



WS "FASZIO®letics"

## Athletisches Training für die Faszie

- Ziele:**
- > Steigerung von Leistungsfähigkeit und Intensität der Übungen
  - > Fokus liegt auf der Einbeziehung der 5 Leitbahnen nach FASZIO® in ihrer Gänze
  - > als Ergänzung werden die 7 Strategien einbezogen

### Faszienleitbahnen

Das Gehirn lenkt immer Bewegungszusammenhänge und nicht einzelne Muskeln. Die Übertragung von Impulsen läuft über fasziale Leitbahnen, die den Körper durchlaufen und umhüllen. Je größer das Bewegungsrepertoire, desto höher die (Bewegungs-)Intelligenz. Je mehr Bewegungserfahrungen ein Mensch macht, desto mehr Nervenverbindungen werden im Gehirn und im Körper angelegt.

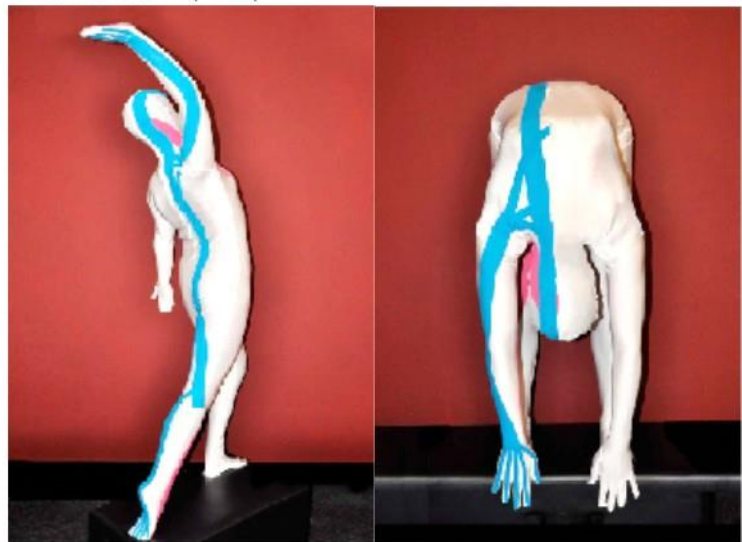
Die grundlegende Verbindung in unserem Körper ist die fasziale Zentralleitbahn, die unseren Rumpf stabilisiert und die Verbindung vom Kiefer bis zu den Zehen herstellt. Sie hat eine Schlüsselposition für eine gesunde Haltung und harmonische Bewegungskoordination inne. Sie muss reagieren und stabilisieren.

Vorderleitbahn (VLB)



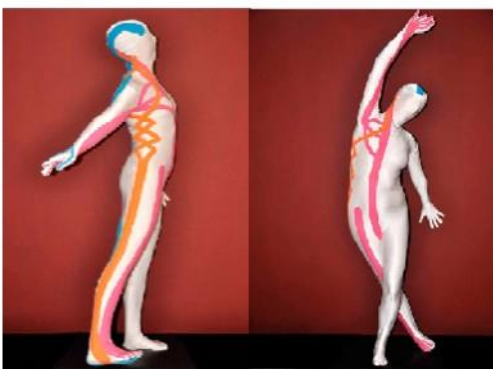
Quelle: FASZIO®

Rückleitbahn (RLB)



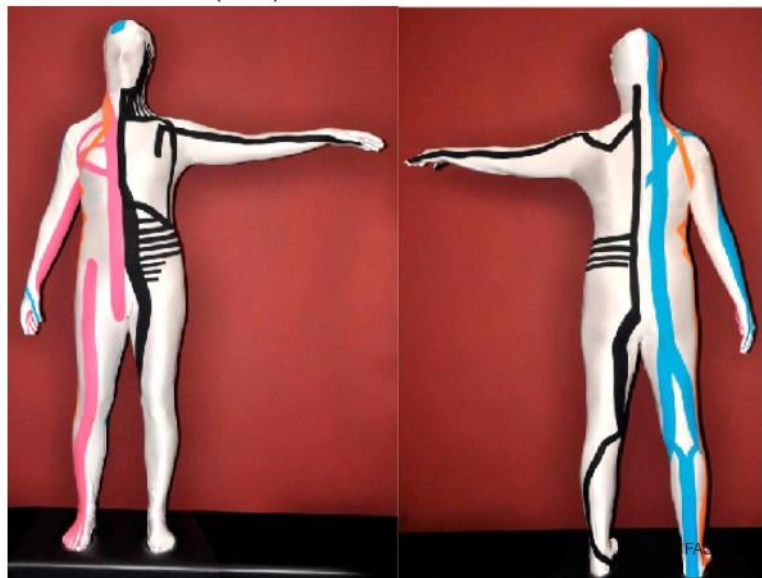
Quelle: FASZIO®

Seitenleitbahnen (SLB)



Quelle: FASZIO®

Zentralleitbahn (ZLB)

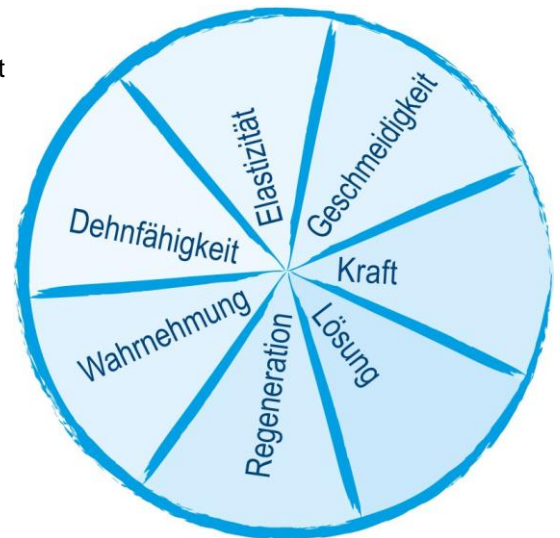


Spiralleitbahnen (SPLB)

## Die 7 Strategien von FASZIO®

Kern des FASZIO® Ausbildungskonzeptes sind die **7 Strategien**. Mit diesem umfassenden Training unterstützt man alle Funktionen der Faszie, hält sie nachhaltig gesund, resilient und vital.

- ▶ machen individualisiertes Training möglich
- ▶ unterstützen Gesunderhaltung, Belastungsfähigkeit u. Leistungssteigerung
- ▶ berücksichtigen alle Aspekte eines ganzheitlichen Trainings:
  - Bänder und Sehnen erhalten durch höhere **Dehnfähigkeit** und **Elastizität** mehr leistungsstarke Schnellkraft.
  - Bindegewebe lässt sich durch hohe **Geschmeidigkeit** und impulsive Bewegungen straffen.
  - Muskelaufbau in Bewegung bringt funktionale **Kraft** in den Übertragungswegen.
  - Kombiniert wird dies mit dem **Lösen** von Blockaden und Zeiten für **Regeneration**.
  - Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die **Wahrnehmung** und fördern Stabilität, Kondition und Bewegungskompetenz.



<b>Dehnfähigkeit</b>	– Fasziales Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
<b>Elastizität</b>	– Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
<b>Geschmeidigkeit</b>	– Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
<b>Kraft</b>	– Fasziale Leitbahnen stärken und Übertragungswege optimieren
<b>Lösung</b>	– Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren
<b>Regeneration</b>	– Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
<b>Wahrnehmung</b>	– Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern

**Sei dabei!**

SAVE THE DATE



**FASZIEN CONVENTION**  
**FASCIA IN MOTION**  
8.+9. Juni 2019 Hamburg  
[www.Faszien-Convention.com](http://www.Faszien-Convention.com)



**Über 40 Workshops & Telelectures zum Thema: Faszien in Bewegung**  
u.a. mit Dr. Robert Schleip • Divo Müller • Miriam Wessels • Heike Oellerich •  
Gunda Slomka • Gabi Fastner • Karin Gurtner • Daniela Meinl

<b>Praxisbeispiele</b>			
	<b>Übung</b>	<b>Material</b>	<b>Leitbahn</b>
I	<b>Hantuschlagen</b> Stabiler Stand > Arme lang, Hände am Boden > Handtuch über dem Kopf hinter sich an die Wand schlagen <a href="#">WTF – HUGEL (feat. Amber Van Day)</a>	Handtuch	Vorderleitbahn
II	<b>Bein durchführen</b> Kniestand > ein Bein direkt unter dem Körper nach vorne durchführen und – strecken > gleicher Weg zurück	ohne Zusatzgerät	Rückleitbahn
III	<b>X-Jump</b> Stand > Arme gestreckt über den Kopf heben > eine Hand pusht hinter der anderen zur Seite durch, gleiches Bein fegt hinter dem anderen seitlich mit der Fußsohle voran durch > alles in einer Sprungbewegung, zurück in die Ausgangsposition und dann zur anderen Seite <a href="#">When Legends rise – Godsmack</a>	ggf. Medizinball	Seitenleitbahn
IV	<b>Partner PushUp</b> Partner 1: Bauchlage Partner 2: Stand > Partner am Boden hat Powerband auf Brusthöhe um den Oberkörper, stehender Partner stellt sich breitbeinig darüber und sichert über halten des Powerbands den Partner ab > Partner im PushUp kann sich so an ein neues Level herantasten und künftig nach und nach den Support reduzieren	Powerband	
V	<b>Körperschraube</b> Sitzen > Beine überschlagenen, überschlagenes ist aufgestellt, das untere liegt angewinkelt am Boden, Ferse neben Gesäß > Oberkörper gegengleich drehen (typische Stretch-Übung) > nun Oberkörper weiter drehen, Hände beim aufgestellten Fuß absetzen und in einer Drehbewegung die Beinposition tauschen OHNE dass die Füße den Bodenkontakt verlieren > variieren in Strategie (Geschmeidigkeit, Elastizität) und „Richtung“ (dabei aufstehen und wieder hinsetzen)	ohne Zusatzgerät	Spiralleitbahn
VI	<b>StützChallenge</b> Langstütz > Hände und Füße geschlossen > möglichst nahe am Körper einen Fuß (li) nach vorne setzen, gleiche Hand (li) vom Boden lösen, und mit dem anderen Fuß (re) von hinten nach vorne durchtreten oder auf Gleiter rutschen > Fuß (re) zurückholen, anderen Fuß (li) zurücksetzen und das Ganze auf der anderen Seite wiederholen. <a href="#">Samsara – Tungevaag &amp; Raaban</a>	ggf. Gleiter	Zentralleitbahn
VII	<b>KickTest – Partnerübung</b> Stand > Kick als vorher-/nachher-Vergleich > 2 Personen in ein Powerband > Powerband in die Hüftbeuge > im Gleichtakt in die Hüftbeuge hineinarbeiten > Kick als vorher-/nachher-Vergleich	Powerband	