

WO SPORT SPASS MACHT

Gunda Slomka

Mit Unterstützung von Dr. Robert Schleip und Prof. Jürgen Freiwald

Faszien in Bewegung

Bedeutung der Faszien in Training und Alltag.

Zahlreiche Übungen für Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport

Inhalt

Vorwort für Gunda Slomka	8
I. Einleitung	14
II. Faszien – woher kommen sie und wozu brauchen wir sie?.....	20
II.a Faszien? „... nie gehört!“	20
II.b Wie wichtig sind Faszien für das Training und den Alltag?	25
III. Faszien – was steckt in ihnen?.....	32
III.a Anatomisch-physiologische Grundlagen	32
III.a.i Aufgaben des Bindegewebes.....	35
III.a.ii Entstehung des Bindegewebes.....	36
III.a.iii Bestandteile des Bindegewebes.....	37
III.a.iv Erscheinungsformen des Bindegewebes.....	44
III. b Das Bindegewebe als Sinnesorgan	49
III.b.i Körperwahrnehmung	49
III.b.ii Rezeptorenarten	52
III.b.iii Schmerz	64
III.b.iii 1. Psychische und somatische Resilienz.....	64
III.b.iii 2. Reaktion der Faszien auf Schmerz.....	66
III.b.iii 3. Muskelkater oder Faszienkater?	70
III.b.iii 4. Ursachen von Schmerz.....	73
IV. Faszien in Bewegung.....	82
IV.a Haltung in Bewegung	82
IV.a.i Tensegrity.....	83
IV.a.ii Über Dynamik ins Körperlot.....	86
IV.b Versorgen ist alles – von Gel zu Sol	87
IV. b.i Crosslinks	87
IV.b.ii Alles im Fluss - Grundmatrix.....	91
IV.b.iii Verschieben von Flüssigkeiten	95
IV.b.iv Regeln für die Praxis	99

IV.b.v	Praxis.....	100
IV.b.v.1	Arbeiten in Bewegungsverbindungen (Flows) für aktiven Austausch	100
IV.b.v.2	Einzelne Übungsbeispiele für aktiven Austausch.....	112
IV.b.v.3	Passiver Austausch (Foamroll oder Ball)	117
IV.c	Die Renaissance des Federns und Schwingens.....	121
IV.c.i	Kollagen und Elastin.....	124
IV.c.ii	Der Katapulteffekt.....	127
IV.c.iii	Der Gebrauch formt die Struktur	131
IV.c.iv	Praxis.....	137
IV.d	Fascial Stretch – Ausrichtung der Strukturen.....	151
IV.d.i	Immer im Umbau ... – Halbwertzeiten der Bindegewebszellen..	151
IV.d.ii	Neue – (alte) Grundlagen des Dehnungstrainings.....	156
IV.d.ii.1	Arbeitsweisen des Dehnens.....	157
IV.d.ii.2	Dehnngrenze – bis hierher und nicht weiter!	161
IV.d.ii.3	Dehnen – vom Kopf bis zum Fuß!.....	162
IV. d. iii	Myofasziale Leitbahnen	163
IV.d.iii.1	Die oberflächliche Rückenlinie (ORL).....	165
IV.d.iii.2	Die oberflächliche Frontallinie (OFL).....	166
IV.d.iii.3	Die Laterallinien (LL).....	168
IV.d.iii.4	Die Spirallinien (SPL).....	170
IV. d.iv	Regeln für die Praxis	172
IV.d.iv.1	Dehnen – Variation als Schlüssel zum Erfolg!	172
IV.d.iv.2	Methodentipps.....	172
IV.d.iv.3	Freies Gleiten!	173
IV. d.v	Praxis.....	174
IV.d.v.1	Praxisbeispiele auf der Grundlage der myofaszialen Leitbahnen nach T. W. Myers	174
IV.d.v.2	Modern Stretch Flows	205
IV.d.v.3	Sich recken und strecken.....	222
	Exkurs Faszien – Ausgewählte Aspekte zur Beweglichkeit, zum Dehnen und zum Krafttraining <i>Prof. Jürgen Freiwald</i>	228

IV.e	Fascial Power	238
IV.e.i	Myofibroblasten.....	238
IV.e.ii	Spannungsnetzwerk – Faszien.....	239
IV.e.iii	Arbeitsweise des Krafttrainings.....	241
IV.e.iv	Regeln für die Praxis	246
IV.e.v	Praxis.....	248
IV.f	Sensorisches Verfeinern.....	257
V.a	Allgemeine Empfehlungen für das Training.....	274
V.b	Differenzierung und Kontraindikation	275
V.b.i	Gibt es einen geschlechtsspezifischen Unterschied?.....	275
V.b.ii	Hat der Alterungsprozess Einfluss auf das Bindegewebe?.....	276
V.b.iii	Ist Faszientraining für Sportler sinnvoll?	277
V.b.iv	Wann sollte man nicht üben?	279
V.b.v	Salutogenese	281
Literatur		282
Bildnachweis.....		288