

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Faszientraining ist in jedem Alter wirksam. Es hält leistungsfähig und fit. Das Bindegewebe wird gestrafft, regeneriert und bei nachhaltigem Training sogar erneuert. In der Folge wird mehr Beweglichkeit erzielt, Rückenschmerzen werden gemindert und Effekte bis hin zur Cellulitis-Reduktion sind möglich. Wenn allerdings Faszienrollen auf untrainierte Körper treffen und dann auch noch ohne Trainingsanleitung geübt wird, kann solch ein Training eher schaden als nutzen. Deshalb haben wir ein gesundheitlich unbedenkliches Faszientraining entwickelt, das ohne Faszienrolle auskommt. Es umfasst Basisprogramme, Kurzprogramme und Individualisierungsmöglichkeiten des Trainings nach Indikationen.

Die fünf angebotenen Basisprogramme orientieren sich an fünf myofaszialen Leitbahnen, nämlich Spiral-, Rücken-, Frontal-, Lateral- und Armlinien. Jedes Basisprogramm setzt sich aus neun Übungen zusammen: Sie beginnen mit einem sensorischen Wahrnehmen. Dann folgen zwei Mobilisationsübungen, die vor allem das myofasziale Gewebe erwärmen und damit Verletzungen vorbeugen. Es schließen sich fünf Kernübungen zu der jeweiligen Faszienlinie an, mit den Zielsetzungen Dehnen, Tonisieren, Federn & Schwingen. Die Programme enden mit einer Focusing-Übung, die das fasziale Nachspüren fördert. Die Übungsdauer der Programme beträgt etwas mehr als 20 Minuten.

Aus den fünf Basisprogrammen gehen fünf Kurzprogramme hervor, die jeweils fünf Übungen beinhalten und ca. 10 Minuten Übungsdauer erfordern. Sie können vielseitig und zwischendurch eingesetzt werden: von Vielsitzern im Beruf, von Reisenden unterwegs und im Alltag auch zu Hause.

Weitere Programme orientieren sich an Problemstellungen wie etwa Rückenschmerzen, steifer Nacken oder Verspannungen in der Brustwirbelsäule.

Die Programme und Übungen wurden mit der Zielsetzung erarbeitet, allein trainieren zu können, ohne zuvor mit einem Trainer üben zu müssen. Dieser Anspruch gilt auch für Ungeübte. Der Nachweis wurde in mehrjährigen Studien mit hunderten von Probanden erbracht. Entsprechend haben wir Bilder und Texte zu den Übungen sowie Videos mit ausführlichen Bewegungsbeschreibungen gestaltet – man kann also nichts falsch machen.

Vermutlich sind Sie jetzt neugierig auf die Übungspraxis und wollen sofort mit den ersten Übungen beginnen. Um die Besonderheiten des Faszientrainings zu verstehen, empfehlen wir Ihnen dennoch, sich in die wenigen einführenden Seiten einzulesen – damit Sie wissen, warum Sie was tun.

Wir wünschen Ihnen ein gewinnbringendes Training, mit dem Sie auf Dauer Ihre Faszien gesund und funktionsfähig halten können.

Norbert Fessler & Marcus Müller