

Regeneration durch Faszientraining

11

Lange Zeit hat man Faszien als untrainierbares Verpackungsmaterial betrachtet. Dadurch wird ihre tatsächliche Funktion nur ungenügend beschrieben. In den letzten Jahren hat man immer mehr Sportler beobachten können, die mit einer Kunststoffrolle (BLACKROLL) gym-

nastische Übungen gemacht haben. Funktional betrachtet versuchen diese Sportler mit dem Trainingsgerät ihre Faszien zu „trainieren“. Das Training mit einer BLACKROLL stellt dabei nur eine unter mehreren Möglichkeiten dar, die Faszien zu trainieren.

11.1 Was sind Faszien?

Wenn Fußballer wegen einer Wadenverhärtung nicht spielen können, oder ein Tischtennispieler wegen Muskelverhärtung sein Spiel aufgeben muss, dann kann das auch daran liegen, dass Bindegewebsstrukturen beschädigt wurden. Für einen Sportler kann es daher von großer Bedeutung sein, dieses fasziale Netzwerk zu trainieren. Faszien sind kollagenes Bindegewebe und in der Sportmedizin wichtig, da sie im Bewegungsapparat für Halt und Stabilität sorgen. Man zählt dazu alle kollagenen (eiweißartigen) faserigen Bindegewebe, die durch ein Netzwerk im ganzen Körper miteinander verbunden sind. Faszien verfügen über Schmerzrezeptoren, haben Signalwirkung und sind an immunologischen Prozessen beteiligt. Sie sind mit zahlreichen Sinnesrezeptoren und sensiblen Nerven ausgestattet und bilden quasi ein eigenes Sinnesorgan (*Steinacker 2013; Thömmes 2013*). Es wurde sogar festgestellt, dass sich die Faszien bei Stress unabhängig vom Muskel zusammenziehen. Muskeln und Faszie

bilden nach *Myers (2008)* eine untrennbar miteinander verknüpfte Einheit. Man spricht daher auch von der Myofaszie (myo: Muskelgewebe, Faszie: den Muskel umgebendes, bindegewebiges Netzwerk).

Durch die in diesem Buch dargestellten Übungen mit der **BLACKROLL** kann man anatomisch unmöglich nur das Faszien- oder Bindegewebe trainieren, ohne auch gleichzeitig die begleitende Muskulatur mitzutrainieren!

Ist unser Faszien-gewebe hochelastisch, geschmeidig und belastbar, dann kann man seine optimale körperliche Leistungsfähigkeit abrufen. Gleichzeitig garantieren trainierte Faszien auch eine körperliche Verletzungsprophylaxe. Dies gilt in gleichem Maße für Breitenwie Gesundheitssportler, die zusätzlich noch mehr Wert auf ihr Wohlbefinden legen. Interessant ist, dass Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi, Chi Gong oder Pilates ebenfalls die