

DR. MED. SIEGBERT TEMPELHOF | DANIEL WEISS | ANNA CAVELIUS

FASZIEN TRAINING

**Mehr Beweglichkeit,
Gesundheit und Dynamik**



RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



FASZIEN TRAINING

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Ein besseres Gespür für den eigenen Körper entwickeln.
- Beschwerden im Bewegungsapparat richtig zuordnen.
- Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gezielt lösen.
- Zu einem entspannten Körpergefühl finden.
- Eine gute Haltung und geschmeidige Bewegungen gewinnen.
- Sich über den Körper auch innerlich aufrichten.



DIE RICHTIGE ROLLE FÜR IHR TRAINING

Viele Übungen in diesem Buch werden mit einer Faszienrolle ausgeführt, manche auch mit einem Ball. Die kleinen, unkomplizierten Hilfsmittel machen Ihr Training wirkungsvoller und schulen zugleich Ihr Gleichgewichtsgefühl.



BLACKROLL® – DIE KLASSISCHE MULTIFUNKTIONSROLLE

Mit 30 cm Länge und 15 cm Durchmesser ist die Rolle aus festem Schaumstoff ideal, um große Flächen selbst zu behandeln und Verspannungen zu lösen – für geschmeidige Faszien. Sie rollen dabei jeweils eine Körperpartie über die Rolle, als wollten Sie einen Schwamm ausdrücken. Dabei ist ein mittlerer Schmerz, ein »Wohlweh«, in Ordnung, darüber hinaus sollte es nicht gehen. Steuern Sie aufmerksam die Intensität über das Gewicht, das Sie auf die Rolle legen.

Die BlackRoll erhalten Sie in drei Härtegraden:

- BlackRoll Standard
- BlackRoll Med (20 % weicher)
- BlackRoll Pro (50 % härter)

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Frauen eher zur BlackRoll Med neigen und Männer eher die härteren Rollen (Standard oder Pro) bevorzugen. Die Rollen sind schadstofffrei, geruchlos und abwaschbar. Auch von weiteren Herstellern gibt es gute Faszienrollen, etwa BlackRoll Orange, TriggerPoint Foamroller, Togu.



COVEMO® – DER RÜCKENSPEZIALIST UNTER DEN FASZIENROLLEN

Rückenschmerzen und Nackenverspannungen sind die häufigsten Beschwerden im Faszien­system. Besonders hilfreich ist hier der grüne Spezialist für den Rücken. Der Name ist Programm, er setzt sich zusammen aus lat. *columna vertebralis* (Wirbelsäule) und *mobile* (beweglich).

Durch die Aussparungen in der Mitte bleibt für die Dornfortsätze der Wirbelsäule während der Anwendung angenehm viel Platz. Die nach außen gerichteten Zapfen (*­fingertips*) bieten sich für die Anwendung bei punktuellen Beschwerden an, besonders im Nackenbereich. Zusätzlich können Sie einzelne Körperpartien gezielt mobilisieren oder mit ähnlicher Wirkung wie bei der Akupressur entspannen.

Natürlich eignet sich der Covemo aber für alle Übungen in diesem Buch. Daneben lässt er sich gut im Sitzen als »belebendes Element« zwischen Rücken und Stuhllehne anwenden, mehr dazu siehe Webadresse Seite 121.

Es gibt den Covemo in einer härteren Version für Männer und einer etwas weicheren für Frauen. Die Rolle ist schadstoff- und geruchsfrei und einfach mit Wasser abwaschbar.

BLACKROLL-BALL ODER TENNISBALL – AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Neben der Faszienrolle können Sie für kleine Areale oder punktuelle Beschwerden, etwa an den Armen oder an der Fußsohle, einen Tennisball oder einen BlackRoll-Ball zu Hilfe nehmen. Gerade die Fußsohle wird häufig vergessen, dabei ist sie täglich maximal belastet. Mit dem kleinen Ball lässt sich mit etwas Rollen und punktuell­em Innehalten viel bewirken, auch können Sie damit vermeiden, dass sich Verspannungen der Fußsohle (etwa durch das Tragen von Schuhen mit hohem Absatz) über die Achillessehne bis zum Rücken übertragen. Unsere Übungen mit Ball sind auch zwischendurch eine Wohltat, wann immer Sie Ihre Füße aus den Schuhen befreien können.



THEORIE

Ein Wort zuvor 5

ENTDECKUNGSREISE ZU DEN FASZIEN 7

Haltgeber und Netzwerk 8

Lebendiges Gewebe 9

Wandel des Fasziengriffs 10

Die Funktionen der Faszien 12

Extra: Das »Tensegrity«-Modell 13

Die Anfänge einer ganzheitlichen 16

Therapie 16

Extra: Fit und geschmeidig 17

bis ins Alter 17

Extra: »Brennpunkte« im 19

Fasziensystem 19

Die Zellen als Schlüssel 20



Der Körper als Schwingungssystem 22

Embodiment: Körperhaltung
und Emotion 24

Extra: Der sechste Sinn 29

WAS DEN FASZIEN HILFT 31

Faszientraining in Eigenregie 32

Das Ganze sehen 33

Die oberflächliche Rückenlinie 36

Die oberflächliche Frontallinie 38

Die Laterallinie 40

Die Spirallinie 42

Die Armlinien 44

Die funktionellen Linien 46

Die tiefe Frontallinie 48

Bewegungskonzepte und Therapien 50

Klassische Übungsformen aus
Ost und West 51

Bewährte Behandlungskonzepte 52

PRAXIS

FASZIENTRAINING 57

Testen Sie Ihre Faszienlinien 58

So testen Sie richtig	59
Test der oberflächlichen Rückenlinie	60
Test der oberflächlichen Frontallinie	62
Test der Laterallinie	64
Test der Spirallinie	66
Test der Armlinien	68
Test der funktionellen Linien	70
Test der tiefen Frontallinie	73

Faszienübungen für den ganzen Körper 74

So trainieren Sie richtig	75
Faszien-Warm-up	77



Die oberflächliche Rückenlinie trainieren	78
---	----

Die oberflächliche Frontallinie trainieren	84
--	----

Die Laterallinie trainieren	88
-----------------------------	----

Die Spirallinie trainieren	92
----------------------------	----

Die Armlinien trainieren	96
--------------------------	----

Die funktionellen Linien trainieren	102
-------------------------------------	-----

Die tiefe Frontallinie trainieren	105
-----------------------------------	-----

Kompaktprogramme 106

Für Schultern und Arme	107
------------------------	-----

Für Beine und Knie	108
--------------------	-----

Für den Rücken	109
----------------	-----

Für den ganzen Körper	110
-----------------------	-----

Extra: Oft gefragt	111
--------------------	-----

Faszien-Specials 112

Schwingungen wecken die Faszien auf	113
-------------------------------------	-----

Die Partnerübungen	114
--------------------	-----

Schwingungseigenübungen	116
-------------------------	-----

Alltagsprogramm	117
-----------------	-----

SERVICE

Bücher und Adressen	120
---------------------	-----

Sachregister	122
--------------	-----

Übungsregister	125
----------------	-----

Impressum	127
-----------	-----



HALTGEBER UND NETZWERK

Rückenschmerzen, vor allem im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule, machen einem Drittel der Deutschen zu schaffen. Die Ursachen und damit den Weg zur richtigen Behandlung zu finden erweist sich immer wieder als sehr schwierig. Viele Ärzte, Therapeuten und auch Wissenschaftler scheitern immer noch daran. Die meisten Schmerzfälle bleiben aus diesen Gründen bisher ungeklärt und konnten nicht eindeu-

tig den »üblichen Verdächtigen« zugeordnet werden, wie etwa Bandscheibenproblemen, Wirbelblockaden, eingeklemmten Nerven, einer verkrampften, zu schwachen oder einseitig belasteten Muskulatur oder einem psychosomatischen Hintergrund, etwa chronischem Stress. Ins Blickfeld der Ursachenforschung ist nun ein neuer Faktor gerückt. Lange betrachtete man das weiße Geflecht der Faszien (lateinisch *fascia* = Band, Bün-

del) als unbelebtes körperliches Füllmaterial, doch inzwischen findet hier in Wissenschaft und Therapie ein Umdenken statt.

Zu den Faszien zählen alle kollagenen faserigen Bindegewebe des Körpers (Kollagen ist ein strukturgebendes Protein). Unter anderem sind dies die Hüllen für unsere Knochen, Muskeln und inneren Organe. Diese Gewebeschichten verleihen dem Körper seine innere Struktur und seine äußere Form. Sie umhüllen, stützen und verbinden alle seine Teile, auch so feine Strukturen wie die Nerven, die Blutgefäße, das Gehirn, die Augen, jede Körperzelle und jeden Bestandteil der Körperzellen. Ohne Faszien hätten wir weder Form noch Inhalt. Schon beim Embryo bilden die Faszien das Gewebe des werdenden Lebens, das den neuen Menschen bis ins hohe Alter begleiten wird.

Lebendiges Gewebe

Die Faszien sind ein eigenständiges Organ mit zahlreichen Nervenenden, Schmerz- und Bewegungssensoren, es reicht bis in die winzigsten körperlichen Einheiten. Diese Eigenschaft eines multifunktionalen, kontinuierlichen Systems teilt das Faszienetz mit dem Nervensystem und dem Blutkreislauf. Weder Knochen noch Muskeln weisen dieses umfassende Zusammenspiel auf. Oft werden Faszien mit Muskelgewebe verwechselt. Doch in Wirklichkeit sind die Muskeln und die einzelnen Muskelfasern

eingehüllt in Faszien, ähnlich wie das Fruchtfleisch einer Zitrusfrucht von den weißen Innenhäutchen umhüllt ist. Wenn Sie Fleisch essen, kennen Sie die Faszien als dünne weiße Häutchen, die das Kotelett oder den Braten durchziehen. Die Faszien sind sehr strapazierfähig. Da sie die Schutzschicht für unsere Muskeln und Organe bilden, müssen sie viel aushalten können. Während Muskeln schnell durch Anspannung oder Entspannung auf bestimmte Außenreize reagieren, tun die Faszien dies viel reduzierter. Weiter außen im Körper liegende Faszien sind zudem anpassungsfähiger, sprich elastischer als jene, die unsere Organe umhüllen.

INFO

HOCHSENSIBEL

Faszien haben nicht nur physiologische Aufgaben: Sie bilden auch eine Brücke zwischen unseren Gefühlen und unserer Körperlichkeit. Feinfühlig registrieren sie unsere Bewegungsabläufe und unsere Körperhaltung, sei es beim stundenlangen, gestressten Arbeiten am Computer mit angespannt hochgezogenen Schultern, beim Sporttreiben mit Ehrgeiz und Anstrengung oder beim lebensfrohen, geschmeidigen Tanzen.

Die Funktionen der Faszien

Trotz vieler neuer Erkenntnisse zählt man die bindegewebigen Strukturen noch immer zu den passiven Geweben, die vom aktiven Muskelsystem unterschieden werden.

In der anatomischen Forschung wurden sie bis vor Kurzem stets als Erstes entfernt, um das Innenleben des Körpers freizulegen. Dabei haben die Faszien zahlreiche wichtige Funktionen im Körper. Sie ...

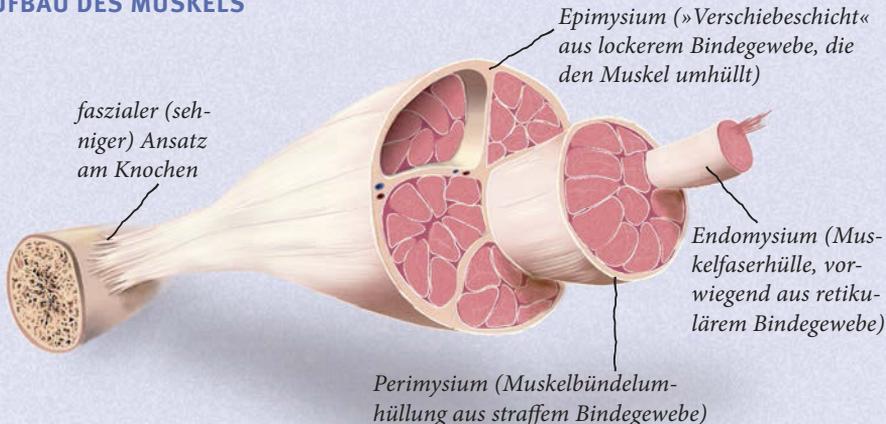
- schützen, stützen und formen den Körper.
- sind wichtig für die Kommunikation zwischen den Muskeln.
- verbinden die Muskeln mit dem Skelett.
- sind bei allen Bewegungen zuständig für Kraftübertragung, An- und Entspannung und den Grad der Dehnung (siehe rechts).
- versorgen die Organe, denn in den Faszienstrukturen verlaufen sämtliche Gefäße wie Arterien, Venen, Lymphe, Nerven.

- sind wichtig für die Körperwahrnehmung (Propriozeption = Eigenwahrnehmung).
- sind ein Teil des Immunsystems.
- beeinflussen unsere Stimmung und spiegeln sie wider.
- regulieren den Wärmehaushalt.

Effiziente Energieumwandlung

Bei dynamischen Bewegungen wie beim Gehen, Laufen, Werfen, Tanzen oder bei Gymnastik wird elastische Energie aufgebaut, gespeichert und im richtigen Moment als kinetische Energie (Bewegungsenergie) wieder losgelassen. Hier kann man sich die Faszien als Gummiseile vorstellen, die eine hohe Effizienz gewährleisten. Somit sind die Faszien nicht nur Hilfsmittel der Muskeln, auch umgekehrt helfen die Muskeln bei der Spannungseinstellung der Faszien, um die maximale Energiespeicherung und -abgabe zu erreichen.

AUFBAU DES MUSKELS



DAS »TENSEGRITY«-MODELL

Dieses aus der Architektur entlehnte Modell lässt sich sehr anschaulich auf den menschlichen Körper übertragen.

Der Ingenieur, Erfinder, Philosoph und Dichter Richard Buckminster Fuller (1895–1983) erfand den Begriff *tensegrity*, aus engl. *tension* = Spannung und *integrity* = Unversehrtheit). Damit wird ein Tragwerksystem beschrieben, in dem Strukturen einander durch Druck und Spannung stabilisieren. Auf dem Tensegrity-Konzept bauen geodätische Kuppeln (kugelförmige Konstruktionen aus dreieckigen Elementen), Segelschiffe, Zelte, Kräne, Draht- und Stabskulpturen auf.

DER KÖRPER IST EIN NETZWERK

Das Tensegrity-Konzept lässt sich sehr gut auf den Körper übertragen. Kennzeichnend für das System ist ein durchgehendes Netz von gespannten Elementen (Sehnen) und ein nicht zusammenhängender Satz aus komprimierbaren Stützelementen (Knochen). Letztere bestehen sowohl aus komprimierbaren wie auch aus dehnbaren Fasern und stellen daher schon in sich ein Tensegrity-System dar. Mit den Sehnen und Muskelansätzen bilden die Knochen ein dreidimensionales Tensegrity-Netzwerk. Dieses dient dem Körper als Bewegungs- und Stützapparat.

WAS UNS ZUSAMMENHÄLT

Vereinfacht könnte man sagen, dass die Struktur des menschlichen Körpers ein dreidimensionales Netzwerk von Faszien ist, das wie ein Kleid um knöcherne Elemente drapiert ist. Weil die knöcherne Struktur keine Kontinuität aufweist, sind die Position der Knochen, das Funktionieren der Gelenke und die Organesundheit von der Organisation dieses Netzwerks und der »Intelligenz« der Muskeln abhängig, die die Spannungsverhältnisse je nach Anforderung immer wieder neu definieren. So funktioniert der Körper eher wie ein Zelt als wie ein Haus. Je ausgeglichener die Spannungsverhältnisse innerhalb des Fasziennetzwerks sind, desto ausbalancierter und normalerweise auch schmerzfreier ist das »menschliche Zelt«.



Die oberflächliche Frontallinie

Diese Faszienlinie reicht von der Oberseite der Füße bis hinauf zu den Seiten des Schädels. Wie die oberflächliche Rückenlinie setzt sie sich aus zwei Teilen zusammen: Der erste Teil verläuft von den Zehen bis zum Becken und der zweite Teil vom Becken bis zum Kopf. Wenn sich die Hüfte, wie es beim Stehen der Fall ist, in der Streckung befindet, agieren diese zwei Anteile der Frontallinie als kontinuierliche Einheit einer Zuglinie. Das Beugen in den Hüftgelenken unterbricht diese Faszienlinie, sodass andere Linien »einspringen« müssen. Beim Sitzen ist das Zusammenspiel des oberen und unteren Teils der Faszienlinie unterbrochen, doch wir geben auch den anderen Linien keine Gelegenheit mitzuhelfen. Unsere Faszien brauchen deshalb nach langem Sitzen eine Weile, bis sie wieder in Aktion kommen.

Vielfältiger Aufgabenbereich

Die funktionelle Aufgabe dieser Linie besteht einerseits darin, ein Gegengewicht zur oberflächlichen Rückenlinie zu bilden, andererseits dient sie dem Gesicht, dem Brustbein und dem Becken durch Zugkräfte als Unterstützung vor den Schwerkraftlinien. Die Bewegungsfunktion besteht im Beugen des Rumpfes und der Hüften, Streckung der Knie und Anheben der Füße. Des Weiteren ist die oberflächliche Frontallinie für wichti-

ge, komplexe Bewegungen an der Halswirbelsäule verantwortlich. Unsere Übungen ab Seite 84 helfen dabei, dass all diese Funktionen wieder stabil beziehungsweise geschmeidig ablaufen.

Auslöser von Schutzreaktionen

Im Gegensatz zur oberflächlichen Rückenlinie, die überwiegend auf Ausdauerleistung spezialisiert ist, ist die oberflächliche Frontallinie hauptsächlich für schnelle Reaktionen, auch Schutzreaktionen zuständig. So schützt sie durch ihre schnellen, anspannenden Faseranteile alle Organe auf der Vorderseite des Körpers. Zusätzlich bringt sie unseren Kopf bei Schreckreaktionen in eine nach vorn und unten gerichtete Überstreckungsbewegung (Duckbewegung).

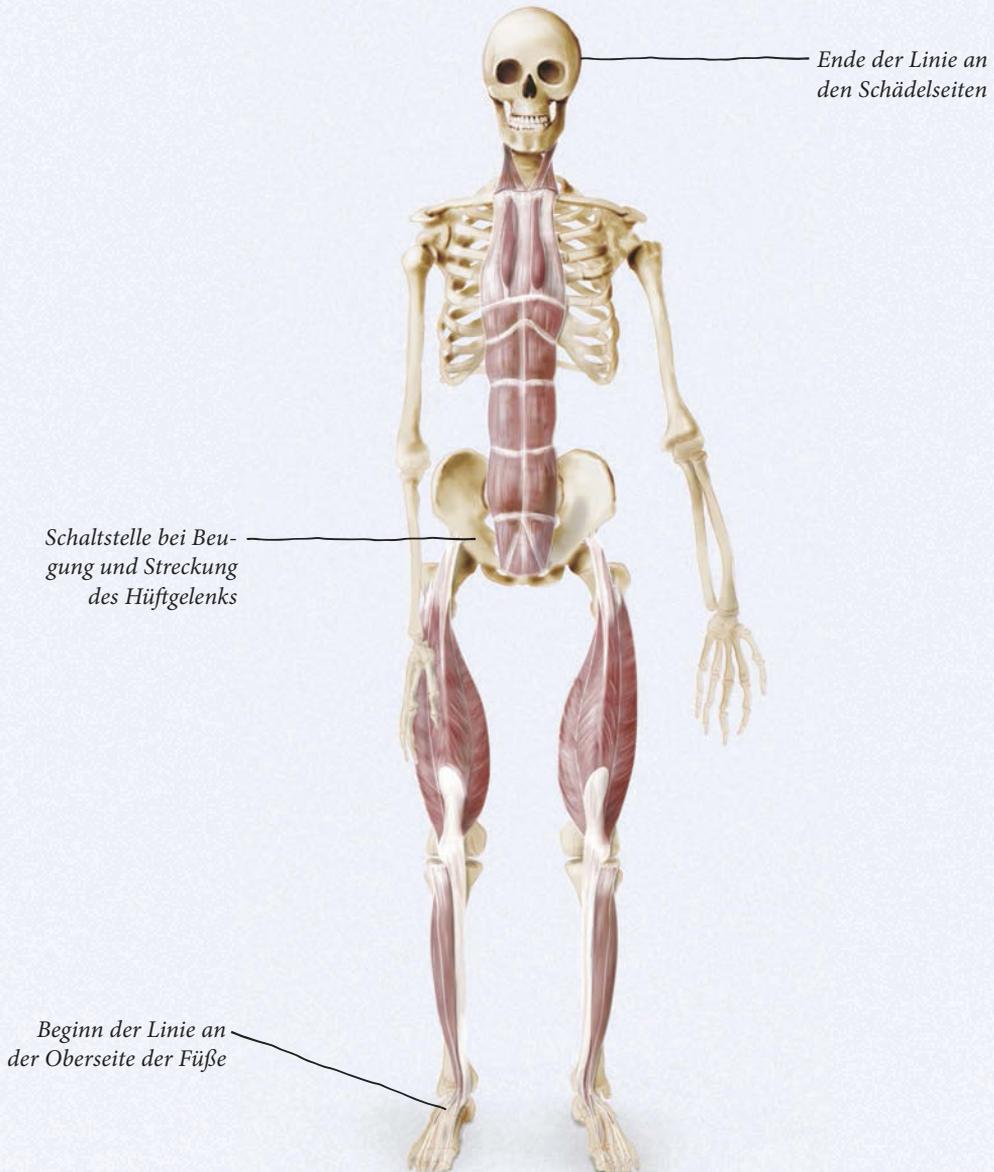
TIPP

SCHRECK, LASS NACH!

Gehen Sie einmal bewusst in die oben beschriebene Duckhaltung, die wir beim Erschrecken automatisch einnehmen: Wie fühlen Sie sich, tauchen Bilder vor Ihrem inneren Auge auf – etwa der ärgerlich in Ihr Büro stürmende Chef? Die Übungen in diesem Buch helfen Ihnen, solche oft über Stunden eingenommenen Haltungen zu erkennen und zu lösen.

DER VERLAUF DER OBERFLÄCHLICHEN FRONTALLINIE

Diese Faszienlinie reicht von den Zehen bis zu den Seiten des Schädels und wird unterbrochen, wenn wir das Hüftgelenk beugen.



TEST DER OBERFLÄCHLICHEN RÜCKENLINIE

Testen Sie Ihre Rückenlinie (Seite 36 f.) und vergleichen Sie dabei auch Ihre linke und rechte Körperseite.

PÄCKCHEN

Test der unteren Rückenfaszie

- In Rückenlage umfassen Sie Ihre angebeugten Knie mit beiden Händen und ziehen sie langsam zum Brustbein. ①
- Wie stark empfinden Sie die Spannung in Ihrer unteren Rückenhälfte bis etwa in die Brustwirbelsäule?
- Versuchen Sie nun, abwechselnd ganz leicht das linke und das rechte Knie etwas stärker an das Brustbein zu ziehen und erneuert jeweils die Spannung zu beurteilen.

PÄCKCHEN MIT BEINEN IN DER LUFT

Test der hinteren Beinseite

- Ausgangsposition siehe links. Nehmen Sie nun die Beine hoch und winkeln Sie die Knie dabei im 90-Grad-Winkel an.
- Umfassen Sie Ihre Oberschenkel und strecken Sie langsam beide Beine, bis die Fußsohlen zur Decke zeigen. Sollte Ihnen dies Probleme bereiten, gehen Sie nur so weit, bis sich Spannung aufbaut. ②
- Beurteilen Sie die Spannung im linken und im rechten Bein.

1



2





SCHILDKRÖTE

Test der Halsfaszie im Vergleich zur Lenden- und Oberschenkelrückseitenfaszie

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder einen Hocker, die Knie sind im 90-Grad-Winkel gebeugt.
- Verschränken Sie Ihre Hände nun auf dem Rücken, um sich in der Lendenwirbelsäule zu stabilisieren.
- Beugen Sie sich langsam nach vorn und rollen Sie dabei Ihren Oberkörper ein. Beziehen Sie auch den Kopf in die Bewegung mit ein. **3**
- Dann strecken Sie zuerst das rechte Knie durch und ziehen dabei die Fußspitze an. **4** Wiederholen Sie die Bewegung mit dem linken Bein. Beurteilen Sie im rech-

ten und im linken Bein die Spannung auf der Rückseite der Oberschenkel.

- Bleiben Sie in der maximal möglichen Spannung des gestreckten linken Knies und bringen Sie gleichzeitig den Nacken wieder nach oben in die Streckung. Der Oberkörper bleibt dabei eingerollt. Beurteilen Sie, ob sich die Spannung dabei mehr über den Nacken aufbaut oder über die Oberschenkelrückseiten.
- Beurteilen Sie auch, ob sich die Spannung beim Anheben des Kopfes etwas löst.
- Wiederholen Sie dies nun mit dem anderen Bein und beurteilen Sie wieder den Spannungsaufbau.
- Setzen Sie das Bein ab, kommen Sie zurück in den aufrechten Sitz.

TEST DER FUNKTIONELLEN LINIEN

Spüren Sie eventuelle Probleme in diesen wichtigen, alle Körperbereiche verbindenden Linien (Seite 46 f.) auf.

ARMSCHWÜNGE VOR UND ZURÜCK

Test der Faszien vorn und hinten am Oberkörper

- Sie stehen aufrecht, die Arme hängen locker herab. Heben Sie nun über die Seiten langsam beide Arme und lassen Sie sie dann nach vorn fallen. Heben und senken Sie dabei die Fersen. ①
- Wiederholen Sie die Bewegung und lassen Sie sie immer dynamischer werden. Machen Sie so 5 bis 7 Armschwünge.
- Beurteilen Sie dabei, wie sich die Spannung im Abschwung anfühlt.

SEITLICHE ARMSCHWÜNGE

Test der Faszien an den Oberkörperseiten

- Heben Sie die Arme seitlich an und lassen Sie sie langsam sinken. Heben und senken Sie dabei die Fersen.
- Wiederholen Sie diese Bewegung und lassen Sie sie immer dynamischer werden, bis Sie 5 bis 7 Schwünge gemacht haben. ②
- Beurteilen Sie anschließend, wie sich die Spannung in Ihren Flanken und im Armbereich anfühlt und ob Sie einen Links-rechts-Unterschied wahrnehmen.

BEINSCHWÜNGE VOR UND ZURÜCK

Test der Faszien, die vorn und hinten in den Beinen verlaufen

- Stellen Sie sich neben die Wand und stützen Sie sich mit einer Hand ab.
- Führen Sie mit dem gestreckten linken Bein Schwünge nach vorn und hinten durch. ③
- Beurteilen Sie, wie leicht Ihnen der Schwung insgesamt fällt und ob in der hinteren oder vorderen Faszienkette ein Zug auftritt. Wiederholen Sie die Übung dann zur anderen Seite.

BEINSCHWÜNGE SEITLICH

Test der Faszien, die seitlich in den Beinen verlaufen

- Sie stehen mit dem Gesicht zur Wand und stützen sich mit beiden Händen etwas ab.
- Schwingen Sie das rechte Bein langsam nach außen und zur Mitte zurück. Beschleunigen Sie das Tempo ein wenig. ④
- Beurteilen Sie nach 5 bis 7 Schwüngen, ob sich auf dieser Linie eine Spannung aufgebaut hat, und wenn ja, wie stark diese ist.
- Wechseln Sie nun die Seite.

TESTEN SIE IHRE FASZIENLINIEN





RIPPENROLLER

- Im Seitstütz ist Ihr unten liegendes Bein etwas angebeugt, sodass die Fußspitze stabilisierend nach vorn zeigt. Mit dem oberen Arm stützen Sie sich nach vorn ab.
- Die Rolle liegt am unteren Rippenbogen. Nun rollen Sie ganz leicht über die Rippen hinweg. Verweilen Sie bei Bedarf an den Stellen, bei denen Sie etwas mehr Spannung oder Schmerz empfinden. ①
- Wenn Sie mit der Rolle einen Schmerzpunkt erreichen, bleiben Sie dort und atmen 4-mal tief ein und aus.
- Rollen Sie sich zum Abschluss leicht ab und wechseln Sie die Seite.

NACKEN LOCKERN

- In Rückenlage legen Sie die Rolle in Ihren Nacken. Lösen Sie über eine ganz leichte, behutsam spürende Drehbewegung nach links und rechts Spannungspunkte. ②
- Wenn Sie den Druck der Rolle verstärken möchten, bauen Sie über den Kopf einen leichten Druck nach hinten auf.

SEITLICHER CRUNCH

- Sie liegen in Seitenlage, das unten liegende Bein ist im 90-Grad-Winkel angebeugt, auf dem unteren Arm liegt der Kopf.
- Legen Sie die obere Hand hinter den Kopf und heben diesen an, der Ellbogen zeigt zur Decke. Heben Sie das obere Bein ab, mit der Fußkante nach oben. Versuchen Sie den oberen Ellbogen und das obere

INFO

STABILISATOR

Da die Laterallinie auch als Stabilisator dient, sollte sie neben den kräftigenden und dehnenden Übungen auch durch Stabilisationsübungen wie das Hüpfen stimuliert werden.

Bein einander anzunähern, bis Sie Spannung in der oberen Flanke spüren. **3**

- Achten Sie bei der Übung darauf, dass die obere Hüfte gerade bleibt und Sie das Bein eher nach hinten und oben bewegen.

HÜFTHEBER

- Sie liegen mit gestreckten Beinen auf der Seite. Stützen Sie sich mit dem unteren Unterarm unter der Schulter ab.
- Mit dem oberen Arm stabilisieren Sie die obere Hüfte oder stützen sich, wenn Ihnen das leichter fällt, nach vorn ab.
- Versuchen Sie, das Becken anzuheben, sodass eine Linie zwischen Schulter, Becken, Hüfte, Knie und Sprunggelenk entsteht.

4



5

Halten Sie die Spannung 2 Atemzüge und lösen Sie sie langsam wieder. **4**

- Klappt dies gut, bewegen Sie die untere Hüfte langsam Richtung Boden, sodass ein Bogen entsteht. Dann heben Sie die Hüfte langsam wieder. Seitenwechsel.

HÜPFER

- Sie stehen aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander.
- Hüpfen Sie mit beiden Füßen ein wenig nach vorn und versuchen Sie auf den Ballen zu landen. 8- bis 12-mal. **5**
- Wenn Sie bereits sicher auf beiden Beinen hüpfen, springen Sie wieder mit beiden Beinen ab, versuchen aber nun auf einem Bein zu landen. Hierbei muss die Laterallinie arbeiten, um die Balance zu halten.

DIE AUTOREN

Dr. med. Siegbert Tempelhof ist Facharzt für Orthopädie mit Ausbildung zum Osteopathen in den USA. Er ist heute medizinischer Leiter des Centrums für Komplementärmedizin, München. Daneben ist er im Vorstand der deutsch-amerikanischen Akademie für Osteopathie (DAAO) sowie im wissenschaftlichen Beirat der MWE (»Gesellschaft der Ärzte für Manuelle Wirbelsäulen- und Extremitätentherapie«) tätig. www.cfk-muenchen.de

Daniel Weiss ist staatlich anerkannter Physiotherapeut, staatlich geprüfter Heilpraktiker sowie Osteopath mit Zusatzausbildungen in Manueller Therapie, Schmerzakupunktur, Cranio-Sacral-Therapie und Faszienbehandlung. Er betreibt zwei eigene Praxen in München und Gilching. www.sportosteopathie-muenchen.de

Anna Cavellius arbeitete nach ihrem Studium in München, Siena und Salamanca für einen US-amerikanischen Zeitschriftenverlag. Seit 1995 ist sie selbstständige Autorin und Lektorin für medizinische und psychologische Themen und veröffentlichte bereits viele erfolgreiche Ratgeber.

TESTAUSWERTUNG: SO ERMITTELN SIE IHREN TRAININGSBEDARF

TESTAUSWERTUNG: SO ERMITTELN SIE IHREN TRAININGSBEDARF

Kreuzen Sie hier Ihre Testergebnisse aus dem Faszientest (ab Seite 58) an, indem Sie die Intensität Ihrer Beschwerden (Schmerzen, Verspannungen, Blockaden oder Instabilität) aufmerksam wahrnehmen. Dabei bedeuten:

0: keine Beschwerden in diesem Bereich.

1: leichte Beschwerden in diesem Bereich, ob einseitig oder beidseitig.

2: mittlere Beschwerden in diesem Bereich.

3: starke Beschwerden in diesem Bereich.

Zum Schluss zählen Sie die Punkte jedes Bereichs zusammen und bilden die Quersumme.

Oberflächliche Rückenlinie

0 1 2 3 Untere Rückenfaszie (Seite 60)

0 1 2 3 Hintere Beinkette (Seite 60)

0 1 2 3 Halsfaszie (Seite 61)

› **Übungen ab Seite 78**

Oberflächliche Frontallinie

0 1 2 3 Vorderseite der Halsfaszie (Seite 62)

0 1 2 3 Bauchfaszie (Seite 62)

0 1 2 3 Oberschenkelvorderseite (Seite 63)

› **Übungen ab Seite 84**

Laterallinie

0 1 2 3 Arme, Beckenkamm, seitlicher Bauchbereich, Oberschenkel (Seite 64)

0 1 2 3 Beinaußenseite, Übergang Hüfte/Becken (Seite 65)

› **Übungen ab Seite 88**



Spirallinie

0 1 2 3 alles, was bei einer Drehung ziehen kann: Wade, Hinterseite Beine, Becken, Rumpf, Flanke, Wirbelsäule, der nach oben gestreckte Arm (Seite 66)

0 1 2 3 Beine, Gesäß, Rücken (Seite 67)

› **Übungen ab Seite 92**

Armlinien

0 1 2 3 Innenseiten der Arme (Seite 68)

0 1 2 3 Brustmuskulatur (Seite 68)

0 1 2 3 zwischen den Schulterblättern, Schulterbereich, Unterarme (Seite 68)

› **Übungen ab Seite 96**

Funktionelle Linien

0 1 2 3 Flanken und Arme (Seite 70)

0 1 2 3 beim Nach-vorn-Schwingen besonders die hintere, beim Nach-hinten-Schwingen vor allem die vordere Muskulatur (Seite 70)

0 1 2 3 beim Nach-innen-Schwingen der Außenbereich, beim Nach-außen-Schwingen der Innenbereich der Beinmuskulatur (Seite 70)

0 1 2 3 Schwäche/Instabilität in Bein und Oberkörper (Seite 72)

› **Übungen ab Seite 102**

Tiefe Frontlinie

0 1 2 3 Spannung im Brustkorb (Seite 73)

› **Übungen Seite 105**



IHR INDIVIDUELLES TRAININGSPROGRAMM

Spüren Sie bei mehr als zwei der getesteten Faszienlinien deutliche Beschwerden (Quersumme jeweils über 1,5), starten Sie für drei Wochen mit dem Kompaktprogramm für den ganzen Körper (Seite 110), um das Faszien-system zunächst etwas zu mobilisieren. Im Anschluss trainieren Sie die Linie mit dem höchsten Testergebnis. Wie Sie Ihr Training richtig gestalten, steht auf Seite 75.

FASZIEN TRAINING: INDIVIDUELL, EINFACH, EFFEKTIV

Das Netzwerk unseres Bindegewebes ist in den Fokus von Medizin und Sportwissenschaft gerückt: Mit gezieltem Faszientraining können Sie zahlreiche Beschwerden und Schmerzen selbst heilen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Viele faszinierende, **topaktuelle Erkenntnisse** zu Aufbau und Funktionen der Faszien.
- Einen Test, der Ihnen bei Beschwerden zeigt, wo die **Ursachen liegen** können.
- Dazu passende, **individuelle Programme** für alle Körperregionen. Wählen Sie aus zahlreichen einfachen, aber **hocheffizienten Übungen** für **jedes Zeitbudget** und werden Sie wieder schmerzfrei und beweglich, fit und dynamisch!

WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-4458-4



9 783833 844584



PEFC

€12,99 [D]

€13,40 [A]

www.gu.de

G|U