

Theoriestunde 5

Muskeln und Faszien

Die rund 650 Muskeln, die jeder Mensch unabhängig von seinem Alter oder Trainingszustand besitzt, ermöglichen dem Körper all die Bewegungen, die er in der Lage ist durchzuführen.

An jeder Bewegung sind vielzählige Muskeln zeitgleich beteiligt, so werden beim Lachen bis zu 70 Muskeln aktiviert.

Die Möglichkeit Bewegungen durchzuführen, basiert auf der Tatsache, dass jeder Muskel in der Lage ist, sich zusammenzuziehen (Kontraktion) und wieder zu entspannen (Relaxation). Dabei können wir viele Muskeln willkürlich ansteuern, aber eine Reihe von muskulären Aktivitäten läuft auch unwillkürlich im Unterbewusstsein ab. Sie sichern vor allem die lebenserhaltenden Prozesse ab.

Nur wenn für einen Muskel auf einen langen Zeitraum betrachtet ein gleichmäßiges Verhältnis aus Anspannung und Entspannung vorliegt, wird er seine normale Grundspannung halten und leistungsfähig bleiben. Ist dies nicht der Fall, kommt es zu muskulären Verspannungen, die dann sehr oft zu Schmerzzuständen führen und langfristig auch den degenerativen Abbau der körperlichen Strukturen beschleunigen.

Neben den Muskeln sind in den letzten Jahren auch die Faszien mehr in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt, wenn es um körperliche Einschränkungen geht.

Bei den Faszien handelt es sich um unser Bindegewebsnetzwerk, welches sämtliche Muskeln und Organe in unserem Körper umgibt und miteinander verbindet. In den Faszien befinden sich zahllose Nervenendungen, Bewegungs- und Schmerzrezeptoren und es hat somit große Auswirkungen auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers hängt dabei stark von der Elastizität und Gleitfähigkeit des Fasziengewebes ab.

Idealerweise erscheinen die einzelnen Fasern der Faszien als wellenförmig angeordnetes Gitter, wenn sie mithilfe von medizinischen Geräten betrachtet werden. Diese Anordnung ermöglicht die Stabilität und Elastizität dieser Gewebeschicht. Das bedeutet, die Faszien sind dadurch dehnbar und reißfest.

Mit zunehmendem Alter, durch mangelnde Bewegung, einseitige Belastungen, physische Trauma- ta und psychischen Stress verfilzen und verkleben diese Strukturen. Dies führt zu Verminderungen des Bewegungsspielraums von Muskeln und Gelenken – oft sind Schmerzen die Folge.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

Literaturangaben:

1. „Faszientraining: Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik“, Hrsg. Anna Cavellius, Dr. Med. Siegbert Tempelhof, Daniel Weiss, Graefe und Unzer Verlag, 2015 ISBN: 978-3833844584

2. „Muskelfunktion Prüfung und klinisch Bedeutung“, Hrsg. Karen Wieben und Bernd Falkenberg, 6. Auflage 2012 Thieme Verlag ISBN 978-3137427063



Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

Rotation



- Beine locker zur Seite ablegen
- Beine übereinander lassen
- Gegenüberliegenden Arm mit Handfläche nach oben zur Seite ablegen, Schulter bleibt am Boden
- Andere Hand kann durch auflegen auf dem Oberschenkel die Dehnung gefühlvoll verstärken
- Keine Kraftübung!!!