

Baden-Baden, November 2017

Kraft- und Faszientraining

Wie im Artikel „Fasziensorientiertes Training im Sport“ schon kurz beschrieben sind zum Beispiel Sprünge und Spungbewegungen eine wichtige Trainingsform für die Faszien. Auch Bewegungen mit elastisch federnder Qualität sind wichtig. Den vollständigen Artikel „Fasziensorientiertes Training im Sport“ findest du hier:

http://www.aktiv-training.de/download/2016/04_28.03.16/Fasziensorientiertes-Training-im-Sport.pdf

Im Folgenden beziehe ich mich darüberhinaus auf ein fasziensorientiertes Krafttraining.

Effekte von Kraft- und Faszientraining:

Wie Muskulatur passen sich auf Faszien an Belastungen an: Fibroblasten bilden zum Beispiel nach einer Belastung vermehrt Kollagen. Sehnen werden durch eine adäquate Belastung dicker und steifer (steifere Sehnen sind ein großer Vorteil, denn nur so kann kinetische Energie gespeichert und wieder abgegeben werden). Wie die Muskulatur auch wachsen und vernetzen sich die Faszien nicht während dem Training, sondern in der darauffolgenden Trainingspause (in der Regenerationsphase).

Das fasziale Gewebe erneuert sich wesentlich langsamer als die Muskulatur. Das musst du immer in deinem Training berücksichtigen (orientiere dich immer am schwächsten Glied der Kette).

Faszientraining allgemein:

Du kannst drei wichtige Bereiche unterscheiden:

- Federndes Trainieren / „Katapult-Mechanismus“
- Dehnen von Faszienzugbahnen
- Training mit Faszientrollen / Foam-Rolling

Faszien haben darüber hinaus sensorische Funktionen. Auch diese lassen sich trainieren und verbessern.

Kraft- und Faszientraining

- Ein wichtiger Aspekt ist das Training der exzentrischen Bewegung: Das ist die nachgebende Bewegung zum Beispiel bei Kniebeugen und beim Liegestütz. Man kann davon ausgehen, dass exzentrisches Training für die Faszien den höchsten Trainingsreiz hat.

- Es scheint auch sinnvoll die exzentrische Bewegung mit Wippen und Federn zu kombinieren.
- Trainiere über die volle Bewegungsamplitude: Mache Kniebeugen über den vollen Bewegungsumfang. Dies gilt grundsätzlich. Nutze trotzdem auch folgendes:
- Trainiere regelmäßig auch verschiedene Gelenkwinkel: Kombiniere Kniebeugen mit Ausfallschritten. Mache Überkopf-Drücken nicht nur auf die übliche Art und Weise (direkt nach oben) – sondern auch mal seitlich nach oben. Mache Liegestütze mit langen und kurzen Hebeln etc. Und wichtig:
- Trainiere möglichst oft im endgradigen Gelenkwinkel.
- Nutze dreidimensionale Bewegungen – das gelingt am besten mit freien Gewichten (Kettlebells / Hanteln / Langhanteln /)
- Achte immer auf aktive Körperspannung und nicht auf („künstliche“) Beweglichkeit (wichtig bei endgradigem Training).

Trainings- und Übungs-Beispiel:

Die Kettlebell-Windmill erfüllt viele der genannten Kriterien (endgradig / wippendes und federndes Arbeiten möglich – bei leichtem Gewicht auch mit hohen Wiederholungszahlen)

Trainingspraxis:

Nutze den Dehnungs-Verkürzungszyklus und mache - wenn möglich – immer eine **vorbereitende Gegenbewegung**. Ziel ist es, die Faszien mit Energie aufzuladen. Bewege z.B. die Hantel zunächst ein Stück in die andere Richtung als in die anschließende Trainingsrichtung.

Organisiere dein Krafttraining so oft wie möglich als Ganzkörpertraining. Beziehe aber auch bei jeder einzelnen Übung den gesamten Körper mit ein. Hebe also nicht einfach nur eine Hantel mit den Arme nach oben. Die Trainingsbewegung beginnt aus **Brust und Rumpf** heraus – auch wenn das nach außen wenige sichtbar ist – und bezieht von dort aus den ganzen Körper mit ein.

Arbeite mit **Winkelveränderungen**. Verändere etwas – die Neigung des Oberkörpers, die Stellung der Füße oder die Winkel der Arme. Durch diese Winkelveränderungen erreichst du besonders die (an der Bewegung beteiligten) Faszien.

Mache am **Umkehrpunkt** der Bewegung kleine **wippende Bewegungen**. Das geht allerdings nicht bei jeder Bewegung und Übung. Aber da wo es geht, setzt du am Umkehrpunkt diese wippenden Bewegungen ein.