

DAS **Men'sHealth** **FASZIEN** **TRAINING**

OLIVER BERTRAM

Mehr Beweglichkeit, Dynamik & Power:

**160 Übungen für ein
starkes Bindegewebe**

FALKEN.

ISBN 978-3-8068-3612-7

1. Auflage 2016

© 2016 by Südwest Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28,
81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Producing: Bernhard Heun und Clemens Sorgenfrey

Lektorat und Register: Clemens Sorgenfrey

Buchdesign: George Karabotsos mit John Seeger Gilman

Layout und Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Sabine Kestler

Fotografie: Christina Körte

Haare/Make-up: Berit Stuvén

Model: Boris Kurowski

Danksagung: Für die freundliche Unterstützung der Fotoproduktion danken wir YOGISTAR (www.yogistar.com), BLACKROLL (www.blackroll.de), Suprfit (www.suprfit.de), TOGU (www.togu.de) und ASICS (www.asics.de).

Illustrationen: Veronika Moga (S. 15), Markus Voll (S. 17), Nadine Schurr (S. 19, 23)

Foto: Thomas Stephan (S. 5)

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © Falken Verlag/Christina Körte

Litho: Artilitho snc, Lavis (Trento)

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1	
Anatomie und Faszienkunde	14
Kapitel 2	
Training und Pflege der Faszie	25
Kapitel 3	
Die besten Übungen für Ihre Faszie	42
LÖSENDE BEWEGUNGEN FÜR EINE GESCHMEIDIGE FASZIE	45
MOBILISIERENDE ÜBUNGEN FÜR EINE BEWEGLICHE FASZIE	77
FEDERENDE BEWEGUNGEN FÜR EINE ELASTISCH- GESPANNTE FASZIE	115
STRETCHING-ÜBUNGEN FÜR EINE FLEXIBLE FASZIE	147
Kapitel 4	
Workouts und Trainingspläne	183
Verzeichnis der Übungen	190

Einleitung

Das Bindegewebe – unendliche Weiten. Dies sind die Abenteuer moderner Faszienforscher, die seit einiger Zeit unterwegs sind, um fremde Körperwelten und neue anatomische Zusammenhänge zu erkunden. Viele Lichtjahre von der herkömmlichen Vorstellung des menschlichen Körpers entfernt, dringen die Wissenschaftler in Gewebegalaxien vor, die nie ein Mensch zuvor so gesehen hat.

Bindegewebs-„Galaxien“ – ein mikroskopischer Blick auf die Faszie



Klingt wie Zukunftsmusik? Nun, das Logbuch des Raumschiffs Enterprise stand zwar für diese Einleitung Pate, doch die Erkenntnisse der Faszienforschung aus den letzten Jahren sind alles andere als Science-Fiction!

Bis vor Kurzem wollten Wissenschaftler von dem menschlichen Bindegewebe, das beinahe überall in Ihrem Körper steckt, nichts wissen. Die in letzter Zeit zunehmend intensivere Auseinandersetzung mit diesem Gewebe, das Faszie genannt wird,

zeigt immer deutlicher: Hier steckt die größte ungenutzte Ressource für mehr Leistungsfähigkeit und Gesundheit!

Um es gleich vorwegzunehmen: *Faszientraining macht Sie beweglicher, stärker, ausdauernder, schneller! Faszientraining nimmt Beschwerden und ermöglicht ein Leben in körperlichem Gleichgewicht. Kurz gesagt: Faszientraining wird Sie rundum gesünder, leistungsfähiger und glücklicher machen!*

Es kann nur eine geben!

Um einzelne Bereiche der Faszie besser beschreiben zu können, behelfen sich Autoren und Wissenschaftler manchmal damit, dass sie von der „Muskelfaszie“, der „Ober-schenkelfaszie“ etc. sprechen. Daraus resultiert die fälschliche Vorstellung, dass Sie es mit mehreren „Faszien“ zu tun haben. Tatsächlich gibt es aber nur eine einzige: die Gesamtheit allen Bindegewebes in Ihrem Körper.

Was ist die Faszie überhaupt?

Einer der führenden amerikanischen Fasziexperten, Thomas Myers, nahm sich vor einigen Jahren vor, das Bindegewebe nicht wie bei anatomischen Untersuchungen sonst üblich als störendes, unnützes Verpackungsmaterial zu durchtrennen, abzurupfen und wegzuworfen. Nein, er wollte sich das Gewebe genauer anschauen. Also begann er, die Faszie von den Muskeln und Knochen zu schälen. Stunde um Stunde seziierte er. Mal löste er dabei hauchdünne, zellophanartige Gewebefilme heraus, mal glitt sein Skalpell an einer klebrig-zähflüssigen Kollagensubstanz entlang und manchmal schnitt er auch derbe, verfilzte Häute heraus. Am Ende seiner mühsamen Arbeit hatte der Wissenschaftler einen milchig-durchscheinenden „Ganzkörperanzug“ in Lebensgröße vor sich liegen, mit Hunderten von Ausbuchtungen, Taschen und Schläuchen: die Faszie. Man nennt sie auch überaus zutreffend Bindegewebe, denn: Dieses Gewebe verbindet – das verdeutlicht der Fasziens-„Anzug“ von Myers – wirklich alles im Körper miteinander.

Was ist das nun: die Faszie? Als Faszie bezeichnen Experten grob gesagt alle kollagenen Gewebe im Körper (wer es genauer wissen will, springt gleich in das Anatomie-Kapitel auf Seite 14). Dieses Gewebe umschlingt unter anderem auch alle Knochen

und Muskeln. Das dort angesiedelte Bindegewebe wird auch als Myofaszie (oder myofaszielles Bindegewebe) bezeichnet. Und das steht ganz im Zentrum des Faszientrainings – und damit auch im Zentrum dieses Buches.

Die Bindegewebsforschung liefert ein gänzlich neues Bild der Anatomie. Wurde bislang jeder Muskel als fragmentierte Einheit gesehen, der auch einzeln zu trainieren ist, so zeigt sich heute: Alles hängt zusammen. Kein Muskel arbeitet autark, sondern immer nur im Verbund mit anderen. Wie Würstchen an einem Strang sind alle Muskeln durch die Faszie miteinander verbunden und verschnürt. Bewegt sich einer, so bewegen sich seine Nachbarn mit. Wer seinen Bizeps anspannt, zieht zu einem gewissen Teil immer auch den Trizeps mit. Das hat Einfluss auf die Kraftübertragung. Und auf die Trainingsinhalte.

Affen und Kinder sind die wahren Experten

Auch Ihre Faszie war im Kindesalter noch unverbraucht und in optimaler Verfassung – wie bei unseren Vorfahren. Man könnte fast sagen, dass sich Affen in Sachen Anatomie besser auskennen als wir Menschen. Denn sie bewegen sich vielseitig, federnd, spielerisch und nutzen die Energie der Faszie. Auch wir rennen noch mit einem Körper im Primatendesign herum. Nein, das stimmt nicht: Wir rennen

ja gar nicht, wir sitzen fast nur noch ...

Ihr heutiger Körper mit seinen Fehlhaltungen und all den Stellen, an denen es zwackt und zwackt – das heißt: der Zustand Ihrer Faszie –, ist das Ergebnis Ihres Lebenswandels. Alle Beschwerden, alle Problemchen Ihres Bewegungsapparats haben Sie sich von Tag zu Tag „erarbeitet“, zumeist durch dauerhaftes Sitzen und allgemeinen Bewegungsmangel. Schluss damit: Entwickeln Sie sich im Bewegungssinne zurück – zum unbeschwertem Kind, zum elastischen Affen.

Die gute Nachricht: Sie können sich und Ihre Faszie wieder gesund und geschmeidig trainieren! Denn: Der Unterschied zwischen Ihrer körperlichen Verfassung und der eines atemberaubend guten Akrobaten (oder der eines Affen) ist letztlich nur der Trainingszustand des Bindegewebes.

Das haben Sie vom Faszientraining

Seit sich Thomas Myers intensiver mit dem Bindegewebe beschäftigt hat, ist die Faszienforschung en vogue. Und es gibt nicht nur immer neue erstaunliche Erkenntnisse, sondern auch viele gute Gründe für das Faszientraining. Eine kleine Auswahl gefällig? Lesen Sie selbst – das haben Sie davon:

- **Mehr Power und Leistung**
Aus der Faszie kommt ein

Großteil unserer Kraft. Ohne sie wären unsere Muskeln hilflos, unkoordiniert, überfordert und somit schlichtweg nicht arbeitsfähig. Die Faszie sorgt dafür, dass die Muskulatur effektiv arbeiten kann und sie verbessert das Zusammenspiel der Bewegungsabläufe im Körper.

- **Weniger Beschwerden**
Eine Faszie in schlechtem Zustand ist oftmals für Schmerzen und Beschwerden im Alltag und im Sport verantwortlich: vom einfachen Muskelkater über Knieprobleme bis hin zum scheinbar chronischen Rückenleiden. Eine gut trainierte Faszie löst Bewegungseinschränkungen und minimiert Blockaden.
- **Schnellere Regeneration**
Egal von welcher Aktivität Sie sich erholen müssen: Eine trainierte Faszie steht für eine optimale Versorgungslage im Körper – der erholt sich dann schneller von jeder Art Belastung, beim Sport wie im Alltag.
- **Bessere Körperhaltung**
Eine gute Körperhaltung und damit ein attraktiv-beindruckendes Auftreten ist vor allem eine Frage der Faszienspannung und -qualität.
- **Mehr Gesundheit und Wohlbefinden**
Die Faszie beeinflusst auch Ihr Immunsystem, denn sie ist zum Beispiel direkt an der Produktion und dem Aus-

tausch von Lympheflüssigkeit beteiligt.

Ausführlichere Infos zu den Vorzügen des Faszientrainings finden Sie auf Seite 26.

Was ist Faszientraining?

Faszientraining ist mit Blick auf seine eben genannten Vorzüge vor allem ein ganzheitliches Training, das leistungs- und gesundheitsfördernd wirkt. Es ist der ideale Weg, körperliche Dysbalancen zu erkennen und auszugleichen. Dabei ist Faszientraining nicht nur eine ideale Ergänzung für jedes speziellere Kraft-, Ausdauer- oder Schnelligkeitstraining, sondern vielmehr *das* entscheidende Grundlagentraining für jedes Trainingsziel, das Sie sich setzen. Denn Faszientraining schafft die optimalen Strukturen im Körper für mehr Beweglichkeit, mehr Ausdauer, mehr Schnelligkeit und Kraft, für sehenswerten Muskelaufbau oder auch erfolgreiches Abnehmen ...

Faszientraining ist leicht und nahezu immer und überall durchführbar. Und: Mit 20 Minuten in einer Einheit sind Sie schon gut dabei – stundenlanges Pumpen ist kein Wesenszug des Faszientrainings.

Was ist Faszientraining nicht?

Die gezielte Arbeit mit der Faszie ist natürlich kein Allheilmittel und kann nicht alles leisten. Damit keine Missverständnisse aufkommen: Faszientraining ist

kein Kraft- und *kein* Ausdauertraining! Wer diese Konditionsfaktoren – das gilt gleichermaßen auch für andere Fähigkeiten wie etwa die Schnelligkeit – trainieren will, muss das auf jeden Fall mit entsprechenden Programmen, Einheiten und Übungen tun.

Faszientraining ersetzt also nicht Ihr bisheriges Kraft- oder Ausdauertraining. Aber: Es hat sehr wohl die Eigenschaft, Ihre Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsleistungen verbessern zu helfen und Sie in Sachen Muskelaufbau, Abnehmvorhaben oder jeder Form der sportlichen Betätigung weit nach vorn zu bringen!

Ein Grund dafür ist, dass das Faszientraining an der kleinsten Gewebefront ansetzt und Sie auf Zellebene sozusagen von innen heraus optimiert. Ein weiterer Grund für die enorm förderlichen Eigenschaften des Faszientrainings ist die im folgenden Kapitel näher beleuchtete Tatsache, dass die Faszie alle Körpersysteme miteinander verbindet (siehe Seite 6). Wer die Faszie trainiert, trainiert unweigerlich das Zusammenspiel dieser Systeme. Und kein Mensch wird bestreiten, dass eine adäquate Atmung, eine ideale Bereitstellung von pushenden Hormonen, eine optimierte Körperkoordination und eine maximale Orientierungsfähigkeit mithilfe der Sinnesorgane wie den Augen wichtig für Höchstleistungen sind – sei es beim Sport

oder im Alltag. Eins ist sicher: Ein Mensch mit einer untrainierten Faszie wird mit größerer Wahrscheinlichkeit von einem Mitspieler auf dem Fußballplatz abgehängt (oder neben den Ball treten). Und er muss mit einem

größeren Risiko leben, beim Sprint zum Bus oder beim Treppensteigen ins Straucheln zu kommen, als ein Mensch mit einer trainierten Faszie. Zu welcher Gruppe wollen Sie in Zukunft gehören?

Das haben Sie von diesem Buch

Sie sehen: Es gibt viele gute Gründe, mit dem Faszientraining besser heute als morgen zu beginnen. Dieses Buch möchte Sie dabei so umfassend wie möglich unterstützen und auf direktem Weg zum Ziel führen. Darauf können Sie sich unter anderem freuen:

- Sie werden umfassend mit allem Wissenswerten versorgt, das Sie für das optimale Training und die ideale Pflege Ihres Bindegewebes brauchen! Dieses Buch behandelt nicht nur die Selbstmassage mithilfe von Rolle und Ball (dem sogenannten „self-myofascial release“, englisch etwa für „eigenhändiges Lösen des muskulären Bindegewebes“), sondern geht der Frage nach, wie die Faszie in ihrer Struktur verbessert werden kann, und bezieht dabei auch die Funktionen der Faszie mit ein.
- Deshalb berücksichtigt dieses Buch vier wichtige Bereiche des Faszientrainings, die sich an den Grundqualitäten der Faszie orientieren (detaillier-

te Ausführungen dazu im nachfolgenden Kapitel ab Seite 14):

- a) lösende Selbstmassageturnübungen mit Rolle und Ball für eine gesunde und geschmeidige Faszie (siehe Kapitel 3.1 ab Seite 45)
 - b) Mobilisationsübungen für eine bewegliche Faszie (siehe Kapitel 3.2 ab Seite 77)
 - c) federnd-dynamische Übungen für eine elastische, energiegeladene Faszie (siehe Kapitel 3.3 ab Seite 115)
 - d) Stretching-Übungen für eine flexible Faszie (siehe Kapitel 3.4 ab Seite 147)
- Alle Übungen werden in Wort und Bild ausführlich erklärt, dazu finden Sie zu jedem dieser Trainingsbereiche umfangreiche Informationen zur korrekten Ausführung.
 - Abgerundet wird das Buch durch zahlreiche Workouts, mit denen Sie sofort loslegen können (siehe Kapitel 4 ab Seite 183).
 - Sie erfahren außerdem, wie Sie Ihre Umgebung im Alltag spielerisch zur Pflege Ihrer Faszie nutzen können.

Wer sofort einen Tipp umsetzen will, blättert weiter zu Seite 38.

- Und schließlich lesen Sie, welche Sportarten Ihrer Faszie besonders guttun (siehe Kapitel 2 ab Seite 39).

So benutzen Sie dieses Buch

Wie haben Sie dieses Buch eben in die Hand genommen? Mit links aus dem Regal gezogen? Und jetzt halten Sie es mit der rechten Hand? Wie auch immer: Verabschieden Sie sich von Ihrem üblichen Automatismus! Wechseln Sie Ihre Hände. Halten Sie das Buch mit der ungewohnten Hand und blättern Sie mit der anderen weiter. Wenn es auf dem Tisch liegt, überkreuzen Sie die Arme, sodass die rechte Hand die linke Seite und die linke Hand die rechte Seite hält beziehungsweise blättert. Oder halten Sie das Buch bewusst hoch oder zur Seite, raus aus der „Komfortzone“. Ihr Bindegewebe liebt solche Reize – wie im Übrigen auch Ihr Gehirn, Ihre Sinnesorgane, Ihre Muskulatur ... Aber selbst wenn Sie diesen kleinen Kniff im Moment nicht ernsthaft umsetzen wollen – die Inhalte dieses Buches nutzen Sie am besten folgendermaßen:

- Führen Sie zunächst den nachfolgenden Test durch. Er zeigt Ihnen, wo Sie und Ihr Bindegewebe derzeit stehen. Mit dieser Information können Sie dann gezielt ins

Training einsteigen, sich effektiv auf schwächere Bereiche konzentrieren etc.

- Wenn Sie deutliche Dysbalancen an sich feststellen und somit akute Bereiche zu verbessern haben, können Sie sich mit selbst erwählten Übungen aus dem umfangreichen Kapitel 3 gezielt darum kümmern.
- Auch sonst können Sie sich natürlich für Lieblingsübungen entscheiden und diese trainieren. Alternativ suchen Sie sich ein für Sie passendes fertiges Workout in Kapitel 4 (ab Seite 183) aus und trainieren danach.
- Seien Sie auch im Alltag immer achtsam im Umgang mit Ihrem Körper und seiner Faszie. Setzen Sie dazu jeden Tag wenigstens einen der Faszienpflegetipps ab Seite 37 um und achten Sie darauf, faszienschädigendes Verhalten (siehe Seite 26) zu vermeiden. Vielleicht versuchen Sie sich in einer neuen, faszienfördernden Sportart (siehe Seite 39).

Von nun an wird eine neue Trainingsdisziplin Ihren Bewegungsalltag bereichern: Faszientraining! Stoff genug für eine fesselnde Verfilmung im Stil von *Star Trek* – nur frei von jeder Fiktion – liefert die Faszienforschung allemal. Was halten Sie davon, wenn Sie ab sofort eine Hauptrolle übernehmen?

Test: Wie fit ist Ihre Faszie?

Die folgenden acht Übungen geben Ihnen einen ungefähren Eindruck vom derzeitigen Zustand Ihres Bindegewebes. Der Test fragt vorrangig Ihre Beweglichkeit und Ihre Flexibilität ab, aber auch Ihr Koordinationsvermögen inklusive Gleichgewichtssinn. Einige Dinge werden Ihnen vielleicht lächerlich vorkommen, andere schwierig umzusetzen sein. So oder so: Sehen Sie die Sache nicht zu verbissen. Die Tests sollen Ihnen als Orientierung dienen – und die Möglichkeit geben, sich nach einiger Zeit selbst zu kontrollieren. Addieren Sie dazu einfach alle Punkte und vergleichen Sie das Ergebnis mit der Auswertung.

Test 1: Finger-Boden-Abstand

Stellen Sie sich etwa schulterbreit hin. Beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorn, während Sie die Beine durchgestreckt halten. Gehen Sie mit den Fingern in Richtung Boden. Wie weit kommen Sie nach unten?

- 1) Sie bleiben mit den Fingern in der Luft.
- 2) Sie erreichen den Boden vor den Füßen mit den Fingerspitzen.
- 3) Sie können die Handflächen auf dem Boden (fast ganz) ablegen.

Test 2: Ganzkörperstreckung

Stellen Sie sich rücklings vor einer Wand auf. Die Fersen, das Gesäß, die Schulterblätter und der Hinterkopf sollten Kontakt zur Wand haben. Jetzt heben Sie die Arme gestreckt nach vorn an und führen sie dicht am Kopf vorbei nach oben. Schaffen Sie es, bei gestreckten Armen die Oberarme an die Ohren zu bringen und mit den Daumen die Wand zu berühren?

- 1) Die Daumen berühren die Wand nicht (oder Sie haben schon vor dem Armheben Prob-

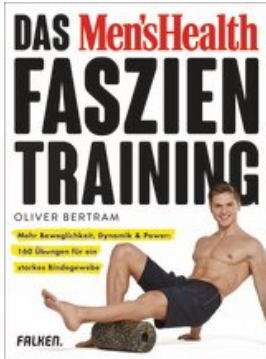
leme, die genannten Partien an der Wand zu halten).

- 2) Sie erreichen mit den Daumen die Wand.
- 3) Sie erreichen mit den Daumen die Wand und können obendrein auch noch den Kopf und die Schulterpartie von der Wand lösen.

Test 3: Hocke vor einer Wand

Nehmen Sie eine Faszienrolle und stellen Sie sich barfuß frontal und schulterbreit vor eine Wand. Die Fußspitzen, die ein wenig nach außen zeigen, sind exakt 20 Zentimeter von der Wand entfernt. Drücken Sie die Handinnenflächen an die Außenseiten der Rolle, strecken Sie die Arme senkrecht am Kopf vorbei nach oben und halten Sie sie dort in Position. Jetzt führen Sie mit geradem Rücken eine saubere Kniebeuge aus, indem Sie das Gesäß nach hinten schieben und die Knie beugen, bis die Oberschenkel wenigstens waagrecht sind.

- 1) Sie kommen nicht so tief wie beschrieben, ohne dass sich die Fersen vom Boden lösen und/



Oliver Bertram

Das Men's Health Faszientraining

Mehr Beweglichkeit, Dynamik & Power: 160 Übungen für ein starkes Bindegewebe

Paperback, Flexobroschur, 192 Seiten, 17,0 x 23,2 cm
ISBN: 978-3-8068-3612-7

Falken

Erscheinungstermin: September 2016

Starke Faszie – starker Body

Das Bindegewebe, das unsere Muskeln umhüllt und durchdringt, hat erwiesenermaßen Einfluss auf sportliche Höchstleistungen und ein beschwerdefreies Leben. Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen – all das gehört ab sofort der Vergangenheit an: Denn mit rund 160 Übungen plus Workouts und Trainingsplan bietet „Das Men's Health Faszientraining“ das optimale Workout fürs Bindegewebe! Die vier Top-Strategien: Mobilisieren Sie Ihre Faszie durch dynamische, muskel-übergreifende Moves, fördern Sie Ihre Faszienspannkraft durch federnde Bewegungen, lösen Sie verklebte Bereiche durch Selbstmassage mit Rolle oder Ball und werden Sie durch ein Stretching Ihres Bindegewebes insgesamt beweglicher. So erreichen Sie Ihre sportlichen Ziele – denn je fitter Ihre Faszie ist, desto fitter werden Sie!



[Der Titel im Katalog](#)