

Faszientraining - Wie funktioniert das Training der Faszien?

Als Faszien werden gemeinhin alle Weichteil-Strukturen unseres Bindegewebes bezeichnet. In erster Linie interessant sind für das Training aber vor allem unsere muskelumhüllenden Faszien. Lange Zeit galten diese als passive Strukturen ohne besondere Funktion. Doch unsere Faszien besitzen zum einen eine elastische Funktion, sodass sie unsere Leistung positiv beeinflussen können, zum anderen bilden sie eine Netzwerkstruktur aus, die bei der intermuskulären Kommunikation zum tragen kommt.

Der Zustand unserer Faszien kann für uns in vielerlei Hinsicht relevant sein. Die Struktur kann sich auf unsere Leistungsfähigkeit und Schnellkraft auswirken, Beweglichkeitsdefizite erzeugen oder aber sogar Schmerzen verursachen. Deshalb ist es wichtig, neben dem Muskeltraining ein paar Grundlagen zum Faszientraining zu verstehen.

Grundsätzlich wird in dem Video zwischen strukturellem/plyometrischem Faszientraining, plastischem Faszien dehnen und Myofascial Release – also dem Lösen von Faszienverklebungen – unterschieden.

In diesem Video erfahren Sie alle Grundlagen, die Sie wissen sollten, um Ihr Faszientraining optimal zu gestalten. Im Verlauf des Videos werden die unterschiedlichen Faszienbahnen angesprochen. Die folgendend Abbildungen sollen Ihnen dabei helfen, den Verlauf der Faszienbahnen besser nachvollziehen zu können.



Die Spirallinien



Die oberflächliche Frontallinie



Die Laterallinien



Die oberflächliche Rückenlinie