

Faszientraining - Warum gerade Sportler profitieren

Faszientraining ist in aller Munde - doch wer glaubt, dass es sich dabei nur um die schmerzhafte Eigenmassage mit der Faszienrolle handelt, hat weit gefehlt. Faszientraining ist wesentlich mehr - und kann auch mehr.

Was sind Faszien und welche Funktion haben sie?

Um zu verstehen, welche Aufgaben unsere Faszien in unserem Körper übernehmen, muss man wissen, dass es sich bei Faszien nicht nur um Bindegewebe handelt. Faszien kommen z.B. auch im Stützgewebe (Knorpel, Knochen) vor.

Vereinfacht kann man Faszien als allumfassendes Netzwerk verstehen, welches sich durch alle Gewebearten zieht, den Körper verbindet und Zugkräfte überträgt.

Warum brauche ich ein intaktes Faszien-system?

Dass Schmerzen in Rücken, Nacken, Schulter und Hüfte oft durch "verklebte" Faszien entstehen, ist hinlänglich bekannt. Auch den positiven, schmerzlindernden Effekt der Faszienrolle kann man sofort spüren.

Faszien übernehmen aber noch viel mehr Aufgaben in unserem Körper:

- Kraftübertragung zwischen Muskeln
- Stütz- und Schutzfunktion
- Wahrnehmung von Reizen
- Übermittlung von Signalen

Ein gut funktionierendes Faszien-system sorgt dafür, dass deine Muskulatur effektiver arbeitet und das Zusammenspiel von Bewegungsabläufen besser funktioniert. Deine Muskeln arbeiten ökonomischer - weniger Energie geht verloren - und du steigst deine sportliche Leistungsfähigkeit.

Wer viel sitzt und sich wenig bewegt, riskiert, dass Faszien "verkleben" und verhärten. Das kann richtig schmerzhaft werden.

Aber Achtung: Auch mechanische, einseitige Bewegungen (mehr als 4x/Woche Joggen, langes Radfahren, etc.) belasten dein Faszien-gewebe stark. Dein Bindegewebe verändert seine Struktur und du wirst unbeweglich. Auch in diesem Fall hast du Schmerzen.

Gutes Faszientraining setzt sich immer aus mehreren Komponenten zusammen:

- Eigenmassage mit der Rolle
- Federn
- Dehnen
- Körperwahrnehmung

und ist für Personen mit Bewegungsmangel geeignet um Schmerzen loszuwerden.

Insbesondere eignet sich Faszientraining aber auch für aktive Sportler, die einen Ausgleich zu einseitiger Belastung suchen, ihr Verletzungsrisiko senken und ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

