

Das Netzwerk in unserem Körper

Noch bis vor Kurzem galten Faszien – ein ausgedehntes Bindegewebenetzwerk in unserem Körper – als unscheinbare Verpackungsorgane. Faszien waren uns bisher besser bekannt unter der Bezeichnung Bindegewebe. Doch die wissenschaftlichen Entdeckungen der letzten Jahre führen die Faszien in den Fokus des Sports und der sportlichen Bewegung.

Ganz gleich, ob es sich um einen Tennisaufschlag, einen Golfschwung oder Maßnahmen für einen gesunden Rücken handelt, bei allen Bewegungen spielt ein gut funktionierendes Faszienetz eine wichtige Rolle. Die gute Nachricht dazu: Faszien sind trainierbar!

Die Anpassungsfähigkeit des Bindegewebes macht ihre strukturelle Einzigartigkeit aus. Die Beschaffenheit wird sehr stark durch die täglichen Anforderungen bestimmt. Daraus resultieren unterschiedliche

Längen, Stärken und Gleit- sowie Reißfestigkeit des Gewebes. Dabei ist dieses kollagene Gewebe so aktiv, dass es sich innerhalb von sechs Monaten einmal vollständig erneuert.

Wasser spielt bei der Funktionalität der Faszien eine wichtige Rolle. Zu hohe oder einseitige Belastungen und Bewegungsmangel führen zu einer Dehydration des Gewebes. Dadurch geht dem Bindegewebe die Elastizität und damit die Belastungs- und Regenerationsfähigkeit verloren. Bis in die kleinsten Fasern ist dieses System hydraulisch organisiert und extrem anpassbar in Form und Länge.

Faszien spielen im aktiven Bewegungsapparat eine wichtige Rolle und werden bei sportlichen Bewegungsabläufen besonders intensiv beansprucht. Viele bekannte Beschwerden, die beim Sporttreiben auftreten können, sind Beschwerden, die im Faszien-system lokalisiert sind.

Die neuen Ergebnisse internationaler Faszienforschung führen zu konkreten Anwendungsmöglichkeiten im Breiten- und Leistungssport, sowie im rehabilitativen und präventiven Bereich. Dieses einfache wie effektive Training ist für jeden erlern- und damit nachvollziehbar. Ob für einen schmerzf freien Rücken oder eine sportliche Höchstleistung. Wer die Techniken des Faszientrainings beherrscht, hält seinen Körper fit und beugt Verletzungen vor.

MARION LÖWER

**DIE AUTORIN IST
ERNÄHRUNGS-
UND BEWE-
GUNGSCOACH
UND INHABERIN
VON HEALTH FIT
IN WERMELSKIR-
CHEN.**

