



Yvonne Bechheim

# Schmerzfrei und beweglich durch Faszientraining

2. Auflage



Yvonne Bechheim

# **Schmerzfrei und beweglich durch Faszientraining**

2., durchgesehene Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

# Inhaltsverzeichnis

- Vorwort** ..... 6
  
- 1 Physiologische Grundlagen** ..... 7
  - 1.1 Die Muskulatur ..... 7
  - 1.2 Die Tiefenmuskulatur ..... 9
  - 1.3 Die Faszien ..... 10
  
- 2 Schmerzfrei und beweglich im Alltag** ..... 14
  - 2.1 Training der Kraft ..... 16
  - 2.2 Training der Beweglichkeit ..... 17
  
- 3 Sinn und Zweck der Ganzkörperfitness** ..... 19
  
- 4 Trainingsgestaltung und Übungskatalog** ..... 20
  - 4.1 Übungskatalog Tiefenmuskeltraining ..... 22
    - 4.1.1 Starker Rücken ..... 22
    - 4.1.2 Flacher Bauch ..... 33
  - 4.2 Übungskatalog Faszientraining ..... 41
    - 4.2.1 Dehnen („Fascial Stretching“) ..... 45
    - 4.2.2 Federn und Springen („Rebound Elasticity“) ..... 54
    - 4.2.3 Ausrollen („Fascial Release“) ..... 78
    - 4.2.4 Körperwahrnehmung („Sensory Refinement“) ..... 95
  
- 5 Entspannungsübungen** ..... 96
  - 5.1 Progressive Muskelentspannung ..... 96
  - 5.2 Fantasiereise ..... 99
  
- 6 Interview mit Dr. Robert Schleip** ..... 101
  
- Register** ..... 103
  
- Literatur** ..... 104
  
- Die Autorin** ..... 104

## Vorwort

**E**in Umdenken beginnt! Neueste wissenschaftliche Studien belegen, dass die Faszien eine weit-  
aus größere Bedeutung haben, als bislang angenommen. Sie sind nicht eine unbedeutende  
Bindegewebsschicht, die den Muskel umhüllt, sondern ein aktives Netzwerk, welches großen  
Einfluss auf die Muskulatur hat.

Faszien sorgen für eine bessere Durchblutung der Muskulatur, die dadurch leistungsfähiger und  
widerstandsfähiger wird. Verkleben unser Bindegewebe und damit unsere Faszien, verlieren die  
Muskeln an Elastizität. Folglich kommt es zu Verspannungen, Beweglichkeitseinschränkungen  
und Ganzkörperschmerzen.

Das vorliegende Buch behandelt wesentliche Aspekte zum Thema „Faszien“, angefangen von den  
physiologischen Grundlagen der Muskulatur und des Bindegewebes bis hin zum Dehn-Kraft- und  
Entspannungstraining. Dabei wird auch auf die neusten Erkenntnisse des führenden Faszienfor-  
schers Deutschlands, Dr. Robert Schleip, eingegangen.

Das Buch soll Übungsleitern, Trainern, Lehrern, Referendaren, Physiotherapeuten und Sportbe-  
geisterten die Notwendigkeit eines gezielten Faszientrainings aufzeigen. Mit den vielfältigen  
Übungen können abwechslungsreiche Trainingsstunden durchgeführt werden. Gerade in Bezug  
auf die Planung einer Kursstunde ist es besonders hilfreich, praxisbezogene Übungen mit jeweils  
einem Handgerät vorliegen zu haben. So sind in dem Buch bis zu 10 Übungen mit ein und dem-  
selben Kleingerät dargestellt worden. Zur besseren Verdeutlichung werden jeweils die Ausgangs-  
und Endpositionen erklärt. Insgesamt hat der Leser einen vielfältigen Übungspool mit gängigen  
Handgeräten, die jedoch vielseitig ausgetauscht und verändert werden können.

Danken möchte ich an dieser Stelle besonders Christa Peißinger, die nicht nur als Model parat  
stand, sondern auch als Geschäftsführerin des Ambulanten Reha zentrums Erding die Räumlichkei-  
ten für die Fotoaufnahmen zur Verfügung stellte. Mein Dank gilt ebenso Gertrud Bauersachs und  
meiner Tochter Nicole für die Energie und den Zeitaufwand beim Modell stehen. Weitere Hilfestel-  
lung bekam ich vom Fotografen Peter Bauersachs, der mitverantwortlich ist für die schönen Foto-  
aufnahmen. Die Firma TOGU, in Prien am Chiemsee, trägt mit ihren vielfältigen Kleingeräten einen  
großen Beitrag zum Gelingen des Buches bei und unterstützt das gesundheitsbewusste Training.

# 1 Physiologische Grundlagen

**W**er sich mit Faszientraining auseinandersetzt, sollte die Funktionsweise unserer Muskulatur und unseres Bindegewebes (Faszien) kennen. Sie gehören untrennbar zusammen – so wie ein Deckel zum Topf – und sind für alle Bewegungen unseres Körpers mitverantwortlich. Sind unsere Faszien verklebt oder funktionsuntüchtig, hat das Konsequenzen für die Muskelarbeit. Denn nicht zuletzt überträgt das Bindegewebe die Muskelkraft auf unseren Organismus.

Die moderne Medizin hat in den vergangenen Jahren enorme Fortschritte in Bezug auf die Wirkungsweise der Muskulatur und Faszien gemacht. Nach aktuellen Untersuchungen und Aussagen von Experten, zum Beispiel Dr. Robert Schleip, Leiter der Fascia Research Group der Universität Ulm, spielen gerade die Faszien hinsichtlich unserer Leistungsfähigkeit und Gesundheit eine gravierende Rolle. Deshalb müssen unsere Faszien gezielt trainiert werden, um beweglich und schmerzfrei – besonders in Hals, Nacken, Schultern und Rücken – zu bleiben und zu werden.

## 1.1 Die Muskulatur

Der Mensch hat mehr als 600 verschiedene Muskeln, die bis zu 50 Prozent des Gesamtkörpergewichtes ausmachen. Betrachtet man den Muskel unter dem Mikroskop, sieht man entweder quergestreifte, glatte Muskulatur oder die Herzmuskulatur. Diese einzelnen Muskeln oder Muskelgruppen sind jeweils umhüllt von Bindegewebe.

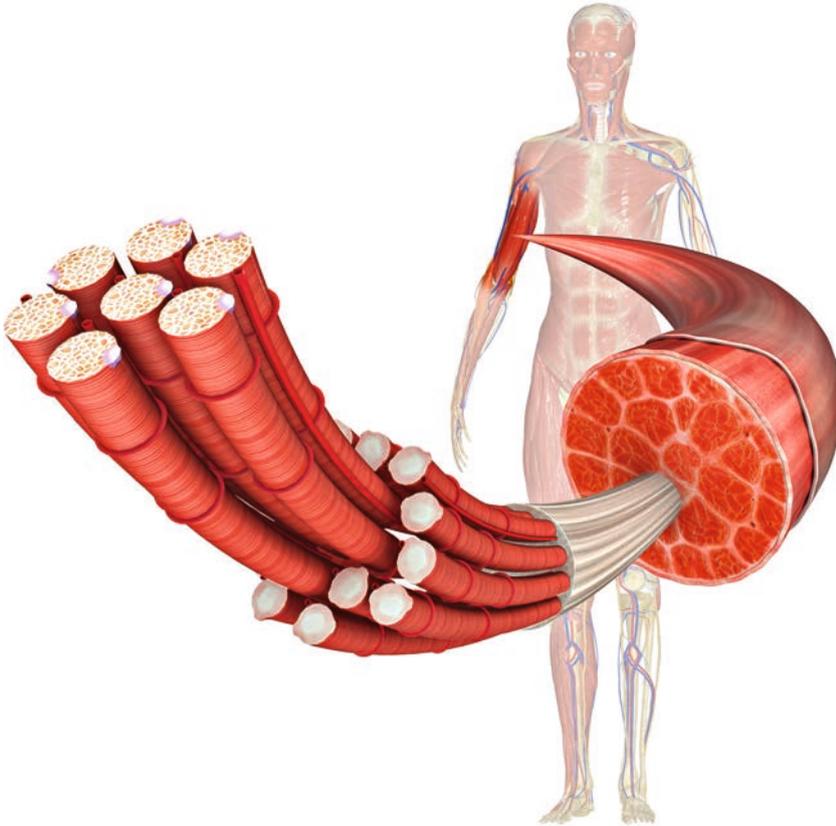
Die **glatte Muskulatur** ist vorrangig im Magen, im Darm, in der Haut und in den Gefäßwänden auffindbar. Dieses Gewebe wird von unserem Nervensystem gesteuert, ist unserem Willen nicht unterworfen und somit praktisch unermüdlich. Auch die **Herzmuskulatur** können wir nicht bewusst beeinflussen. Das Herzmuskelgewebe ist, wie der Name schon sagt, im Herz. Sie besteht aus quergestreifter Muskulatur und ist nicht steuerbar, das heißt unwillkürlich. Der Herzmuskel ist der leistungsfähigste Muskel in unserem Organismus und ermüdet kaum.

Für sportliche Bewegungen ist die **quergestreifte Muskulatur** verantwortlich. Hierbei handelt es sich um die **Skelettmuskulatur**, die steuerbar und beeinflussbar ist. Sie spielt eine zentrale Rolle für die Bewegung, da ohne eine kräftige Skelettmuskulatur und damit verbundene Bindegewebsstrukturen keine Bewegung möglich ist.

Dadurch, dass der Muskel am Ende dünner und zur dehnbaren Sehne wird, kommt es zur Verbindung mit dem Knochen. Es entsteht eine sinnvolle Muskelvernetzung mit dem Knochenapparat, da sich mindestens zwei Muskeln über ein Gelenk ziehen und dieses bewegen. Aufgrund dessen, dass sich ein Muskel zusammenzieht (Kontraktion) und nachgibt (Dehnen), wird er auch als Motor unserer Bewegungen bezeichnet.

Aber nicht nur für Bewegungen, sondern auch für die Statik und Körperhaltung sind unsere Muskeln von unermesslichem Wert. Sie sind für unsere aufrechte Körperhaltung mitverantwortlich, genauso wie unser Bindegewebe.

Die Skelettmuskulatur besteht aus 70–80 Prozent Wasser, 10–20 Prozent Eiweiß und 5 Prozent Elektrolyten. Allerdings verändern sich diese Werte je nach Leistungsstand, körperlicher Belastung und Ernährungsgepflogenheiten. Der Aufbau der Muskulatur selber ist immer gleich. Jeder Skelettmuskel existiert aus einer Vielzahl von Muskelfaserbündeln, die von Bindegewebe umhüllt sind. Jedes Faserbündel besteht wiederum aus Muskelfasern und diese wiederum aus mehreren hundert parallel verlaufenden Myofibrillen. Jede Myofibrille besteht aus hintereinander geschalteten Sarkomeren, die indirekt für die Kontraktion verantwortlich sind.

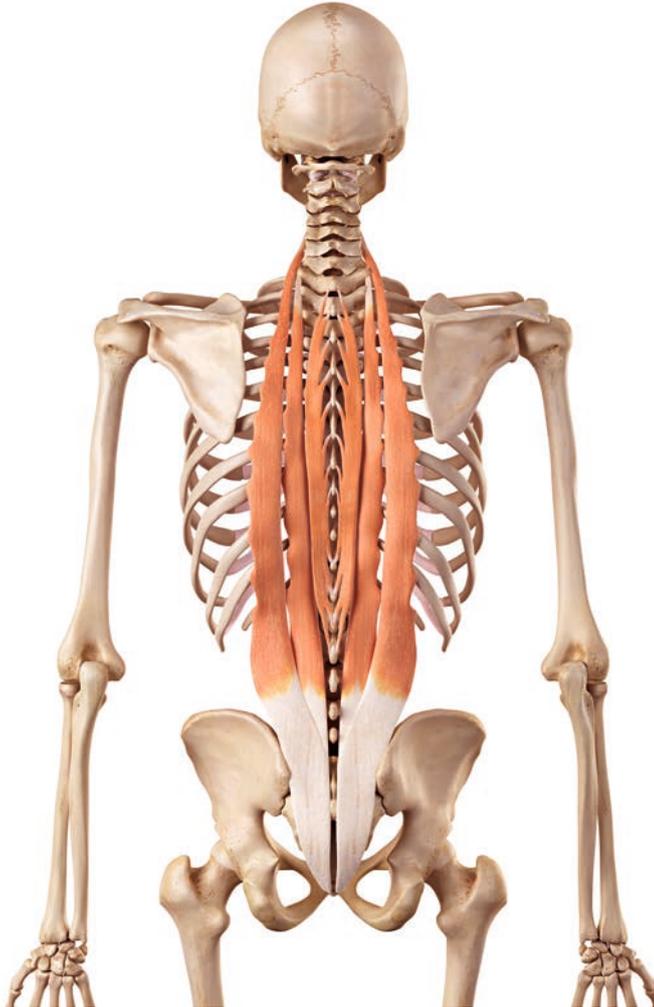


## Aufgaben der Skelettmuskeln

- Sie bewegen die Gelenke und Knochen
- Sie sind mitverantwortlich für den aufrechten Gang
- Sie üben eine Art Stoßdämpferfunktion auf den Skelett-Bandapparat aus
- Sie sind verantwortlich für das Gehen, Liegen, Sitzen und Stehen
- Durch dosierte Muskelbewegung können wir zum Beispiel ein Glas abstellen oder eine Hantel hoch- und runterheben
- Durch Muskelarbeit entsteht Energie und somit auch die Körperwärme

## 1.2 Die Tiefenmuskulatur

Vergleich Oberflächenmuskulatur und Tiefenmuskulatur



Wie der Name schon sagt, befindet sich die Tiefenmuskulatur in der „Tiefe“. Hier handelt es sich um die unteren Muskelschichten, die unseren Körper stabilisieren und für alle Alltagsbewegungen benötigt werden.

Im Gegensatz zu den großen Muskelgruppen – Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur – handelt es sich bei der stabilisierenden Tiefenmuskulatur um kleine, in der Tiefe liegende Muskulatur. Oftmals wird diese tiefe Muskelschicht vernachlässigt und nur die Oberflächenmuskulatur trainiert. Somit treten häufig im Hals-Nacken-Schulter-Bereich und im Rücken Probleme auf. Gerade durch Bewegungsmangel und überwiegend sitzende Tätigkeiten, zum Beispiel am Arbeitsplatz, am Computer, im Auto, wird die Tiefenmuskulatur vernachlässigt und verliert ihre Stützfunktion.

Abhilfe kann ein gezieltes Tiefenmuskeltraining schaffen. Hier werden spezielle Muskelreize gesetzt, die die Leistungsfähigkeit der unteren Muskelschichten gewährleisten. Anders als die großen Muskelgruppen lässt sich die Tiefenmuskulatur nämlich nicht willentlich anspannen, weshalb ein spezielles Training erforderlich wird. Ganz wichtig dabei sind kleine, schnelle Schüttelbewegungen, „Mini-Moves“, die zum Beispiel mit Brasils oder Flexi-Bar optimal ausgeführt werden können. Das Training mit solchen Impulsen erreicht sehr effektiv die kleinen, tiefer gelegenen Muskeln und beugt Verspannungen und Schmerzen vor.

Auch die Tiefenmuskulatur ist mit Bindegewebe umhüllt. Wenn wir also unsere Tiefenmuskulatur trainieren, sprechen wir auch unsere Faszien an.

### Tipps zum Tiefenmuskeltraining

- Körperspannung aufbauen
- Atemrhythmus – bei Belastung einatmen und Entlastung ausatmen
- Kontrollierte Schüttel-Bewegungen („Mini-Moves“) ausführen
- Vielfältige Kleingeräte nutzen (z. B. Brasil, Flexi-Bar)
- Auf stabilen Stand achten

## 1.3 Die Faszien

*„Ein gesundes Bindegewebe ist biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen“ (Dr. Robert Schleip)*

Der Begriff Faszie kommt vom Lateinischen „Fascia“ und bedeutet so viel wie Bündel oder Band und ist unser muskuläres Bindegewebe. Neue wissenschaftliche Studien sagen, dass es eine große Faszie gibt, die den ganzen Körper umhüllt, und dass Sehnen, Bänder, Kapseln eine Spezialisierung unseres Bindegewebes sind. Da, wo der Organismus die Faszie am nötigsten benötigt und sie am meisten benutzt wird, verdickt sich diese einzige Faszie bandartig zu einem kollagenen faserigen Gewebe, wie zum Beispiel unsere Achillessehne.

Anders als bei Muskeln oder Knochen, wo wir die genaue Anzahl in unserem Körper kennen, spricht man jetzt von einer Ganzkörperfaszie mit hundert verschiedenen Verdickungen, Taschen oder Bindegewebshäuten. All das sind unsere Faszien – ein Ganzkörperanzug ohne Anfang und ohne Ende.

Die **oberflächlichen Faszien** befinden sich im Unterhautgewebe und sind verschiebbar. Sie umschließen zum Beispiel Blutgefäße, Nerven und Lymphe. Aufgaben dieses Fasziengewebes sind, das Wasser und Fett zu speichern und als Stoßdämpfer zu dienen. Sie zeichnen sich durch eine enorme Dehnfähigkeit und Elastizität aus.

Die **tiefen Faszien** sind oftmals festes und großflächiges Gewebe, das dem Körper Stabilität gibt. Sie ummanteln Muskeln und Knochen und zu ihnen zählen zum Beispiel die Fußsohle (Plantarfaszien), Handinnenseite (Palmarfaszie), Knochenhaut (Periost) und Bänder, Sehnen und Kapseln. Im Vergleich zu den oberflächlichen Faszien sind sie nicht so elastisch und dehnbar. Dafür ist das

tiefe Faszien mit vielen Sinneszellen ausgestattet und verantwortlich für Schmerzwahrnehmung, Bewegungsänderungen und Temperaturschwankungen.

Auch unsere Organe sind von Faszien umhüllt, den **Organ-Faszien** (viszerale Faszien). Diese sind für die Eingliederung und Aufhängung der Organe zuständig. Ähnlich wie die tiefen Faszien sind die viszerale Faszien weniger elastisch als die oberflächigen, dafür aber auch mit sensorischen Rezeptoren ausgestattet, die zum Beispiel auf Bewegungsänderungen oder Schmerz reagieren.

Ganz allgemein sind unsere Faszien von unsagbarem Wert. Sie verbinden alle Bauteile des Körpers miteinander, als großes zusammenhängendes Netzwerk. Außerdem übertragen sie die Kräfte von einem Muskel zum anderen und formen, stützen und schützen (z. B. vor Überbelastungen) unseren Organismus.

*Wenn man alles aus unserem Körper entfernen würde, außer dem Faszien gewebe, so würde trotzdem die Form unseres Körpers erhalten bleiben – ein „Körper im Körper“.*

## Wie können wir uns die Faszien vorstellen?

Faszie ist das Bindegewebe, das jedes Organ und jeden Muskel umhüllt. Sie wird von Eiweiß, Kollagen und Wasser gebildet und enthält kaum Blutgefäße, dafür aber viele Nervenenden, Rezeptoren und Lymphe. Sie ist eine Art elastische Hülle, die den gesamten Körper ummantelt und ihm seine anatomische Form gibt. Vergleichbar mit einem Stück Hähnchenfleisch: Die oberflächliche dünne, weiße Haut ist die Faszie, die das Fleisch zusammenhält.

Die biegsamen und reißfesten Faszien bilden ein Netzwerk durch unseren gesamten Körper und sind dafür verantwortlich, dass unser Organismus als ein kompaktes System zusammenbleibt. Nur dadurch, dass die Faszien als Formgeber die erforderliche Körperspannung zulassen, sind Laufen, Gehen, Stehen und Sitzen überhaupt möglich.

## Welche Funktionen haben Faszien?

Die Faszien geben dem Körper seine Struktur, speichern das Wasser und das Fett im Körper und wirken wie ein Gleitfilm für ein müheloses Bewegen der Muskeln und Organe. Außerdem schützen und unterstützen sie unseren Organismus.

Nach Krankheiten und Verletzungen sind sie maßgeblich am Heilungsprozess beteiligt und helfen, Bakterien und Krankheitserreger abzuwehren. Faszien dienen als Stoßdämpfer und sind an der Körperwahrnehmung (z. B. Schmerzen) beteiligt.



Neuerdings gelten nicht Muskulatur und Knochen, sondern die Faszien als wahrer Grund für Rückenschmerzen. Es wird vermutet, dass durch kleine Risse, Wunden oder Verklebungen im Bindegewebe die falschen Signale zur Muskulatur gegeben werden. Die Folge liegt auf der Hand. Der Muskel verkrampft und arbeitet nicht mehr korrekt.

Letztendlich bilden Muskulatur und Faszien eine funktionelle Einheit. Beides kann man nicht voneinander trennen, denn beide arbeiten zusammen und sind verantwortlich für eine fließende und rhythmische Bewegungsausführung.

## Gesunde Faszien

Gesunde und trainierte Faszien beugen Verletzungen und Schmerzen vor.

- Sehnen und Bänder sind belastbarer
- weniger Arthrose
- beugt Muskelverletzungen vor
- weniger Kreuz-, Nacken- und Schulterschmerzen
- kein Fersensporn
- jugendliches, straffes Aussehen
- aufrechte Körperhaltung

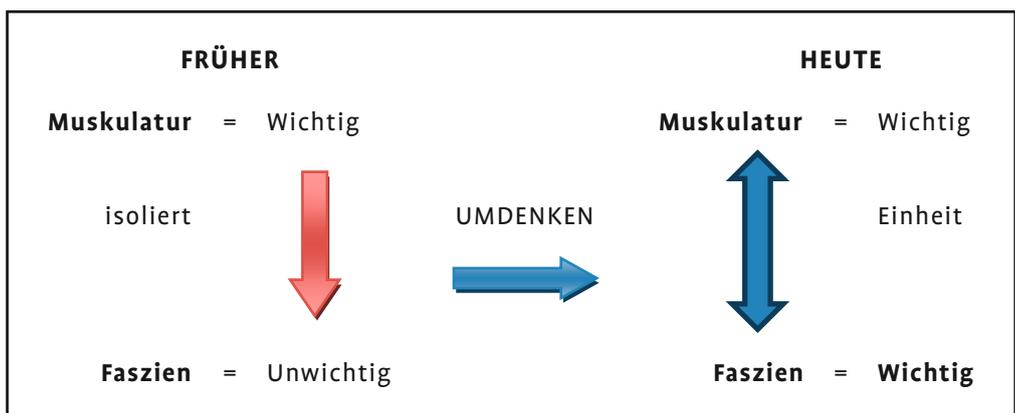
Das Stiefmutter-Dasein der Faszien hat endlich ein Ende. Die neuen Forschungsergebnisse erklären, warum Yoga, Qi Gong, Akupunktur und Massagen wirkungsvolle Methoden sind, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen.

Schon in den 1950er Jahren wurde über die Bedeutung des Bindegewebes in unserem Körper diskutiert. Die US-Biomechanikerin Dr. Ida Rolf setzte sich mit dem Bindegewebe und dessen Funktionen in Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden auseinander. Sie war der Meinung, dass der Mensch eine natürliche Auf- und Ausrichtung hat, die durch äußere Einflüsse gestört werden kann. Folge sind vielfältige Beschwerden, darunter auch Hals-Nacken-Verspannungen und Rückenschmerzen. Sie war der Ansicht, dass für diese Leiden nicht die Muskulatur, sondern das Bindegewebe verantwortlich ist. Somit müssen die Faszien behandelt werden, um wieder beschwerdefrei zu werden; denn die Faszien geben dem Körper die Form, bilden ein Netzwerk durch den ganzen Körper, sind für die Blutversorgung verantwortlich und liefern ständig Informationen über Haltung, Bewegungsabläufe und Körperspannung zum Gehirn. Ida Rolf charakterisierte das Fasziengeflecht als „Organ der Form“ und entwickelte spezielle Handgriffe, die mit der Gleitfähigkeit und Elastizität des Fasziengewebes arbeiten. Diese spezielle Behandlungsmethode wird „Rolfing“ genannt und ist eine Art Massage kombiniert mit Körperübungen. Ziel ist, den Körper wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, damit die aufrechte Haltung, bewegliche Gelenke, rhythmische Bewegungen und fließende Atmung gewährleistet werden.

### INFO „Rolfing“

Rolfing ist eine manuelle Therapieform, die meistens in mehreren Anwendungen von einem qualifizierten Therapeuten – dem „Rolfier“ – durchgeführt wird. Ziele sind es, Verspannungen und Schmerzen zu lindern und dadurch ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erlangen. Verklebte und verhärtete Bindegewebsschichten werden durch Massagen gelöst. Darüber hinaus werden Körperhaltung und Atmung durch spezielle Übungsformen verbessert. Die Rolfing-Methode eignet sich vor allem bei Rücken-, Kopfschmerzen und Arthrose.

Heute weiß man, dass Ida Rolf Recht hatte. Inzwischen können mit Mikrokameras und Ultraschallgeräten Faszien im lebenden Körper erkennbar gemacht werden. Glaubten die meisten Wissenschaftler früher noch, dass das Bindegewebe nur ein lebloser, starrer Füllstoff ist, weiß man jetzt, dass es elastisch und veränderbar und damit trainierbar ist.



## 4.1 Übungskatalog

# Tiefenmuskeltraining

Durch das Tiefenmuskeltraining werden die unwillkürlichen, in der Tiefe liegenden Muskeln trainiert und aktiviert. Dadurch soll die Stützfunktion unseres Körpers wieder verbessert und die viel beanspruchte Oberflächenmuskulatur entlastet werden.

### 4.1.1 STARKER RÜCKEN

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. Doch nicht immer ist das Krankheitsbild das gleiche. Gerade die Art und die Lokalität der Schmerzen können sehr unterschiedlich sein.

Sucht man nach der Ursache, stellt man häufig fest, dass oftmals die entsprechende Muskelkraft fehlt – insbesondere die der Tiefenmuskulatur. Aber auch wenn die Faszie, die diese Muskulatur umhüllt, nicht intakt ist, dann hat das negative Auswirkungen auf die Arbeitsweise der Tiefenmuskulatur und der Muskulatur im Allgemeinen.

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, müssen wir die umliegende Muskulatur stärken. Vergleichbar mit einem Schiffsmast, der durch diverse Verspannungen und ein Zusammenspiel von Seilen, Knoten und Tauen in einer flexiblen und elastischen Mittelposition gehalten wird.

Auf unseren Körper bezogen sind dafür die Schulter-, Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur verantwortlich. Sind die muskulären und knöchernen Verstreungen nicht mehr voll funktionsfähig, kommt der Schiffsmast ins Straucheln. Logische Konsequenz ist das Nachbessern der Seile und Taue, das heißt, auf den Menschen bezogen, unserer Oberflächenmuskulatur und der Tiefenmuskulatur.

## KRÄFTIGUNG MIT DEM POWERBAND

Beim Training mit dem Powerband ist auf eine korrekte Handhabung zu achten, damit es nicht zu schmerzhaften Verletzungen kommt, wenn das Band plötzlich wegrutscht.

Das Powerband wird mit dem Daumen fixiert und dann etwa zweimal um die Handmitte gewickelt. Wichtig ist, dass das Band bei jeder Übung in der Ausgangstellung nur leicht angespannt ist. Dadurch kann die Übung gut durchgeführt werden, ohne dass es zu einer Überforderung kommt.



# IM STAND

## Grundposition im Stand

Aufrechter Stand mit etwa hüftbreiter Fußposition. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt und die Knie sind minimal gebeugt. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Bauch ist angespannt und die Schultern sind nach hinten unten gezogen.



## „Roll dich hoch“



**Ausgangsposition:** Mit beiden Füßen hüftbreit auf das Powerband stellen. Das Band um die Handgelenke wickeln und dann überkreuzt die Hände vor die Brust führen. Der Oberkörper ist nach vorne geneigt und die Knie leicht gebeugt.

**Übungsausführung:** Beim Einrollen ist der Rücken rund und das Kinn auf der Brust. Beim Aufrollen wird der Rücken überstreckt und der Kopf in den Nacken genommen. Es darf dabei ein leichtes Hohlkreuz entstehen.

**Hinweise:** Bei dieser Übung wird die Wirbelsäule mobilisiert und der untere Rücken gekräftigt.

**Achtung:** Nicht aus der Hüfte arbeiten. Der Oberkörper ist die ganze Zeit vorgebeugt und nur die Wirbelsäule bewegt sich.

## „Kreuzstrecken“

**Ausgangsposition:** Hüftbreit auf das Powerband stellen und das Band vor dem Körper überkreuzt packen.

**Hinweise:** Das Powerband ist bei der gesamten Übungsausführung unter Spannung.



**Übungsausführung:** Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Dann erfolgt ein langsames und fließendes Aufrichten. Die Arme werden zur Seite gestreckt und in Seithalbe gehalten.

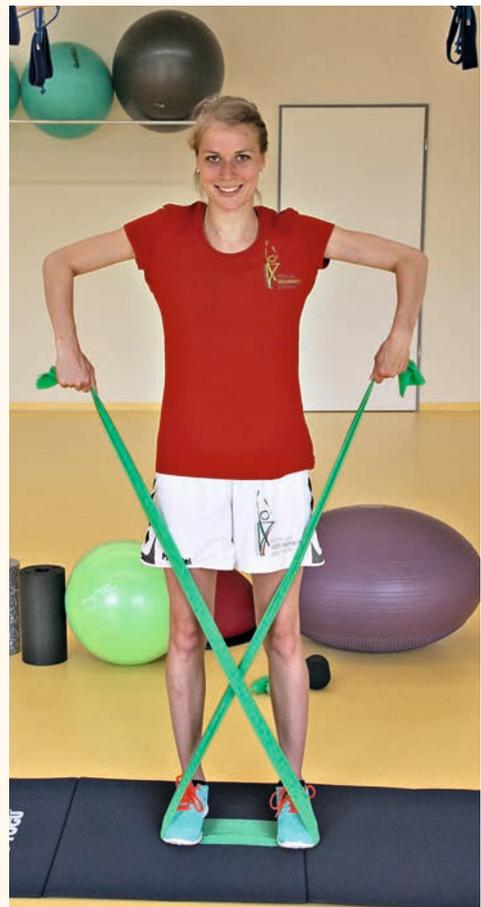
## „U-Strecken“



**Ausgangsposition:** Hüftbreit auf das Powerband stellen und das Band vor dem Körper mit langen Armen überkreuzt packen.

**Hinweise:** Bei dieser Übung darf das Band nicht zu kurz sein. Trainiert wird der obere Rücken und der Schultergürtel.

**Übungsausführung:** Aus dem aufrechten Stand werden die Ellbogen seitlich vom Körper nach oben geführt. In der Endposition sind die Oberarme parallel zum Boden.



## „Vorgebeugte Rumpfrotation“

**Ausgangsposition:** Das Powerband wird am besten doppelt gepackt. Der Oberkörper wird nach vorne geneigt und dabei sollten die Knie nicht durchgedrückt sein. Nun das Band mit den Armen weiter als schulterbreit über den Kopf führen.



**Hinweise:** Hier wird die seitlich liegende Tiefenmuskulatur gekräftigt, vorrangig die Wirbelsäule stabilisierende Muskulatur. Der Rücken muss die ganze Zeit gerade sein und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Das Powerband ist angespannt.

**Übungsausführung:** Der Oberkörper wird fließend nach rechts und dann langsam nach links rotiert.

## „Nackenziehen – Latzug“



**Ausgangsposition:** Das Powerband wird am besten doppelt gepackt. Der Oberkörper wird nach vorne geneigt und dabei sollten die Knie nicht durchgedrückt sein. Nun das Band mit den Armen weiter als schulterbreit, in Verlängerung des Rückens, über den Kopf führen.

**Hinweise:** Bei dieser Powerbandübung werden die obere Rücken- und die Schultermuskulatur gestärkt. Das Powerband sollte bei der kompletten Übungsausführung immer unter Spannung sein.

**Übungsausführung:** Die Bewegung geht von oben nach unten. Dabei ziehen die Ellbogen seitlich am Körper hinunter. Das Powerband wird nach außen und hinter den Kopf gezogen. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt und nach oben geführt.





Faszien sind das Bindegewebe, welches jedes Organ und jeden Muskel umhüllt. Durch gezielte Übungen bleibt es intakt, der Körper ist beweglich, gelenkig und schmerzfrei.

In diesem Buch werden praxiserprobte Übungen für ein erfolgreiches Faszientraining mit der Blackroll und dem Jumper vorgestellt, das der Ganzkörperfitness dient. Faszientraining ist des Weiteren zur Verletzungsprophylaxe geeignet und sorgt für Wohlbefinden. Für einen starken Rücken und flachen Bauch gibt es zusätzlich praktische Hinweise zum Training der Tiefenmuskulatur, meist unter Verwendung gängiger Kleingeräte wie Powerband oder Redondo-ball.

Yvonne Bechheim ist Diplom-Sportlehrerin und Leiterin des Reha- und Gesundheitssport Erding e. V. Ihre aktuellen Arbeitsschwerpunkte sind Prävention und Rehabilitation für alle Altersklassen. Sie erstellt Präventionskonzepte, die mit innovativen Trainingsmethoden leicht in den Übungsbetrieb umgesetzt werden können.



ISBN 978-3-7853-1988-8  
Best.-Nr. 343-01988

[www.limpert.de](http://www.limpert.de)