

Faszien-Training – wichtig? Sinnfrei? oder gar schädigend? Teil 2

Karin Albrecht, star – school for training and recreation, Schweiz

Kürzlich unterrichtete unsere langjährige Ausbilderin Nicole Doka eine Antara Stunde und eine Erstbesucherin, eine Trainerin war ganz begeistert vom Antara-Training. In einem kurzen Austausch sagte sie zu Nicole, was auch sehr gefallen hat war, dass Nicole die Faszien integriert hat, Faszien? Meinte Nicole, und die Teilnehmerin meinte, ja, die Übung, wo in den Squats wippende Bewegung gemacht wurden ???

Am Umkehrpunkt der Squats wurden Endkontraktionen gemacht, das ist eine ganz normale Squat-Variante um die Spannungsdauer zu erhöhen, das lernt man in jeder Grundausbildung. Das hat mit Faszien-Training NICHTS, aber auch gar nichts tun. Wer schult eigentlich so einen hanebüchernen Humbug? Und warum glauben Trainer so einen Mist?

Kann man ein einzelnes Gewebe trainieren?

Nein!

ein einzelnes Gewebe kann man nicht trainieren. Auch die Faszien nicht. Die Faszien sind untrennbar mit den Muskelfasern (unter anderem) verbunden. Auch die Myofasziale Einheit kann nichts ausrichten ohne **Senso-Motorik**, ohne neurale Ansteuerung. Es ist falsch die Faszien von der Muskulatur mit all ihren Anteilen zu trennen und es gibt, vor allem jungen und schlecht ausgebildeten Trainern, eine falsche Vorstellung von Bewegung.

Gibt es eine neue Bewegung?

Nein!

Sind Dehnungen neu? Statische oder Dynamische?

Nein!

Nur ewige Dehn-Gegner schütteln erstaunt den Kopf, dass ihnen das Thema schon wieder um die Ohren fliegt (gibt es die emotions-geladenen Dehngegner überhaupt noch? Ich denke, diese sind schon seit vielen Jahren eine aussterbende Spezies).

Gibt es eine neue Übung, eine Übung, die speziell die Faszien trainiert?

Nein!

Jede Bewegung, jede Übung beeinflusst auch das Faszien-Gewebe. Sogar eine Kräftigungsübung an einem Gerät, welche versucht relativ isoliert einen Muskel zu beglücken, beeinflusst das Faszien-Gewebe. So zu tun, als bräuchte es besondere Übungen um Faszien zu optimieren, ist falsch.

Kann man Faszien auch NICHT Trainieren?

Nein!

Jede Trainerin und jeder Trainer der eine Grundausbildung besucht hat, weiss wie man kräftigt. Im Group-Training findet dies immer in funktionelle Ketten statt. Jeder gut ausgebildete Trainer weiss wie man dehnt, dynamisch, statisch usw. Dehnungen sind ein Teil jedes Trainings, teilweise sogar Ziel eines Trainings. Bei den Empfehlungen der Faszien-Vertreter werden Dehnungen empfohlen, mit neuen Terminologien, und eigenartigsten Versprechen, die in keinsten Weise bewiesen sind.

Der Mensch kann, seit tausenden von Jahren gewisse Bewegungen machen, Beugung – Streckung, Rotation, Seit-Neigung, usw.

Jeder Trainer kombiniert diese Bewegungen, das nennt man Übungen. Übungen und Übungsabläufe heute sind teilweise schön und zielführend, teils sind die Übungen nur schade, schade um Zeit und Geld. Trotzdem, es gibt keine Bewegung oder Übung die die Faszien nicht bewegt, was jedoch noch lange nicht bedeutet, dass die Übung sinnvoll ist.

Faszien und Rückentraining

Rückenthemen allgegenwärtig, Rückenschmerz, wahrscheinlich eines der komplexesten Themen aller Schmerzthemen.

Rückenschmerz lässt sich **nicht** auf ein Gewebe reduzieren, auch nicht auf die Faszie.

Auslöser für Rückenschmerz und chronischen Rückenschmerz ist vielseitig und multifaktoriell.

Das kann auf der Körper-Ebene beginnen „monotones sitzen in Beugehaltung“, chronische Fehlhaltung, Ent-Lordosierung, Überlastung, Fehlbelastung, Leistungssport, Bewegungsmangel, genetische Disposition usw.

Bei Frauen kommen Geburten dazu, eine Extrem-Leistung des Körpers, die im Core-System Schwächen auslösen und zu Instabilitäten führen kann

Auslöser können jedoch nachgewiesenermassen auch Psychisch/emotionales Befinden sein, wie Überforderung, hohe, bis überhöhte Ansprüche an sich selbst, Überforderung, Stress uvm.

Und, man kann ja auch Läuse und Flöhe haben, was in diesem Zusammenhang bedeutet, dass die Summation verschiedener Faktoren die Situation verschlimmert.

Wer Menschen mit Rückenschmerz ernst nimmt, sich ernsthaft in das Thema einarbeitet, wird niemals einen solchen Kunden mit Schwung und Zusatzgewicht in die Beugung donnern, oder Wurfbewegungen als Lösung anbieten.

Auch wird ein Trainer sich gut überlegen, ob er plötzlich Myofasziale-Ketten testen und mit seinen Kunden an Schmerzpunkten Hands-on Techniken anwenden will? In der star – school for training and recreation wird zwischen den Aufgaben eines Therapeuten und denen eines Trainer klar und konsequent unterschieden.

Was ist die Aufgabe eines Trainer?

Bewegung und Training, zielführend, befähigend, motivierend und cool, das ist die Aufgabe eines Trainers.

Entscheidend dabei ist, was ist das Ziel des Kunden? Wie sind die motorischen Fähigkeiten des Kunden? was bringt der Kunde mit (Stärken, Schwächen, Krankheitsbilder)?

Ist der Kunde ein Rückenkunde, dann können wir viel für den Kunden tun. Wenn klar ist, dass der Kunde aus medizinisch und therapeutischen Händen entlassen zu uns kommt, dann können wir kreativ ans Werk gehen.

Es geht um:

Körperhaltung und Bewegungsverhalten

Segmentale Stabilität und Core-Funktion

Atmung und Atemverhalten

globale Stabilisation und Bewegungskontrolle

globale Kraft, Belastung und Belastbarkeit

Bewegungsradius, Bewegungs-Ängste und Bewegungsfreiheit

Selbst-Wahrnehmung, Selbst-Gefühl und Selbst-Sicherheit

..... und es braucht einen Plan, eine Prioritätenfolge die für Rückenkunden funktioniert. Auch wenn ich die Aussage: „Umwege erhöhen die Ortskenntnis“ mag, für Rückenkunden können Umwege sehr schmerzhaft sein. Ein Rückentrainer muss wissen was er tut. Das lernt man in einer seriösen Ausbildung und dafür ist unser Antara-Rückentrainer ein unübertroffenes Instrument, ein Vorbild.

Trainer-Qualität und Kompetenz ist und bleibt eine Frage der Ausbildung. Nur mit ernsthafter Ausbildung, mit Fleiss, Disziplin und einer Prise Begabung wird sich ein Trainer anhaltend in dem schwierig Arbeitsumfeld positionieren können.

In der star- school for training and recreation kann man sich solides Wissen und differenzierte Praxis aneignen. Dies als Basis für gute Trainingsbegleitung und dem Aufbau von Expertenwissen.

In der Schlussrunde an einem Kongress in Wolfsburg, auf die Frage: „wie wird „Faszien-Training in der Zukunft entwickeln?“ meinte eine Kollegin, „ Faszien-Training wird jedes Training revolutionieren“

Ich war geplättet. Wenn die in den einschlägigen Büchern empfohlenen Übungen und die Übungen der Beispielslektion der Zitierten ein Training revolutionieren, was haben denn diese Trainer bis jetzt unterrichtet?

Niemand braucht diese empfohlenen Übungen! Die Übungen sind alt und überholt, und, es gibt zu keiner „Faszien-Übung“ weder eine Studie, noch Kurz- bis Langzeit-beobachtungen oder Auswertungen irgendwelcher Art.

Die Übungsempfehlungen für Rückenkunden sind verantwortungslos und höchst belastend. Heute trainiert man anders.

Trainer, lasst Euch nicht verrückt machen

.... Trainer, überlegt Euch, mit wem mit den Rollen gerollt werden kann/darf.

Vergesst ein einzelnes Gewebe, man kann und muss kein einzelnes Gewebe trainieren.

Arbeitet mit den Menschen, bewegt die Menschen, stabilisiert sie, kräftigt sie, dehnt sie.

Bewegt die Menschen kreativ, mit Freude und Achtsamkeit – das ist wichtig. Der Trainer-Beruf ist einer der wichtigsten Berufe unserer Zeit.

Hinweis auf mein Video mit vielen Hintergrundinformationen „kann man Faszien auch NCHT trainieren?“ auf: www.star-education.ch, starOnline, gratis anmelden und stöbern und schauen, viel Spass.

Karin Albrecht

Ausbilderin in der star – school for training and recreation, mehrfache Fachbuchautorin unter anderem „Stretching das Expertenhandbuch“ und „Körperhaltung, modernes Rückentraining“ das Antara Lehrbuch. Die star bietet mit Karin Albrecht und dem Ausbildungs-Team Antara dipl. Ausbildungen an.

Antara, das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit. basiert auf den Grundlagen von lokaler und globaler Stabilisation, Körperhaltung, Kraft und Beweglichkeit: www.antara-training.ch