

# Training und Beeinflussung der Faszien

**Dies ist der Artikel Nr. 3 des Sport-Attack Faszienspecials.  
Alle Artikel des Specials:**

- FOAM-Rolling erhöht den ROM: Wirkungen abseits der Faszien
- Myofascial Release/FOAM-Rolling - Wirkungen auf Beweglichkeit
- Training und Beeinflussung der Faszien
- Mechanik, Struktur und Netzwerkfunktion der Faszien
- Faszien - passive Bindegewebsstrukturen oder aktives sensorisches Gewebe?
- SMFR/MFR Faszientraining mit der FOAM-Roll- Effekte auf die Leistung?

Dieser Teil beschäftigt sich mit der Möglichkeit, die Eigenschaften der Faszien gezielt zu beeinflussen und eventuelle Defizite zu beseitigen.

## Methodenüberblick und physiologische Wirkungen

Zum besseren Überblick über die grundsätzlichen Methoden des Trainings der Faszien lassen sich die folgenden Wirkungskategorien bilden:

<i>Ziel</i>	<i>Inhalt/Methode</i>
Plastische Veränderung der Faszienstruktur	<i>Langanhaltendes statisches Dehnen, Haltungskorrektur</i> Als Folge des Wissens über die plastische Anpassungscharakteristik der Faszien kann kontantes Dehnen mit geringem Widerstand und langem einnehmen der Dehnhaltung als wirksame Methode zur Veränderung der Faszienstruktur angenommen werden. Im Prinzip zielt diese Methode auf eine Umkehr der Adaptation auf eine Fehllhaltung. Das könnte z.B. durch ständige Kontrolle der Haltung, Veränderung der Gegebenheiten des Arbeitsplatzes oder aber durch spezifische Trainingseinheiten geschehen.
	<i>MR</i> Behandlung von Verdickungen, Verhärtungen, Verfestigungen und auch Fibrosierungen[1].
Manipulation der lokalen Faszienstruktur	Der Körper wird gezielt nach solchen Merkmalen abgetastet; diese werden dann mit Knöchel, Ellbogen oder speziellen Geräten manipuliert und gelöst. Die Behandlung kann lokal oder systemweit durchgeführt werden.
Versorgung das Faszien	<i>SMR</i> Die Behandlung wird mithilfe von Massagerollen oder Massagebällen an sich selbst durchgeführt.
	<i>Federn, Wippen und plyometrische Übungen</i> sollen die Versorgung der Faszien mit Nährstoffen und Flüssigkeit fördern. Dazu zählen neben verschiedenen dynamischen Dehnungen Wipp- und Sprungbewegungen. Dies richtet sich besonders an nicht Sportler oder Sportler mit wenig dynamischer Belastung.

[1] Fibrosierung bezeichnet die erhöhte Bildung von Bindegewebe, die zu Funktionsstörungen führt.