schwingen



2. Fasziendehnung

Ziel:

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

Cat Stretch

Ausgangsposition

- Füße hüftbreit aufgestellt
- Knie sind leicht gebeugt
- Brustbein Richtung Knie
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Durchführung

- Im Wechsel Beine strecken und eine Gesäßhälfte nach hinten raus schieben (Sitzbeinhöcker „tanzen“)



World's Best Stretch

Ausgangsposition

- Liegestützposition: Hände unter den Schulter, Ellbogen nach außen, Grundspannung

Durchführung

- Rechten Fuß außen neben die rechte Hand setzen
- Rechten Arm nach oben führen, Blick folgt der Hand
- Hand wieder innen neben den Fuß aufsetzen
- Zurück in Ausgangsposition gehen
- Durchführung auf der anderen Seite



Dehnung Rumpfvorderseite und Schultermobilisation

Ausgangsposition

- Mind. schulterbreiter Stand
- Tennisball in einer Hand

Durchführung

- Siehe Abbildungen
- Bewegung auf beiden Seiten, rückwärts und mit beiden Armen gleichzeitig durchführen



3. Myofasziale Lösung

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

Unterer Rücken

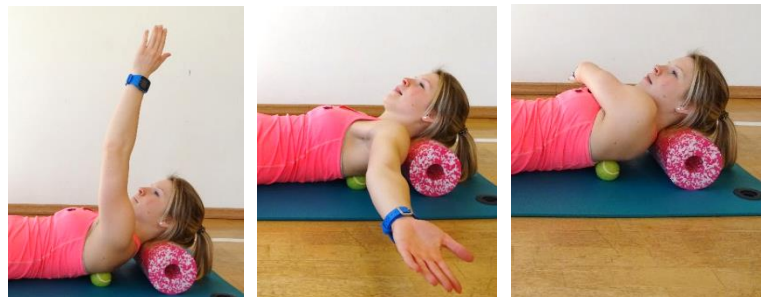
- Nierenregion aussparen
- Je einen Ball auf rechts und links neben der Wirbelsäule auf den Muskelsträngen platzieren
- In Rückenlage Becken heben und Bein strecken/beugen
- Auf Unterarmen stützen, Becken abheben und leicht vor/zurück rollen
- Bälle Stück für Stück nacheinander weiter oben platzieren und wiederholen



Oberer Rücken

Tennisball

- Kopf mit Blackrole oder Handtuch unterlagern
- Punktuelle Massage der Schulterblattmuskulatur
- Tennisball zwischen Wirbelsäule und Schulterblatt platzieren
- Multidirektionale Armebewegungen



Blackrole

- Flächige Massage des oberen Rückens
- Auch im Stand an der Wand möglich (weniger Druck)



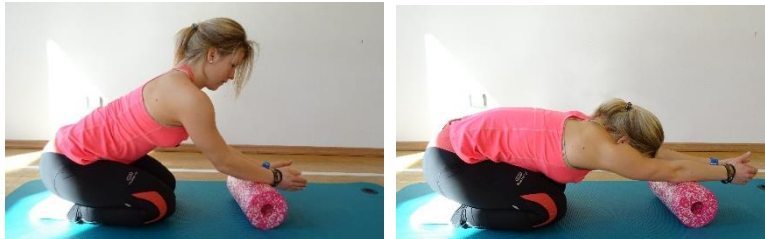
Nacken

- Mit dem Kopf/Nacken auf die Blackrole legen
- Bearbeitung des Übergangs zur Schädelbasis
- Kopf langsam nach links und recht bewegen



Unterarme

- Mit dem Gesäß auf die Fersen setzen
- Unterarme auf die Blackrole legen und nach vorn rollen (Brustbein Richtung Oberschenkel und Kopf Richtung Brust ziehen)



4. Körperwahrnehmung

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

Bewegungen der Wirbelsäule

Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule ausrichten, indem Kopf und Steiß auseinander gezogen werden



Durchführung

Übung a)

- Wirbelsäule langsam beugen wie zum Katzenbuckel und danach strecken wie eine Hängebrücke.
- Während der gesamten Übung, besonders in der Streckung, bleibt die Länge in der Wirbelsäule erhalten, so als ob Schädel und Steiß aufgespannt seien.
- Deutlich wahrnehmen, wie unterschiedlich sich diese beiden Bogenformen anfühlen

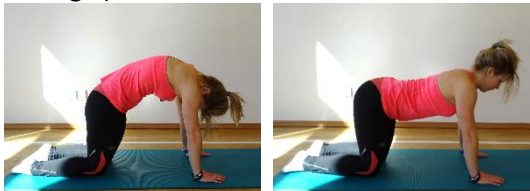
Übung b)

- Wirbelsäule seitwärts biegen wie ein Hund, der sich in den Schwanz beißen möchte, die Unterschenkel dürfen sich mitbewegen. Während der Übung spüren, wie die Wirbelsäule und der Rücken sich jetzt im Vergleich zu a) anfühlen

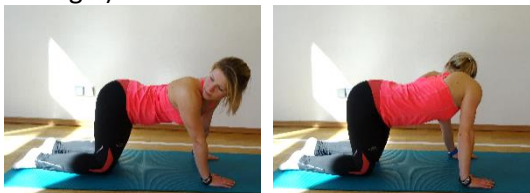
Übung c)

- Beide Übungen verbinden: Runder Rücken (Katzenbuckel) – seitwärts nach rechts (Hund, der in den Schwanz beißt) – Strecken (Hängebrücke) – seitwärts nach links (Hund, der in den Schwanz beißt).
- Die Wirbelsäule gleicht in ihrer Bewegung einem Springseil, das geschwungen wird. Wahrnehmen, wo der Bewegungsablauf sich geschmeidig anfühlt und an welchen Stellen die Bewegung ins Stocken kommt. Richtung wechseln.

Übung a)



Übung b)



Tipp: Langsames Bewegen ermöglicht ein leichteres Hineinspüren in die Bewegung