

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Ran an die Faszien

Dehnen für einen geschmeidigen Körper

Faszien sind mehr oder weniger elastische Bindegewebs-häute, die flächig weite Strecken des Körpers miteinander vernetzen. Sie können ganz unerschiedliche Funktionen haben und entsprechend verschieden ausgebildet sein. Sie umhüllen unseren Körper als Ganzes, aber auch seine einzelnen Bestandteile. Sie geben unserem Körper seine innere und äußere Form, haben eine regulierende, wahrnehmende und kraftübertragende Funktion. Faszien sind sehr anpassungsfähig und verändern sich je nach Belastung. So passt sich unser Fasziennetzwerk ein Leben lang immer wieder funk-

tionell an und verändert seine Dichte, Stärke und die Ausrichtung der Kollagenfasern durch die von uns bevorzugten Bewegungsabläufe, Haltungen und Emotionen. Um vital und elastisch zu bleiben, brauchen Muskelfaszien ganz bestimmte Impulse. Ein Krafttraining alleine regt zwar die Kollagenproduktion im Gewebe an und macht es stabiler und fester, aber es verliert an Elastizität, wenn es nicht zusätzlich durch ein variationsreiches Dehnen stimuliert wird. Wie ein solches Dehnprogramm im Rahmen des Faszientrainings aussehen kann, erfährst du in dieser Ausgabe unserer Praxisimpulse.

Dehnen von Kopf bis Fuß (Global Stretch)

Lange Zeit betrachtete man beim Dehnen einzelne Muskeln. Mit dem Wissen aus der Faszienforschung, dass es dabei um ein den gesamten Körper durchziehendes Netzwerk geht, haben sich muskelübergreifende, von einem Körperende zum anderen gehende Dehnmodelle entwickelt, die sich an den myofaszialen Leitbahnen (Tom Myers, 2010) als anatomische Zuglinie orientieren. Wir dehnen also möglichst langkettig von einem Körperende zum anderen.

Variation ist der Schlüssel zum Erfolg

Wollen wir unsere Beweglichkeit durch Dehnen steigern, geht es im Grunde immer darum, die neutrale Toleranzgrenze für Dehnspannungen zu verschieben oder zu verbessern. Die im myofaszialen Gewebe und an den Muskel-Sehnen-Übergängen befindlichen Rezeptoren, sind vielgestaltig und reagieren auf ganz unterschiedliche Reize. Daher macht es Sinn, möglichst unterschiedliche Dehnmethoden in der Praxis anzuwenden, um variatenreiche Impulse an das Fasziennetzwerk zu geben.

Eine nähere Beschreibung der Dehnmethoden (Melting Stretch, Dynamic Stretch und Active Loaded Stretch) findest du auf unserer Moodle-Plattform.

Bei den folgenden Übungen im Praxisteil wenden wir die unterschiedlichen Dehnmethoden auch gleich an. Mit Phantasie und ganz viel Achtsamkeit kannst du dabei immer wieder auf die Suche nach neuen Dehnimpulsen gehen und dich auf spannende, neue Dehnerfahrungen freuen.

1 Dehnung der Frontal- und der Spirallinie

Ausgangsposition:

Positioniere dich in einem großen Ausfallschritt. Das linke Knie ist am Boden und das rechte Bein gebeugt, der rechte Fuß steht unter dem Kniegelenk. Der Rücken ist aufgerichtet und die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel.



Und so geht's: Lass dein Becken in Richtung Boden sinken und gib das ganze Gewicht nach unten ab. Atme tief ein und hebe dein Brustbein nach oben an, so dass sich der Brustkorb weitet (Abb. 1). Gerne kannst du auch deinen linken Arm nach oben anheben, um die Dehnung zu verstärken. Zieh deinen Bauchnabel dabei sanft nach innen.

Stütze dann deine Hände rechts und links von deinem vorderen Fuß am Boden ab (Abb. 2). Lass dich in die passive Dehnung sinken und beginne mit kleinen Bewegungen deines Beckens nach rechts und links oder auch kreisend, neue Dehnimpulse zu setzen. Du kannst auch achtsam, dynamisch in die Dehnung hineinfedern.

Löse dann deine rechte Hand, um dich nach rechts aufzudrehen. Hebe den Arm an und schau deiner Hand nach. Deine linke Beckenseite sinkt nach unten ab und du spürst die Dehnung über die spirallige Faszienbahn (Abb. 3). Spiele in der Dehnung mit kleinen Winkelveränderungen und Drehungen,



um eine Veränderung der Zugspannung zu bewirken. Dreh dich dann wieder zurück in die Position 2 und schiebe kraftvoll dein linkes Bein in den Boden, um eine Anspannung der Muskeln zu bewirken. Löse wieder und sinke in die passive Dehnung. Wiederhole dies gerne noch einmal und löse dann langsam die Position auf und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Zum Abschluss kannst du dich jetzt noch auf die linke Seite bewegen. Die Hände wandern beide von der Innenseite des rechten Fußes in Richtung des linken Mattenrandes bzw. darüber hinaus (Abb. 4). Geh auch hier achtsam auf die Suche nach neuen Dehnimpulsen. Komm dann langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

2 Dehnung der Rückenlinie

Ausgangsposition: Kniestand, ein Bein nach vorn ausgestreckt und in Richtung des Mattenrandes absetzen.

Und so geht's: Beuge dich mit geradem Rücken aus den Hüftgelenken nach vorn in Richtung des gestreckten Beines (Abb. 5). Nimm die Dehnung bewusst wahr und spiele mit kleinen Bewegungsvariationen in der Position, indem du das Bein leicht nach innen und dann nach außen drehst, versuchst die Fußspitzen ranzuziehen oder zu strecken. Nimm wahr, wie sich die Dehnung dabei verändert.



Beuge dich dann langsam mit rundem Rücken über dein gestrecktes Bein, roll deinen Kopf ein, atme bewusst in den Rücken hinein und dehne dich in die Rundung des Rückens, während sich einatmend die Rippenbögen auseinanderdehnen (Abb. 6). Versuche den Zug über die gesamte hintere Rückenbahn zu spüren und verweile für ein paar Atemzüge in der Position.



Richte dich wieder auf in den langen Rücken, ziehe deine Fußspitzen heran und schiebe deine Sitzbeinhöcker weit nach hinten (Abb. 5). Spann die Faszienbahn zwischen Ferse und Sitzbeinknochen auf. Wenn du die Ferse kraftvoll in den Boden drückst, spürst du die Anspannung der Muskeln auf der Rückseite des gestreckten Beines. Löse wieder die Spannung und schmelze noch ein bisschen weiter in die Dehnung. Suche weitere Dehnerfahrungen, indem du z.B. versuchst, dein Becken ganz langsam nach rechts und nach links zu schwenken.

Verändere deine Position noch einmal, indem du den Oberkörper mehr nach rechts bewegst, über das gestreckte Bein hinaus (Abb. 7). Wie verändert sich die Dehnung jetzt? Gehe dann nach links vom gestreckten Bein weg (Abb. 8) und nimm die veränderte Dehnung wahr.



Löse die Dehnspannung, indem du dich langsam aufrichtest und wechsle die Position der Beine, um die Übung auf der anderen Seite zu wiederholen.

Weitere Übungen findest du wie immer auf unserer Moodle-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“. Und am 19.09.2020 kannst du Grit Senfter bei unserem Workshop „Stretch & Relax“ zu diesem Thema auch live erleben.



Ran an die Faszien – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin, Grit Senfter, für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372,

E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2020