

Faszientraining: Basiskurs

Federn, Dehnen, Lösen und Wahrnehmen sind die vier Komponenten, um Faszien optimal zu trainieren. Jede Komponente stimuliert eine der mittlerweile wissenschaftlich belegten Eigenschaften des muskulären Bindegewebes - der Faszien. Das erklärte Ziel: jugendlich Bindegewebe in jedem Alter und einer Bandbreite an körperlichen Anforderungen. Ein spezifisches Faszientraining steigert die Leistungsfähigkeit, die flexible Beweglichkeit, sowie kraftvolle Geschmeidigkeit. Als ganzheitliches Training bietet das Training für die Faszien noch mehr: als sensorisches Organ leistet das kollagene Netzwerk einen wesentlichen Beitrag in der Rehabilitation, bei myofaszialen (Rücken)schmerzen und sorgt dafür, dass Muskeln funktional arbeiten und Bewegungen effizient ablaufen.

Lernen Sie aus erster Hand von der Vorreiterin und Original Entwicklerin auf dem Gebiet des fasziellen Trainings Divo G. Müller. Bringen Sie Ihre Kenntnisse auf den aktuellen Stand: Das Konzept wird in Kollaboration mit Dr. Robert Schleip und der Fascia Research Group (TU München) kontinuierlich aktualisiert. Diese beiden Grundlagen Tage bieten eine optimale Voraussetzung für die weiterführenden Spezialisierungen Faszientraining Rücken und Faszientraining Beckenboden.

THEORIE

- Was sind Faszien? Funktionelle Terminologie und Nomenklatur
- Grundlagen der fasziellen Anatomie und Funktion
- Aufgaben der Bindegewebsmatrix: Fasern, Flüssigkeit und Zellen
- Veränderungen der Gewebearchitektur: Fibrotisierung und Spannungsverlust
- Die kinetische Speicherfunktion von Faszien: Rückfederung und Katapult Effekt
- Drei Aspekte der elastischen Rückfederung: 1. Energiesparend 2. Leistungssteigernd 3. Dämpfend
- Myofasziale Ketten, das Tensegrity Modell und Spannungsübertragung
- Die Bedeutung der flüssigen Grundsubstanz für den gesunden Stoffwechsel
- Faszien als Sinnesorgan: Sensorische Innervation. Lokalisation der Mechanorezeptoren und deren spezifische Stimulation über Bewegungsbelastung
- Trainingssteuerung: Kontraindikationen, Matrix Rehydration und Regenerationszeiten
- Faszienfreundliche Ernährung mit Bezug zum Training: Wie bleibt Bindegewebe ein Leben lang kräftig und belastbar?

PRAXIS

- Elastische Speicherkapazität und Rückfederung: Füße und Beine, Arme und Schultern, Becken und Rücken
- Training mit der Faszirolle und Bällen: 1. zur Tonisierung 2. zum fasziellen Lösen.
- Faszielles Dehnen als Beweglichkeitstraining und zur Wiederherstellung geschmeidiger Faszien. Kennzeichen der fasziellen Dehnung und Indikation zur Anwendung.
- Sensorisches Verfeinern zur Prophylaxe bei Rückenschmerz. Propriozeptive Stimulation als Wahrnehmungstraining.
- Zwei Stundenbilder mit Schwerpunkt 1: Kräftigen und Beleben 2. Dehnen und Wahrnehmen
- Einzelübungen zu jeder Trainingskomponente mit detaillierter Übungsbeschreibung, Empfehlungen zur Modifikation und Kontraindikationen
- Die vermittelten Inhalte lassen sich unmittelbar in Training und Therapie umsetzen

Divo G. Müller

Die Münchner Heilpraktikerin und Körpertherapeutin Divo G. Müller gehört zu den Vorreiterinnen moderner Bewegungsprogramme. Im Rahmen der weiterbildenden Schule Somatics Academy, München, die sie gemeinsam mit ihrem Mann Dr. Robert Schleip leitet, finden zum Thema Faszien in Training und Therapie, zahlreiche Fort- und Weiterbildungen statt. Seit 2009 und in einem Team an international bekannten Sportwissenschaftlern, sowie in enger Zusammenarbeit mit der Fascia Research Group, TU München ist Divo federführend an der Entwicklung des weltweit erfolgreichen Trainingsprogrammes ‚Fascial Fitness‘ beteiligt. Aktuelle Konzepte sind das Trainingsprogramm für den Rücken und zum faszialen Beckenboden in Kooperation mit internationalen Faszienforscher*innen und dem anatomischen Institut der Universität Leipzig. www.somaticsacademy.com