

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 420

**„Stabil, kraftvoll und geschmeidig:
Faszientraining zum Wohlfühlen**

Referent: Jens Binias

kontakt@jb-training.de

Faszientraining mit kleinen Bewegungsflows

Flows sind kleine Bewegungsabfolgen, die fließend ineinander übergehen und dem Teilnehmer so ein harmonisches und weiches Bewegungsgefühl vermitteln können.

Für das Faszien­gewebe sind insbesondere Dehnreize von hoher Bedeutung, die nicht statisch gehalten werden, sondern mit einem gewissen Schwung dynamisch ausgeführt werden. Dieses „Hineinfedern“ in Dehnpositionen führt dazu, dass das Kollagen, welches für die Stabilität des Bindegewebes verantwortlich ist, in der Zugrichtung der einwirkenden Reize aufgebaut wird und somit eine hohe Festigkeit bei gleichzeitiger Elastizität erlangt werden kann. Die Elastizität entsteht unter anderem durch die Komprimierung der in der Grundsubstanz des Faszien­gewebes vorhandenen Makromoleküle. Diese werden bei Zugspannung komprimiert, stoßen sich aber voneinander ab. Dadurch wird mechanische Energie in Wärmeenergie umgewandelt, welche die wässrige Grundsubstanz aus dem Zustand eines viskosen Gels in einen weniger viskosen Solzustand überführt. Nun können Austauschprozesse besser stattfinden, Flüssigkeit kann verschoben werden und so die Regeneration des Gewebes besser funktionieren. Verklebungen können gelöst und dadurch die Elastizität verbessert werden.

Warmup

60 Sekunden Deine Zeit! Alle Bewegungen machen, die dir jetzt gerade gut tun.

Mobilisationen aller großen Gelenke:

Sprunggelenk

Kniegelenk

Hüftgelenk

Wirbelsäule (Beugung/Streckung, Seitneigung, Rotation)

Schultergelenk

Ellenbogengelenk

Die Flows werden Schritt für Schritt aufgebaut und dann mehrmals wiederholt.

Flow 1 (noch Warmup)

- Mambo-Schritt mit rechts, dabei den rechten Arm in Form einer Acht neben dem Körper führen.
- Rechter Fuß steht vorne, linker Fuß hinten. Die Wirbelsäule im Wechsel beugen und strecken, dabei den rechten Arm mitführen und die Knie ebenfalls beugen und strecken.
- Ausfallschritt rechts vorne, Oberkörper aus dem Hüftgelenk nach vorne neigen, der Rücken bleibt gestreckt. Nun mit beiden Armen 180° versetzt langsam große Kreise ausführen (Windmühle), dabei den Kopf mitdrehen.
- Zum Schluss das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und in den Einbeinstand kommen. Langsam den Oberkörper nach vorne in Richtung Standwaage bringen, das hintere Bein anheben.

Mit links wiederholen. Das ganze 2-3 mal mit rechts und links wiederholen.

Flow 2

- In die Kniebeuge mit geradem Rücken und nach vorne ausgestreckten Armen gehen.
- Aufrichten und den rechten Fuß hinter den linken kreuzen, dabei den rechten Arm zur Decke strecken und den Oberkörper langsam in eine Seitneige nach links bringen.
- Wieder aufrichten, in die Kniebeuge gehen und das Ganze mit dem linken Fuß hinter den rechten gekreuzt wiederholen.

- 3 mal diese Sequenz wiederholen.
- Dann in der Seitneige nach links anhalten und die Dehnung der Laterallinie intensivieren.
- Kleine Wipp-Bewegungen mit dem Oberkörper nach links ausführen.
- Oberkörper wieder aufrichten, den rechten Arm nach vorne ausstrecken und einen imaginären Ball umfassen, um den sich der gesamte Oberkörper nach vorne beugt, dabei das Becken aufrichten. Es entsteht Längsspannung entlang der Wirbelsäule (Dorsallinie).
- Nun den Oberkörper nach links drehen und dadurch eine diagonale Spannung von der rechten Schulter in die Mitte der Lendenwirbelsäule erzeugen (Spirallinie).
- Wieder aufrichten, den rechten Arm nach vorne strecken und dann den Oberkörper nach rechts aufdrehen, um eine Spannung in die Brustmuskulatur zu erzeugen.
- Dieses Beugen und Strecken 3 mal wiederholen.
- Nun die Seite wechseln und die Sequenz mit der Seitneige und dem Wippen nach rechts wiederholen.

Flow 3

- Ausfallschrittposition, rechtes Bein vorne, beide Knie leicht gebeugt. Das Becken aufrichten, den rechten Arm zur Decke strecken und mit dem Oberkörper leicht nach hinten lehnen, um die Hüftbeugemuskulatur zu dehnen (Frontallinie).
- Im hüftbreiten Stand den Oberkörper nach vorne holen, die Beine strecken und Dehnspannung auf die Oberschenkelrückseite bringen. Nun ein Bein beugen und die Ferse anheben, das andere Bein stärker strecken. Dann wechseln (Fersentreten). Mehrmals wiederholen und dann wieder aufrichten.
- In den 4-Füßlerstand gehen, das rechte Bein mit gebeugtem Knie innenrotiert zwischen den Händen ablegen, das linke Bein ausgestreckt nach hinten und das Becken nach unten schieben, um eine Dehnspannung auf die Hüftgelenkaußenseite zu bringen (Grundposition „Taube“).
- Wieder aufrichten und die gesamte Abfolge mit links wiederholen.
- Die gesamte Sequenz mit rechts und links dreimal wiederholen.

Flow 4

- In der Liegestütz-Position halten.
- Das Gesäß in Richtung Decke schieben, mit den Händen den Oberkörper in Richtung Füße schieben, die Beine strecken und die Fersen zum Boden sinken lassen („herabschauender Hund“), dadurch Dehnspannung auf die Beinrückseite bringen (Dorsallinie).
- Zurück in die Liegestütz-Position kommen und das Becken nach unten sinken lassen, dabei das Brustbein heben und Dehnspannung auf die gerade Bauchmuskulatur erzeugen (obere Frontallinie).
- Zurück in die Liegestütz-Position kommen, den rechten Fuß nach vorne außen neben die rechte Hand stellen, das Becken nach unten schieben. Dann den rechten Arm in Richtung Decke führen und Dehnspannung auf die Hüftbeugemuskulatur erzeugen (untere Frontallinie).
- Zurück in die Liegestützposition kommen und die Sequenz mit links wiederholen.
- Die gesamte Sequenz mit rechts und links zweimal wiederholen.

Aktuelles Buch des Referenten:

Jörn Rühl/Jens Binias (2014):
 4XF Outdoor FitCamp. Natur, Spaß und hartes Training.
 Meyer & Meyer Verlag, Aachen. ISBN 978-3-89899-886-4

