

### FLEXIBLES BINDEGEWEBE ERHÄLT DIE KÖRPERLICHE BEWEGLICHKEIT UND VERTEILT DIE MUSKELKRAFT IM KÖRPER.

Faszien sind alle faserigen kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen im Körper – dazu zählen: Sehnen, Bänder, Muskelbindegewebe, Gelenkkapseln, Organkapseln usw. Man kann sich Faszien wie ein Spinnennetz vorstellen, das sich durch den gesamten Körper zieht und dessen Teile flexibel miteinander verbunden sind. Ist das Netz defekt, greifen die Strukturen nicht mehr reibungslos ineinander, und die komplexen Abläufe im Körper, z. B. Durchblutung und Bewegungen werden gestört, Bindegewebe verfilzt und vieles mehr. Eintönige, gleichförmige Bewegungen im Alltag reduzieren nicht nur an den fehlenden Bewegungspunkten die Muskelkraft, sondern auch den Aufbau der Faszien. Die Faszien sind der Hauptverteiler aller Kräfte im Körper. Wenn diese Strukturen intakt sind, sind Bewegungen flexibel, leicht, harmonisch, schwungvoll und in allen körperlich möglichen Bewegungsrichtungen durchführbar.

Spürbar ist bei den meisten Menschen, dass durch die tägliche Belastung des Gehens die Außenseiten der Oberschenkelmuskulatur fester sind als die Innenseiten. Hierbei handelt es sich weniger um die tiefliegenden Muskeln als um die Außenschichten, die Faszien. Ähnlich festes Bindegewebe ist an den Fußsohlen, am unteren Rücken und im Nacken zu finden. Je nach Belastung ist das Bindegewebe stellenweise mehr oder weniger verdickt bzw. verklebt oder geschmeidig und dadurch gut oder schlecht dehnbar. Wie ein Spinnennetz zieht sich Bindegewebe durch den gesamten Körper, es verbindet unter anderem Knochen, Muskeln und Organe, damit alles an seinem Platz bleibt und die jeweilige Funktion erfüllt werden kann. Die Faszien sind zusätzlich mit Nervenrezeptoren versehen, die über Körperhaltung, Schmerzen und einzelne Körperbewegungen informieren. Im gesunden Körper lassen sich durch Faszien-Training Kollagen-Fasern nach zirka einem halben Jahr erneuern. Faszien sind trainierbar, sie haben Einfluss auf:

- Muskulatur – Faszien übertragen die Muskelkraft im Körper
- Bewegung – Faszien sorgen für geschmeidige Bewegung
- Haltung – Faszien vermitteln Körperwahrnehmung
- Schmerzen – das Faszien-System lokalisiert Schmerzen

Es gibt vier Teilbereiche des Faszien-Trainings:

- **Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage** (Fascial Release) mit z. B. der Blackroll, einem Tennisball usw.
- **Dehnung mit verschiedenen Dehnformen** (Fascial Stretch) wird unterteilt in: **Statische** Dehnübungen (Melting Stretch) und in **dynamische**, Dehnübungen (Active Power Stretch). Jede Dehnübung kann vom Melting Stretch in Active Power Stretch verändert werden.
- **Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Koordinationstraining** (Rebound Elasticity)
- **Körperwahrnehmung** (Sensory Refinement)

Beim langziehen von Gummibärchen, dehnen sie sich aus. Wenn die Gummibärchen sich wieder entspannen, gehen sie in ihre Ausgangsposition zurück. Faszien sind leicht und flexibel wie Gummi, Muskeln dagegen sind schwer.

## Faszien-Übungen – dienen zur Förderung eines geschmeidigen, kräftigen Bindegewebes

Laut Fit for Fun 04/2013 bleiben 90 Prozent der Ursachen für Rückenprobleme, trotz ärztlicher Untersuchungen unklar. Forschungen haben ergeben: oft sind verklebte Faszien die Ursache für die schmerzhaften Rückenprobleme. Im stark beanspruchten unteren Rücken konnten Forscher besonders zahlreiche Nervenendigungen nachweisen, diese sind wahrscheinlich der Grund für die hohe Empfindlichkeit in diesem Bereich. Man geht davon aus, dass die Faszien signalisieren, wenn mit dem Rücken etwas nicht in Ordnung ist. Ziel ist es also, die Faszien geschmeidig zu halten. Gegen verspannte Muskeln und verklebte Faszien helfen viel Bewegung und intensives Dehnen<sup>1</sup>.

Während des Trainings werden Muskeln und Faszien ständig beansprucht. Um Faszien stärker zu beanspruchen, braucht man mehr schwingende, dreidimensionale, endgradige Bewegungen. Zu erreichen sind die zum Teil tief liegenden Strukturen durch Druck und Zug. Für das Training von Muskeln und Faszien ist eine Maximalkraft von 60 Prozent erforderlich. Ein nicht trainierter Mensch muss unbedingt vorsichtig, mit circa 20 Sekunden pro Einheit, beginnen. Sowohl beim Training für die Muskelketten wie auch für die Faszien gilt: während des Trainings erfolgt Abbau von Muskulatur, Faszien und Kollagen, erst in der Erholungsphase wird aufgebaut. Die Erholungsphase nach einem Training sollte je nach Intensität zwischen 24 und 48 Stunden dauern.

**Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage** (Fascial Release) sind Selbstmassagen zum Auf- und Abwärmen, Entspannen oder Entschlacken. Der Rolleffekt wirkt auf das Bindegewebe wie auf einen Schwamm: Wasser (mit Schlacken) wird durch das Rollen aus dem Bindegewebe hinausgedrückt und frisches kann nachfließen. Für den gesunden Wasseraustausch ist das Hyaluron Kollagen im Bindegewebe zuständig, es bindet Wasser. Je besser die Hyaluron Produktion im Bindegewebe ist, desto beweglicher ist das Bindegewebe. Sowohl für die Massagen als auch für ein Kraft- oder Koordinationstraining dient als Gerät dazu z. B. die „Blackroll“ – Ersatzweise kann auch ein Tennisball verwendet werden. Das langsame Rollen über die Blackroll löst Verklebungen (Kollagen) im Bindegewebe. An schmerzhaften Stellen auf der Blackroll die Position halten, den Druck verstärken und im Zeitlupentempo langsam hin- und her rollen. Dies löst Verklebungen in den faszialen Strukturen und macht sie flexibler. Schnelles Rollen dagegen wird z. B. vor dem Training oder vor Wettkämpfen durchgeführt. Es weckt die faszialen Strukturen, fördert die Beweglichkeit und verbessert die Propriozeptoren.

**Test Lendenwirbelsäule:** vor und nach den Übungen wird die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule in der Vorbeuge getestet. Ergebnis: vorher ergibt sich eine geringere körperliche Tiefe als nachher. Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Beine bleiben gestreckt. Übungsdurchführung: den Oberkörper Wirbel für Wirbel abrollen, Oberkörper, Arme und Kopf hängen lassen.



vorher: Hände vom Boden angehoben



nachher: Hände am Boden

Hinweis: Je angespannter die Haltung in der Vorbeuge ist, desto mehr ist die fasziale Struktur verspannt und die Muskulatur arbeitet. Hierdurch können sich Tendenzen zu Schmerzen in der Lendenwirbelsäule ergeben.

Je entspannter der Oberkörper nach vorne gebeugt ist, desto mehr ist die fasziale Struktur beteiligt und die Muskulatur der Lendenwirbelsäule entspannt.

<sup>1</sup>vgl. Fit for Fun 04/2013, S. 67

Für Menschen mit Rückenproblemen macht es Sinn langsam zurück zur Aktivierung des Bindegewebes zu kommen und die Muskulatur entspannen zu lassen. Liegen Bandscheibenvorfälle im Lendenwirbelsäulenbereich vor, muss diese Rückführung ein langsamer und vorsichtiger Prozess sein.

Für das Lösen verklebter bzw. verdickter Faszien-Strukturen an der Oberfläche des Körpers langsam auf der Blackroll großflächig über die jeweiligen Körperabschnitte drüberrollen. An schmerzhaften Stellen auf der Blackroll verharren und im Zeitlupentempo rollen, bis der Schmerz nachlässt. Je mehr Druck mit dem Körpergewicht auf einzelne Körperflächen eingesetzt wird, desto tiefer liegende Strukturen können erreicht werden. Anstelle der Bodenlage im Unterarm- oder Handstütz die Übungen alternativ im Stehen an der Wand durchführen. Als zehnmütiges Aufwärmprogramm vor einer Trainingsstunde dient ein großflächiges und zügiges Rollen über die Blackroll von jeweils 15 bis 25 Sekunden an den genannten Körperstellen.



### 1. Massage der Fußsohlen (Big Foot)

Ausgangsposition: Tennisball auf dem Fußboden legen, Körper ist und bleibt aufgerichtet, Fuß anheben und die Fußzehen auf den Tennisball stellen.

Übungsdurchführung: die Fußzehen mehrere Male in den Tennisball krallen und wieder lösen, dann vom Fußballen aus mehrere Male langsam über den Tennisball Richtung Ferse rollen. An schmerzhaften Stellen halten und im Zeitlupentempo vor und zurückrollen. Das Körpergewicht ist so weit wie möglich auf dem Ball verlagert. Zum Schluss den Fuß lösen, auf dem Fußboden aufstellen und nachspüren. Seite wechseln.

Steigerung: mit beiden Fußsohlen gleichzeitig über die Blackroll rollen, hierbei an der Wand abstützen.

Vor und nach dem Rollen beider Fußsohlen über den Tennisball die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule testen – siehe Test Lendenwirbelsäule auf Seite 2.

### Beispiele des Rollens über die Blackroll



### 2. Waden

Ausgangsposition: in Rückenlagen auf den Unterarmen oder Händen abstützen.

Übungsdurchführung: mit einer oder beiden Waden gleichzeitig, mit so viel Körperdruck wie möglich, auf der Blackroll über die Waden hoch- und runter rollen, auch leicht versetzt nach innen und außen.



### 3. Hinterer Oberschenkel

Ausgangsposition: in Rückenlage auf den Unterarmen oder Händen abstützen.

Übungsdurchführung: mit ein oder beiden Oberschenkelrückseiten gleichzeitig, mit so viel Körperdruck wie möglich, die hinteren Oberschenkel auf der Blackroll hoch- und runter rollen, auch leicht versetzt nach innen und außen.



### 4. Seitlicher Oberschenkel

Ausgangsposition: Seitenlage, die Blackroll unterhalb des Hüftknochens legen, Bein gestreckt, anderen Fuß vor dem Körper aufstellen, Unterarmstütz, andere Hand vor dem Körper auf dem Fußboden stützen.

Übungsdurchführung: von oben nach unten den seitlichen Oberschenkel auf der Blackroll mehrere Male runter, bis oberhalb vom Knie und wieder hoch rollen. Danach ohne Blackroll auf die Seite legen und nachspüren. Seite wechseln.



### 5. Vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition: in Bauchlage auf den Unterarmen abstützen.

Übungsdurchführung: mit einem oder beiden Oberschenkelvorderseiten gleichzeitig, mit so viel Körperdruck wie möglich, die Oberschenkel auf der Blackroll hoch- und runter rollen.



### 6. Innerer Oberschenkel

Ausgangsposition: Seitenlage, die Blackroll unter die Innenseite eines Oberschenkels legen.

Übungsdurchführung: die Oberschenkelinnenseite auf der Blackroll hoch- und runter rollen. Seite wechseln.



### 7. Gesäß

Ausgangsposition: auf die Blackroll absetzen und hinten auf die Hände abstützen.

Übungsdurchführung: das Gesäß auf der Blackroll hin- und herrollen, auch leicht versetzt nach innen und außen.

Variante: Diese Übung mit z. B. einem Tennisball durchgeführt erreicht deutlich intensiver die Faszien-Strukturen des Gesäßes, ist aber auch deutlich spürbarer (schmerzhafter).



### 8. Unterer Rücken

Ausgangsposition: den unteren Rücken auf die Blackroll ablegen, auf den Unterarmen oder Händen abstützen, die Füße sind aufgestellt.

Übungsdurchführung: den unteren Rücken auf der Blackroll hoch- und runter rollen, die Beine führen die Bewegung.



### 9. Oberer Rücken

Ausgangsposition: den oberen Rücken auf die Blackroll ablegen, die Arme liegen seitlich, die Füße sind aufgestellt.

Übungsdurchführung: den oberen Rücken auf der Blackroll hoch- und runter rollen.

Variante: den oberen Rücken im Wechsel leicht nach rechts und links bewegen, dabei bleiben die Beine und das Becken ruhig.



### 10. Seitlicher Rücken

Ausgangsposition: seitlich oberhalb des Hüftknochens auf die Blackroll ablegen, unteres Bein gestreckt, oberes aufgestellt, Unterarm aufgestützt, andere Hand stützt auf dem Fußboden.

Übungsdurchführung: langsam und vorsichtig (wenig Körpergewicht) die Rumpfseite auf der Blackroll hoch- und runter rollen. Danach ohne Blackroll auf die Seite legen und nachspüren. Seite wechseln.

Hinweise: an schmerzhaften Stellen mit erhöhtem Druck verharren und im Zeitlupentempo öfters über diese Stellen drüber rollen, bis der Schmerz nachlässt. Das Ziel ist: Kollagen zu lösen, Schlacken aus der Haut abzutransportieren und den Wasserhaushalt (Hyaluron) zu aktivieren. Je mehr Hyaluron vorhanden ist, desto höher ist die Wasserbindung im Körper, das zeigt sich durch eine feste und geschmeidige Haut – wie ein Schwamm, der sich im Wechsel leert und mit frischem Wasser wieder füllt.

Das Rollen auf der Blackroll wird nicht empfohlen bei: Krampfadern, Osteoporose, Entzündungen und Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten. Im Zweifelsfall vor Durchführung bitte den Arzt befragen.

Viskularitätsprinzip: Hyaluron ist ein Teil der Faszien und bindet im Körper Wasser. Auf Druck wird es flüssig. Je mehr Hyaluronanteil im Körper vorhanden ist, desto fester ist das Bindegewebe. Nach dem Viskularitätsprinzip wird bei Dehnung das Wasser ausgelagert und neues frisches aufgefüllt.

### **Dehnung mit verschiedenen Dehnformen (Fascial Stretch)**

wird unterteilt in: **statische** Dehnübungen (Melting Stretch) und in **dynamische**, Dehnübungen (Active Power Stretch). Jede Dehnübung kann vom Melting Stretch in Active Power Stretch verändert werden.

Beim Faszien-Stretching wird unter langen myofaszialen Ketten (endgradige Position) gedehnt. Am Bewegungsendpunkt entweder verharren und oder zusätzlich in ein leichtes Wippen übergehen. Ausgiebiges Dehnen regt das Bindegewebe (Faszien) an – altes Kollagen wird durch neues, geschmeidiges Gewebe ersetzt.

„Hier fällt vor allem der Begriff „Dynamisch“, im Zusammenhang mit der Absicht zum Dehnen auf: ein statisches Ausharren in einer Dehnpositionen wird bewusst vermieden. Im Fascial Fitness werden zwei Arten von dynamischen Dehnungen geübt, schnelle und langsame“<sup>2</sup>.

Hinweis: Bei Endzündungsphasen passive moderate Dehnung, keine wippenden Bewegungen.

Flexion Relation Phänomen: Je mehr der Körper die Bewegung führt, desto mehr aktiviert die Muskulatur. Je weniger der Körper Bewegung aktiv steuert, desto mehr aktiviert das Bindegewebe, die Faszien.

**Flamingo** (Flamingo Stretches) (Melting Stretch) – Beindehnung Rückseite, Ganzkörpermobilisation, Hüftdehnung

Ausgangshaltung: auf eine stabile Auflage, z. B. einem Stuhl, eine Ferse mit gestrecktem Bein auflegen, der Fuß ist aufgestellt. Das Standbein steht sicher vor dem Stuhl und ist leicht gebeugt. Den Oberkörper gestreckt nach vorne beugen, soweit, dass eine Dehnung in der Beinrückseite spürbar ist. Diese Vorspannung während der gesamten Übung halten.

Übungsdurchführung: dass auf dem Stuhl abgelegte Bein aus der Hüfte im Wechsel langsam nach rechts und links drehen und hierbei die rückwärtige, meist verkürzte Muskelkette spüren.

Variante: während der seitlichen Drehbewegung des Beines, mittig das Knie sanft anheben (leicht beugen) und wieder strecken.

Fortgeschritten: Hier wird die aktivierte Muskelkette erweitert. Während der Beinbewegung den gestreckten Rücken mit gestreckten Armen in allen möglichen Bewegungsrichtungen mit- oder dagegen bewegen.



<sup>2</sup> Zitat: Interview mit Dr. Robert Schleip, Pilates Das Magazin, Nr. 3 vom Juli/Oktober 2009, [www.pilatesmagazin.de](http://www.pilatesmagazin.de)

**Raubkatze** (Catbody Stretches) (Melting Stretch) – Dehnübung für Hüfte, Oberschenkel und Rücken



Ausgangshaltung: hüftbreiter Stand vor dem Stuhl, Handflächen flach auf den Stuhlsitz abgelegt, so das die Arme lang nach vorne gestreckt und schulterbreit sind, beide Knie beugen und dabei gleichzeitig die Wirbelsäule dehnen (in der Vorstellung das Steißbein zum Himmel dehnen), die Hüftgelenke stehen über den Fersen, der Bauch bleibt locker, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule, einen langen Hals machen, der Blick ist leicht nach vorne und zum Boden gerichtet.



Übungsdurchführung: jetzt den rechten Sitzbeinhöcker nach oben dehnen, das rechte Bein streckt dabei etwas, das Körpergewicht verlagert sich etwas mehr auf den linken Fuß, von der rechten Hand die Finger abspreizen und gestreckt nach oben anheben, der Blick geht zu diesen Fingern. Das Dehngefühl in der gesamten rechten Seite spüren, entspannen und zur Ausgangsposition zurück kommen. Seite wechseln.



Weitere Übung: aus der Ausgangshaltung beide Sitzbeinhöcker nach oben verlängern, die Beine strecken, die Fersen mit anheben, der Rücken wird rund (macht in der Vorstellung einen Katzenbuckel)



Übungsdurchführung: im Wechsel eine Seite weiter in die Streckung bringen, dabei verringert sich automatisch die Streckung der anderen Seite (in der Vorstellung wie das Strecken der Katze, aber seitlich). Zurück in die Ausgangshaltung, kurz halten, zwei Schritte auf den Stuhl zugehen und langsam aufrichten.

**Raupe** (Elephant Walk) (Melting Stretch) – Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeuger, Mobilisation und Kräftigung des gesamten Rumpfes.



Ausgangshaltung: aufrechter hüftbreiter Stand.

Übungsdurchführung: vom Kopf ausgehend Wirbel für Wirbel abrollen, bis die Hände den Boden berühren.



Mit den Händen nach vorne ins Brett laufen.



Mit den Füßen langsam zu den Händen laufen, dabei rollen die Füße vom Fußballen aus ab.



Übungswiederholung: bei den Händen angekommen mit den Händen wieder ins Brett laufen und die Fußbewegungen wiederholen.

Übungsabschluss: den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel aufrollen.



**Der Krieger (Warrior Stretches) (Melting Stretch)** – trainiert die Faszien-Kette des Rumpfes, kräftigt die unteren Extremitäten



**Ausgangshaltung:** aus dem Stand einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, das vordere Bein steht im 90 Gradwinkel und mit dem Knie über dem Fußgelenk, das hintere Bein ist gestreckt, der Oberkörper ist aufgerichtet, mit beiden Händen einen Stab fassen und halten.



**Übungsdurchführung:** die Arme gestreckt nach vorne dehnen und dann über den Kopf anheben. Die Grundspannung halten. Den Oberkörper nach hinten dehnen ohne ins Hohlkreuz zu fallen.



Aus der Grundhaltung den Rumpf in verschiedene Haltungen bewegen: drehen, drehen und senken, zusätzlich mit den Armen kreisen usw.

**Hinweis:** Schultern bleiben bei den Bewegungen immer so weit wie möglich entspannt bzw. nach unten locker.



## Eigene Übungsbeispiele

### Beindehnung – Dehnübung für die Beinrückseite und Hüfte



Ausgangshaltung: Ausfallschritt, rechtes Bein soweit wie möglich nach hinten strecken, linkes Knie steht vorne über dem Fußgelenk.

Übungsdurchführung: die Dehnposition 15 bis 20 Sekunden halten = (Melting Stretch).

Variante: mit der Ferse kleine schnelle wippende Bewegungen vor und zurück durchführen = (Active Power Stretch).

Steigerung: während dem Wippen den Winkel der Ferse seitlich verändern. Die Ferse dreht im Wechsel während des Wippens mal nach rechts und mal nach links. Seite wechseln.

### Mobilisation im Kniegelenk (Active Power Stretch) – Übung zur Mobilisation des Kniegelenks



Ausgangshaltung: Ausfallschritt, rechtes Bein soweit wie möglich nach hinten strecken, linkes Knie steht vorne über dem Fußgelenk.

Übungsdurchführung: das linke Knie in alle Richtungen um das Fußgelenk herum mit kleinen schnellen wippenden Bewegungen führen. Hierbei verliert das Knie die Haltung über dem Fußgelenk und wechselt zu allen Seiten, jeweils neben dem Fußgelenk. Seite wechseln.

Hinweis: Diese Übung ist hilfreich bei Arthrose im Kniegelenk. Um Arthrose zu verhindern, sollte diese Übung bei Läufern vor und nach dem Training durchgeführt werden.

## Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus) – Dehnung und Massage



---

Ausgangshaltung: Auf dem Fußboden sitzen. Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet und in der natürlichen Lendenlordose (leichtes Hohlkreuz), Schultern sind locker, Ellenbogen leicht angewinkelt. Jetzt mit so wenig Stützkraft wie möglich auf den Händen abstützen. Die Finger zeigen nach hinten und außen, die Beine sind aufgestellt. Der Halt des Oberkörpers kommt aus der tiefen Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken.

Übungsdurchführung: Eine Fußaußenkante auf dem Oberschenkel des anderen Beines ablegen, das Knie zeigt dabei so weit wie möglich nach außen. Diese Dehnposition ca. 20 bis 30 Sekunden halten. Seite wechseln.

Steigerung: die Fußspitze des aufgestellten Beines Richtung Schienbein ziehen, dies erhöht den Dehnreiz.

Weitere Steigerung: als dynamische Dehnung mit dem oberen Knie leicht auf und ab wippen.

Variante mit einem Tennisball: unter dem Gesäßteil des oberen Beines (bei der Zeichnung unter dem linken Gesäßteil) einen Tennisball legen und langsam mit diesem Gesäßteil auf dem Tennisball hin- und her rollen – dies kann sehr schmerzhaft sein. An schmerzhaften Stellen auf dem Tennisball verharren und noch langsamer drüber rollen, bis der Schmerz weniger wird oder ganz nachlässt. Seite wechseln.

Hinweis: Unter dem großen Pomuskel (M. gluteus maximus) liegt noch ein weiterer, viel kleinerer birnenförmiger Muskel (M. piriformis). Durch diesen Muskel zieht der Ischias Nerv. Verliert dieser Muskel auf Dauer seine Dehnfähigkeit, beeinträchtigt das die Gleitfähigkeit des Nervs. Dies kann zu Nervenirritationen und Nervenschmerzen führen. Falls der Ischias Nerv akut entzündet ist, sollte diese Stretching-Übung besser nicht durchgeführt werden.

**Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Koordinationstraining (Rebound Elasticity)**  
Bewegung fordert und trainiert Strukturen im Körper: Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien usw. Bewegungsänderungen fordern jeweils bestimmte andere Strukturen, deshalb sollte man die Bewegung im Training und im Alltag in allen möglichen Richtungen und Varianten durchführen, so wie es die individuelle Gelenkbeweglichkeit zulässt.

### **Herz-Kreislauftraining unter Einbezug der Faszialen-Strukturen**

Beim Gehen rollt der Fuß über die Ferse ab, dies aktiviert Knochen und Muskeln. Das Laufen oder Springen im Sinne der Faszien-Aktivierung erfolgt über den Vorfuß, auf den Fußballen, durch ein leichtes, sanftes und schnelles Auf- und Abspringen. Um unterschiedliche Strukturen zu erreichen, werden die Füße beim Laufen und Springen in verschiedene Richtungen gedreht. Die Abfederung auf einem harten Untergrund löst einen Katapulteffekt aus, der mehr die Faszialen Strukturen im Körper und weniger die Muskulatur aktiviert sowie das Kollagen-System anregt. Damit sich die faszialen Strukturen wieder mit Wasser füllen können, sollte man während dem Ausdauertraining kurze Gehpausen durchführen. Je leiser, leichter und abfedernder die Sprünge ausgeführt werden können, desto aktiver ist die Faszien-Struktur.

Was ist der Katapulteffekt? Kängurus springen sehr weit, sie haben wenig Muskulatur und flexibles Bindegewebe. Die Abfederung löst den Katapulteffekt aus, dies erzeugt mehr Aktivität in den Faszien als in den Muskeln. Dieses Phänomen auf den Menschen übertragen, lässt vermuten, dass der Impuls für das Springen aus der Achillessehne kommt und nicht aus dem Wadenbereich der Beine. Hier erfolgt die Vordehnung der Muskulatur, Sehnen und Bänder.

Vorbereitende Gegenbewegung: Der Katapulteffekt ist ohne die vorbereitende Gegenbewegung, gezieltes Loslassen, nicht möglich. Durch die Rückfederung wird die Energie losgelassen und wieder aufgenommen.

### **Krafttraining unter Einbezug der Faszial-Strukturen**

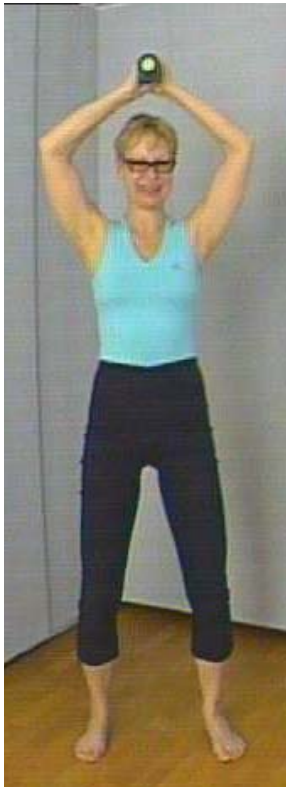
„Am Wirkungsvollsten für den zusätzlichen Aufbau von elastischen Fasern ist eine dynamische Muskelanforderung, die sowohl kraftaufbauend als auch gleichzeitig dehnend ist. Das wird zum Beispiel bei Muskelaktivität gegen Widerstand und am besten in einer langgedehnten Position erreicht. Dabei sollte die muskuläre Beteiligung möglichst gering, die Anforderung für die elastischen Anteile aber möglichst groß sein. Sanftes elastisches Wippen an den Endpunkten einer Bewegungsposition eignet sich dafür besonders gut“<sup>3</sup>.  
Rebound Elasticity: Gewichtheben von ca. 350 Kilo ist durch körperliche Leistung ohne die Beteiligung der Faszien nicht erklärbar – beim Heben sind 20 Prozent Muskulatur und 80 Prozent Faszien beteiligt. Gewichtheber trainieren Kraft, Faszien und haben große Schwungkraft.

Übungswiederholung für die folgenden Übungen: pro Übung zwei bis drei Sätze à fünf bis zehn Wiederholungen.

---

<sup>3</sup> Zitat: Interview mit Dr. Robert Schleip, Pilates Das Magazin, Nr. 3 vom Juli/Oktober 2009, [www.pilatesmagazin.de](http://www.pilatesmagazin.de)

**Das fliegende Schwert** (Flying Sword) (Rebound Elasticity) – trainiert den gesamten Rücken



Ausgangshaltung: hüftbreiter Stand, die Knie sind etwas gebeugt, das Becken ist etwas nach vorne gekippt, mit beiden Händen eine gefüllte Plastikflasche oder Hantel fassen und über den Kopf führen.



Übungsdurchführung: mit einer langsamen rhythmischen Bewegung den Oberkörper vor und zurück führen (in der Vorstellung eine Peitschenbewegung vor und zurück ausführen). Hierbei ist das Becken der Bewegungsauslöser, es geht nach vorne, wenn der Peitschenschlag nach hinten geht und umgekehrt. In einer dynamischen Welle werden die Faszien geladen und wieder entladen.



Steigerung: sind die Bewegungen rhythmisch gleichmäßigen und geschmeidigen, dann die Vorspannung im Oberkörper nutzen, um die Faszien zu entladen und den Oberkörper mit elastischem Schwung, initiiert aus dem Becken, nach vorne und unten durch die Beine schwingen und wieder hoch. Für das dreidimensionale Training den Oberkörper von oben im Wechsel von links und rechts kreisförmig nach unten und oben schwingen.

Hinweis: Die Bewegung darf oben und unten nicht zum Stillstand kommen. Vorsichtig mit dem Schwingen beginnen und langsam steigern.

**Federnde Sprünge** (Elastic Jumps ) (Rebound Elasticity) – trainiert die Beinfaszien und sorgt für Spannkraft der Faszien im Gesäß



Ausgangshaltung: hüftbreiter, aufrechter Stand.



Übungsdurchführung: aus den Kniebeugen und mit den Fußballen kraftvoll und federnd auf- und abspringen – leise, kurze, schnelle Sprünge.

Variante: die Füße in wechselnden Bewegungsrichtungen aufsetzen, Beine drehen mit den Fußspitzen im Wechsel innen und außen, ein Fuß zeigt nach innen, der andere nach außen, seitlich/rückwärts oder im Wechsel auf den rechten bzw. den linken Fuß springen usw..



Übungswiederholung: Für Anfänger im Wechsel ein bis zwei Minuten springen und kurz (ca. 30 Sekunden) gehen. Auch beim Gehen die Füße in allen möglichen Bewegungsvarianten benutzen: vorwärts, rückwärts, auf den Fußausen- bzw. Fußinnenkanten, von der Ferse aus bzw. vom Fußballen aus die Füße abrollen usw..



Alternativ zum Springen: die Beine im Sitzen vorne auf dem Stuhl aus den Kniegelenken in allen Richtungen wippen, Oberkörper ist aufgerichtet und kann mitdrehen. Anstelle des Beinwippens im Wechsel die Fersen oder Vorderfüße wippend heben oder senken, während dessen dürfen die Hände, leicht seitlich nach hinten versetzt, auf dem Stuhlsitz abgestützt werden.

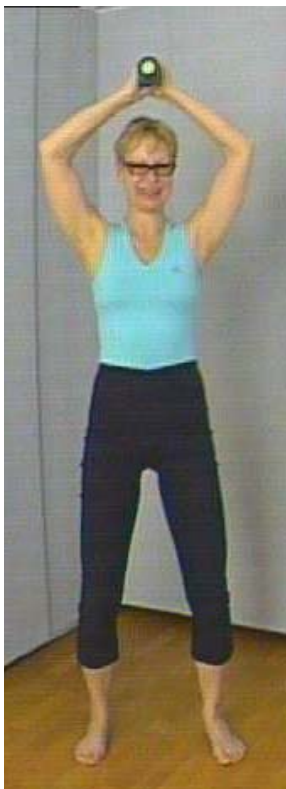
Steigerung: aus der Haltung vorne auf dem Stuhl sitzend in allen Richtungen auf den Fußballen auf- und abspringen, aufgerichteter Oberkörper bewegt sich seitlich versetzt mit, während dessen dürfen die Hände, leicht seitlich nach hinten versetzt, auf dem Stuhlsitz abgestützt werden.

Weitere Steigerung: Im Anschluss daran mit dem Springen auf dem Boden beginnen oder aufrecht sitzend auf z. B. einem Hocker mit vier Beinen springen.

Vorbereitung LWS: aus der Haltung vorne auf dem Stuhl sitzend im Wechsel die Lendenwirbelsäule vor und hinter die Sitzbeinhöcker bewegen, auf den Sitzbeinhöckern bleiben und die Bewegungen weiter durchführen, währenddessen bleibt der Oberkörper aufrecht und die Hände leicht seitlich nach hinten versetzt, auf dem Stuhlsitz abgestützt.

Ideen für die Bewegung im Alltag: Treppensteigen wirkt sich als Training auf die Faszien in den unteren Extremitäten (Beinen) aus. Treppen in unterschiedlichen Bewegungsformen benutzen: gerade, seitlich, rückwärts, mehrere Stufen auf einmal nehmen, Stufen hoch- bzw. herunterspringen, auf allen vieren die Stufen erklimmen.

### **Power Schultern (Power Shoulders) (Rebound Elasticity) – Kräftigung des Schultergürtels und der Arme**



Ausgangshaltung: stabiler hüftbreiter Stand, das Becken ist leicht nach vorne gekippt, die Knie sind leicht angewinkelt, mit beiden Händen eine Hantel fassen und die Arme über den Kopf führen, die Arme sind angewinkelt.



Übungsdurchführung: aus den Schultern und dem Oberkörper mit den Armen im Wechsel nach rechts und links kreisen.



Der Stopp für den Richtungswechsel ist mit den Händen jeweils vor der Stirn, das Becken und die Beine bleiben ruhig.

Richtungswechsel



**Liegestützen an der Wand** (Rebounding Arms) (Rebound Elasticity) – trainiert die faszialen Strukturen des Schultergürtels, der Arme und des Rückens

Ausgangshaltung: schulterbreiter und aufrechter Stand, etwa einen Meter vor einer Wand.



Übungsdurchführung: den Körper im Wechsel nach vorne fallen lassen und mit den flachen Händen von der Wand schwungvoll abfedern, die Finger sind dabei gespreizt.



Haltung der Hände an der Wand ändern: die Handhaltung an der Wand wechseln z. B. zeigen die Finger mal nach oben, unten, seitlich links und rechts, zusätzlich kann man die Arme in der Höhe (bis über den Kopf) und zu den Seiten versetzen.



Variante: dieselben Übungen aus der Haltung rückwärts zur Wand stehend durchführen.

Hinweis: an der Wand mit den Händen kurz und schnell abfedern, ohne Halt oder Stillstand.



## Eigene Übungsbeispiele

**Bankstellung** (Rebound Elasticity) – Kräftigung von Schultern, Armen und Rücken; Förderung des Gleichgewichtssinns, der Konzentration und Koordination



Ausgangshaltung: Bankstellung, die Hände schulterbreit und die Knie hüftbreit aufstellen, langer Rücken, die Schultern ziehen nach hinten und unten, diagonal einen Arm (auch die Finger) und ein Bein in die Länge strecken, nicht in die Höhe.

Übungsdurchführung: aus dieser Position sanft mit dem Arm, dem Bein oder beiden in allen möglichen Richtungen rauf, runter oder zur

Seite kleine schwungvolle wippende Bewegungen durchführen.

Variante: für die Vereinfachung der Übung bzw. für die verbesserte Stabilität der Haltung, den Unterschenkel vom Stützbein schräg nach innen legen.

## Koordinationstraining unter Einbezug der Faszialen-Strukturen

**Beinschwung** – aktiviert die Hüftfaszien

Ausgangshaltung: aufrechter Stand, idealerweise steht ein Bein höher, auf z. B. einem Stepper oder Treppenabsatz, eventuell mit einem Arm gestreckt an der Wand leicht abstützen.



Übungsdurchführung: ein Bein aus der Hüfte vor- und zurückschwingen, in der Vorstellung den Unterschenkel jeweils nach vorne und hinten wegschleudern. Seite wechseln.

Hinweis: Beim Schwingen den gesamten Bewegungsradius des Hüftgelenkes ausnutzen, es darf zwischen den Schwüngen vorne oder hinten keinen Stillstand geben, der Oberkörper bleibt möglichst ruhig.

Den Schwung entstehen lassen, das nicht führen, Initiator ist das Becken.

## **Körperwahrnehmung** (Sensory Refinement)

Die Faszien sind mit zahlreichen Nervenendungen durchsetzt, die auf unser vegetatives Nervensystem wirken. Innere Gelassenheit senkt die Spannung, während Stress die Grundspannung in den Faszien ansteigen lässt.

## **Seestern** (The Starfish) (Fluid Refinement) – spielerisches bewegen mit dem ganzen Körper



Ausgangshaltung: Rückenlage, die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt, die Beine sind leicht gegrätscht, den Körper in den Boden sinken lassen, die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, den Atem natürlich fließen lassen.



Übungsdurchführung: den ganzen Körper auf dem Fußboden schlangenförmig bewegen, dabei in alle Richtungen dehnen und strecken. Der Kontakt zum Boden bleibt erhalten.



Aus dem schlangenförmigen Bewegungen heraus die Drehung zu einer Seite entstehen lassen



und auf die Seite ins Päckchen rollen.

Die Bewegungen schwingvoll von Seite zu Seite durchführen, entstehen lassen.

## Die Ganzkörperspilare (Full body spiral) (Fluid Refinement)



Ausgangshaltung: Rückenlage, die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt, die Beine sind leicht gegrätscht, den Körper in den Boden sinken lassen, die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken, den Atem natürlich fließen lassen.



Übungsdurchführung: einen Arm spielerisch in alle Richtungen bewegen, die Hand bewegt sich aus dem Handgelenk spielerisch mit.



Die Bewegung vergrößern, die Schulter hebt vom Boden an, der Blick folgt der Handbewegung.



Wie von selbst hebt der Körper seitlich an, auch hier entsteht die Bewegung spielerisch.



Auf den Bauch rollen. Diesen Weg zurück gehen und dann mit dem Arm beginnend zur anderen Seite rollen.

**Spannkraft für die Beine** (Fluid legs strength) (Fluid Refinement) –  
**Tintenfisch-Tentakel** – spielerisches Bewegen mit der Hüftbeweglichkeit



Ausgangshaltung: Seitenlage, auf dem Ellenbogen abgestützt und obere Hand stützt vor dem Körper auf dem Fußboden, unteres Bein lang nach unten gestreckt und oberes Bein vor dem Körper gestreckt. Den vorderen Fuß aktiv in den Boden drücken, die große Zehe, kleine Zehe und Fußaußenkante mit dem Boden verbinden. Die Beinseite lang dehnen.



Übungsdurchführung: oberes Bein vorne gestreckt anheben und die Ferse nach vorne wegstemmen. Aus dem Hüftgelenk das Bein drehen und aus dem Fußgelenk den Fuß in allen möglichen Richtungen mit bewegen.



Aus der Seitenlage mit angewinkelterm Unterschenkel das Bein aus dem Hüftgelenk in allen möglichen Richtungen drehen, der Fuß dreht und streckt im Wechsel mit.



Das Bein strecken und auch hier aus dem Hüftgelenk alle möglichen Drehbewegungen durchführen. Der Fuß bewegt sich aus dem Sprunggelenk mit.

Seite wechseln.

**Die Wirbelschlange (The Cobra) (Fluid Refinement) – Wahrnehmung Bewegung des Rumpfs**

Ausgangshaltung: hüftbreiter Stand, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.



Übungsdurchführung: eine Handfläche auf den Bauch und die andere Hand mit dem Handrücken auf den Rücken in Höhe der Lendenwirbelsäule auflegen. Im Unterbauch Wellenbewegungen vor und zurück durchführen bzw. entstehen lassen.



Steigerung: die Hände auf den unteren Brustkorb legen und die wellenförmigen Bewegungen bis in Höhe des Brustkorbs erweitern.

Die Wellenbewegung weiter nach oben führen, die Schultern mit einbeziehen.



Bewegungsänderung: die seitlichen wellenförmigen Bewegungen in die Wirbelkette aufnehmen.

Steigerung: die Rumpfbewegung wellenförmig in einer Achterform durchführen. Der Rumpf bewegt sich spielerisch in alle Richtungen.

## Faszien-Übungen – Stundenbeispiel

- **Blackroll:** 10 Minuten, jeweils 15 bis 25 Sekunden, großflächiges und zügiges Rollen über einzelne Körperstellen: Waden, Oberschenkel, Rumpf seitlich, Rücken, Arme usw., bei Verletzungen individuell rollen.
- **Känguru** – trainiert die Beinfaszien und sorgt für Spannkraft der Faszien im Gesäß  
Ausgangshaltung: hüftbreiter, aufrechter Stand. Übungsdurchführung: aus den Kniebeugen und mit den Fußballen kraftvoll und federnd auf und ab springen – möglichst geräuschlos, kurze, schnelle Sprünge. Variante: die Füße in wechselnden Bewegungsrichtungen aufsetzen, Beine drehen mit: Fußspitzen im Wechsel innen/außen, ein Fuß zeigt nach innen, der andere nach außen, seitlich/rückwärts oder im Wechsel auf den rechten und linken Fuß springen usw.  
Übungswiederholung: Für Anfänger im Wechsel ein bis zwei Minuten springen und kurz (circa 30 Sekunden) gehen. Auch beim Gehen die Füße in allen möglichen Bewegungsvarianten benutzen: vorwärts, rückwärts, auf den Fuß-aussen- oder -innenkanten, von der Ferse aus bzw. vom Fußballen aus die Füße abrollen usw.
- **Liegestützen an der Wand** – aktiviert die Schulterfaszien  
Ausgangshaltung: schulterbreit und aufrecht vor einer Wand hinstellen.  
Übungsdurchführung: den Körper im Wechsel nach vorne fallen lassen und mit den flachen Händen von der Wand abfedern. Haltung der Hände an der Wand ändern: die Arme sind immer gestreckt, Finger beider Hände sind gestreckt und gespreizt, die Handhaltung an der Wand wechselt z. B. zeigen die Finger nach oben, unten, seitlich links/rechts, zusätzlich die Arme in der Höhe (bis über den Kopf) und zu den Seiten versetzen. Variante: Übungen auch aus der Haltung rückwärts zur Wand stehend durchführen. Hinweis: an der Wand kurzes, federndes abschwingen, keinen Halt oder Stillstand.
- **Parcours mit Jumps:** am Platz auf den Vorderfüßen sanft springen, hierbei drehen die Füße in alle Richtungen, dann federnd auf den Vorderfüßen durch die Halle laufen und mit kurzen federnden Sprüngen über niedrige Hindernisse springen, auf einen Stepper springen, hierbei sanft und leise mit den Vorderfüßen aufkommen und sofort wieder herunterrunter springen.
- **Fliegendes Schwert** (Welle) schulterbreit hinstellen, Arme mit angewinkelten Ellenbogen über den Kopf halten, Hände fassen eine Hantel oder gefüllte Plastikflasche, aus der Brustwirbelsäule wird eine Wellenbewegung durchgeführt. In der Vorstellung einen Ball nach vorne werfen. Steigerung: das Becken einbeziehen. Weitere Steigerung: wellenförmig und schwungvoll im Wechsel den Körper in die Vorbeuge bringen und wieder heben.
- **Piriformis** (Gesäß): auf der Matte sitzen, den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen, unter die linke Gesäßhälfte einen Tennisball legen und auf dem Ball langsam mit dem Gesäß hin und her rollen – kann sehr schmerzhaft sein.
- **Seestern** (Starfish) – spielerisches bewegen mit dem ganzen Körper  
Ausgangshaltung: Rückenlage (ideal: ohne Matte), Beine und Arme diagonal lang gestreckt. Übungsdurchführung: den ganzen Körper auf dem Fußboden in allen möglichen Richtungen bewegen, so dass der Körperkontakt zum Fußboden erhalten bleibt. Steigerung: rechter Arm und rechtes Bein bleiben gestreckt auf dem Fußboden liegen, linken Arm diagonal über den Kopf strecken, den Blick auf die linke Hand richten und hier halten, Wirbel für Wirbel den Rumpf und den restlichen Körper so anheben, dass eine automatische Drehung auf den Bauch erfolgt. Rückwärts das linke Bein lang gestreckt (inklusive Fußspitze) heben, über das rechte Bein bewegen und den Körper dabei langsam zurück in die Rückenlage bringen. Variante: seitlich in die Kindspose rollen.
- **Tennisball:** punktuell einsetzen: Po, Beine, Arme, Rücken, Bauch, Hände usw.

Übungen aus der klassischen Rückenschule oder an Geräten in Fitness-Studios erreichen das Faszien-Gewebe nur geringfügig. Regelmäßiges intensives Dehnen stimuliert und erneuert das Bindegewebe am besten. Ideal sind: Yoga und Pilates. Für die Regeneration nach dem Training sind passive Maßnahmen wie z. B. Sauna oder Dampfbad förderlich.

**Wippende Vorbeuge** aus dem Yoga – hält die Faszien in der Lendenwirbelsäule geschmeidig

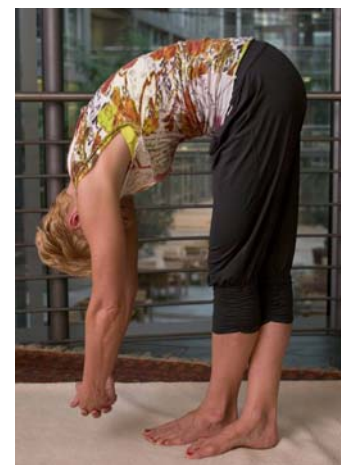
Die folgenden drei Übungen aus dem Yoga sollten ausschließlich unter Instruktion im Training durchgeführt werden.

Die „Wippende Vorbeuge“ hält das Bindegewebe in der Lendenwirbelsäule geschmeidig. Bei gesunden Menschen: Je tiefer die Vorbeuge ist, desto weniger arbeiten die Muskeln (entspannen) und desto mehr arbeiten die Faszien (anspannen). Bei Menschen mit Rückenproblemen sind die Muskeln immer und die Faszien weniger aktiv.



**Wippende Vorbeuge**

Aufrechter Stand, Beine hüftbreit oder mit gekreuzten Füßen (siehe Fotos), Arme lang über den Kopf gestreckt. Aus dieser Position mit Schwung in die Vorbeuge kommen und hier kurze schwingende Bewegungen hoch und tief durchführen. Die Beine sind gestreckt, Oberkörper und Kopf entspannt und der Rücken leicht rund. Den Winkel des Oberkörpers während des Schwingens im Wechsel etwas nach rechts und links ändern. Aus der Mitte heraus mit Schwung wieder aufrichten. Bei Rückenproblemen die Bewegung in der Vorbeuge sanft oder auch aus dem Sitzen auf einem Hocker durchführen.



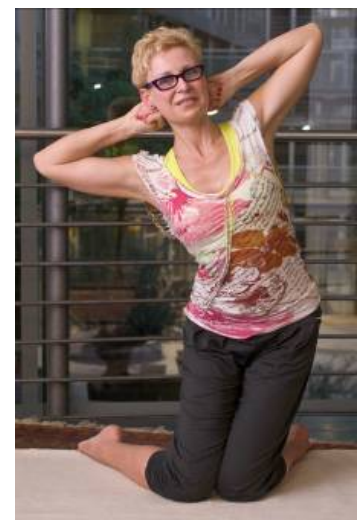
**Rumpfdrehung**

Im Schneidersitz die Finger ineinander fassen und den Rumpf im Wechsel auf der linken und rechten Seite jeweils mit einer kurzen federnden Bewegung seitlich und diagonal schwingen. Diese Übung kann aus dem Schneidersitze (siehe Foto), aus dem Stand oder aus dem Sitzen auf einem Hocker durchgeführt werden. Der Rumpf ist auf jeden Fall aufgerichtet, und die Beine bleiben ruhig, ohne Bewegung.



**Kniestand**

Im Kniestand sind die Knie geschlossen, die Füße geöffnet, der Rumpf nach oben aufgerichtet, die Hände hinter dem Kopf (siehe Foto), oder die Arme gestreckt. Das Becken im Wechsel auf der rechten und linken Seite jeweils mit einer kurzen federnden Bewegung seitlich und diagonal schwingen. Bei Knieproblemen sollte man diese Übung im Stand durchführen.



Alternativ: die Wippende Vorbeuge im Sitzen vorne auf einem Stuhl durchführen.

## Yoga – Übungsbeispiele unter Einbezug der Faszialen-Strukturen

Bewegungsergänzungen wie z. B. wippende Bewegungen der Beine oder Arme in endgradigen Bewegungsposition in Yoga-Haltungen einbauen. Statt eindimensional dreidimensional arbeiten und die Außenbereiche bei den Bewegungspunkten einbeziehen.

- **Vorbeuge:** Ausgangshaltung: hüftbreiter Stand, Beine bleiben gestreckt. Übungsdurchführung: den Rumpf langsam nach vorne absinken und Oberkörper, Arme und Kopf hängen lassen, hier kurze schwingende Bewegungen hoch und tief aus der Lendenwirbelsäule durchführen. Varianten: gerade/rechts/links versetzt wippen. Zum Beenden der Bewegung mit einem leichten Schwung nach oben hoch kommen. Hinweis: Bei Problemen in der Lendenwirbelsäule diese Position in der Vorbeuge eventuell nur halten und nicht wippen.
- **Krokodil:** Ausgangshaltung: Seitenlage, unteres Bein liegt angewinkelt auf dem Fußboden, oberes Bein ist hüfthoch angehoben und lang nach vorne (vor dem Körper) gestreckt, Fußspitze streckt mit nach vorne. Übungsdurchführung: das Bein in allen möglichen Richtungen drehen. Steigerung: zusätzlich zur Beindrehung das Bein in allen möglichen Richtungen bewegen: unten, oben hinten, diagonal oben usw. Hinweis: der Oberkörper bleibt immer aufgerichtet. Seite wechseln. (Foto siehe DVD)
- **Krieger 1** (Virabhadrasana 1) – Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeuger. Bei gestreckten Armen über den Kopf zusätzliche Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur.



Ausgangshaltung: aus dem aufrechten Stand mit der Einatmung einen Ausfallschritt nach hinten auf den Fußballen machen (siehe Foto). Der hintere Fuß kann auch angewinkelt bzw. umgestellt werden, dann sollte man aber darauf achten, dass beide Füße gleichmäßig auf dem Boden belastet werden. Mit der Ausatmung das vordere Bein beugen – Ober- und Unterschenkel stehen im rechten Winkel zueinander, das Knie steht über dem Fußgelenk. Die hintere Ferse zieht das gestreckte Bein Richtung Boden in die Länge, beide Beckenknochen zeigen so weit wie möglich nach vorne, das Steißbein zieht sanft Richtung Boden, Bauchspannung halten, Schultern nach hinten und unten ziehen.



Übungsdurchführung unter Einbezug der Faszialen-Strukturen:

- **Krieger I:** Arme mit angewinkelten Ellenbogen über den Kopf halten, Hände fassen und aus der Brustwirbelsäule eine Wellenbewegung durchführen. In der Vorstellung einen Ball nach vorne werfen.
- **Krieger I:** beide Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken, linken Arm im Wechsel schwingvoll von vorne nach hinten bewegen. Steigerung: den Rumpf mitbewegen. Hinweis: für Förderung der Rumpfbeweglichkeit bleibt das vordere Knie fixiert über dem Fußgelenk: geht es um die faszialen Strukturen, darf sich das Knie mit bewegen.
- **Krieger I:** Oberkörper in alle Richtungen bewegen, Arme werden dabei ebenfalls in alle möglichen Richtungen gestreckt. Hinweis: Der Oberkörper bleibt immer aufgerichtet.
- **Krieger I:** das vordere Knie in allen Richtungen um das Fußgelenk herum schwingvoll und wippend bewegen.
- **Krieger I:** vom hinteren Bein die Ferse anheben, das Bein in die Streckung bringen und hier wippende Bewegungen mit der Ferse in alle Richtungen durchführen. Übungen auf der anderen Seite wiederholen. Hinweis: bei allen Armbewegungen bleiben die Schultern locker.
- **Krieger 2** (Virabhadrasana 2) – Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeuger, Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur.



Ausgangshaltung: Aus dem aufrechten Stand mit der Einatmung einen Ausfallschritt nach hinten auf den Fußballen machen und den hinteren Fuß umstellen. Darauf achten, dass beide Füße gleichmäßig belastet werden. Mit der Ausatmung das vordere Bein beugen – Ober- und Unterschenkel stehen im rechten Winkel zueinander, das Knie steht über dem Fußgelenk. Das hintere Bein ist lang gestreckt, die Fußaußenkante auf den Boden gedrückt. Die Schultern, der Brustkorb und die Hüftknochen sind zur geöffneten Seite gedreht, der Brustkorb steht gerade, das Steißbein quasi sanft zum Boden fallen lassen, Bauchspannung, die Arme ziehen

lang in Schulterhöhe nach außen, der Blick geht zum vorderen kleinen Finger. Das vordere Knie bleibt nach außen gerichtet.

- **Krieger II:** den hinteren Arm in allen Richtungen also rauf, runter, nach hinten, vorne, diagonal oder seitlich in die endgradigen Positionen bewegen, Oberkörper darf aufgerichtet mitbewegt werden, die Beine bleiben fixiert.
- **Seitlicher Winkel: Ausgangshaltung:** Ausfallschritt, linkes Bein auf 90 Grad angewinkelt, rechtes Bein gestreckt, beide Fußaußenkanten haben Kontakt mit dem Boden, Fußgewölbe bleibt jeweils angehoben, linker Unterarm stützt leicht auf den linken Oberschenkel, rechte Hüfte nach oben öffnen, Oberkörper ist langezogen über den linken Oberschenkel, Kopf steht über dem Herz. **Übungsdurchführung:** den rechten Arm dynamisch heben und senken und jeweils endgradige in eine leicht geänderte Positionen bringen. **Steigerung:** den Arm in verschiedenen Haltungen: über, hinter und vor dem Kopf, nach oben und unten mit kurzen, dynamischen wippend Bewegungen schwingen. **Steigerung der Ausgangshaltung:** linken Unterarm vom Oberschenkel lösen und die Hand eng neben dem linken Fuß auf den Boden aufstellen, an der restlichen Haltung ändert sich nichts, diese Haltung bleibt geöffnet. Die Schwungbewegungen mit dem rechten Arm aus dieser Haltung durchführen. Seite wechseln.
- **Piriformis (Gesäß):** auf der Matte sitzen, den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen, unter die linke Gesäßhälfte einen Tennisball legen und auf dem Ball langsam hin und her rollen. Seitenwechsel.
- **Shavasana: Ausgangshaltung:** Rückenlage (ideal ohne Matte), Beine und Arme diagonal langgestreckt: den ganzen Körper auf dem Fußboden in allen möglichen Richtungen bewegen, so dass der Kontakt zum Fußboden erhalten bleibt. **Steigerung:** rechter Arm und rechtes Bein bleiben gestreckt auf dem Fußboden liegen, den linken Arm diagonal über den Kopf strecken, den Blick auf die linke Hand richten und hier halten, Wirbel für Wirbel den Rumpf und den restlichen Körper so anheben, dass eine automatische Drehung auf den Bauch erfolgt. Rückwärts das linke Bein lang aus gestreckt (inklusive Fußspitze) anheben, über das rechte Bein bewegen und den Körper dabei langsam zurück in die Rückenlage bringen. **Variante:** seitlich in die Kindspose rollen.

### Literaturempfehlungen

- Faszientraining, Frank Thömmes, Copress Verlag in der Stiebner Verlag GmbH, München 2013
- Faszien Training Basiskurs – Fascial Fitness Association e.V., Waldenburg Juni 2013
- Interview mit Dr. Robert Schleip, Pilates Das Magazin, Nr. 3 vom Juli/Okttober 2009, [www.pilatesmagazin.de](http://www.pilatesmagazin.de)

### DVD

- Fascial Fitness, Divo Gitta Müller, Markus Rossmann, Carina Trippelsdorf, Herausgeber: Stefan Dennenmoser, [www.fascialfitness.de](http://www.fascialfitness.de)

### Internet

- <http://www1.wdr.de/fernsehen/wissen/quarks/suchequarks100.jsp>