

HEIKE OELLERICH  
MIRIAM WESSELS



Inklusive 30  
Übungsvideos  
online

# FASZIEN. TUNING.

**Straff, geschmeidig  
und leistungsstark  
von Kopf bis Fuß**

**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS



# INHALT

## THEORIE

**DAS GEHEIMNIS DER FASZIEN** 6

**RAUS AUS DER KOMFORTZONE** 12

## PRAXIS

**STRAFF** 18

- Streckhocke 20
- Hüpfball 21
- Schwungkraft 22
- Agro 24
- Bocksprung 25
- Doppel-Jump 27
- Hürdensprung 28
- Kick it 29
- Skipping 30

**GESCHMEIDIG** 32

- Rollwende 34
- Balance geben 36
- Swing over 38

• Swing under 39

• Grow up 40

• Kreisel 42

• Untendurch tauchen 43

• Sexy Kranich 45

**LEISTUNGSSTARK** 46

• Animal Walk 48

• Powerlinie 50

• Kettenkraft 52

• Kehrtwende 55

• Flache Brücke 56

• Handstand light 57

• Entspannen 58

• Unendlichkeit 58

• Abhängen 59

• Meditieren 59

**ZUM NACHSCHLAGEN**

Register 60

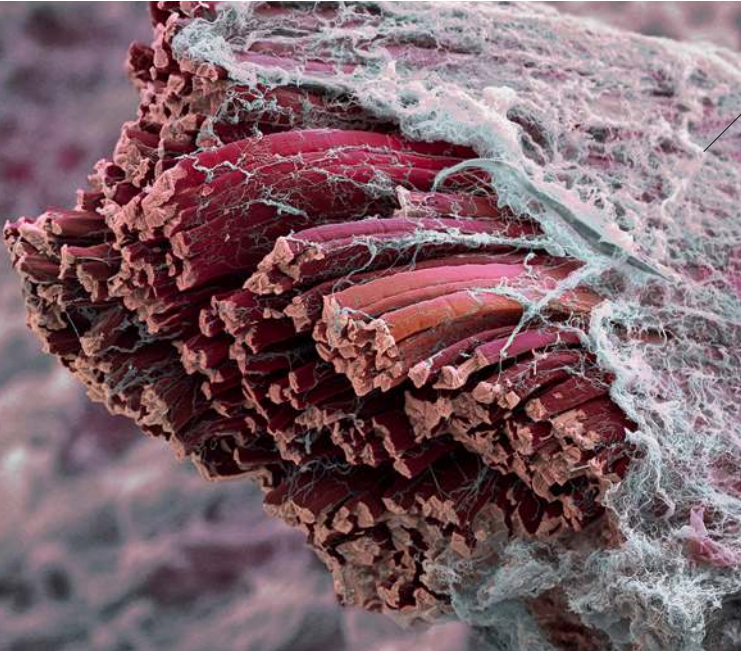
Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen 62

Impressum 64

# DAS GEHEIMNIS DER FASZIEN

**SUCHST DU DEN  
SCHLÜSSEL ZU MEHR  
POWER UND FITNESS?  
MÖCHTEST DU STRAF-  
FER UND BEWEGLI-  
CHER WERDEN? MIT  
FASZIEN TRAINING  
KOMMST DU DEINEM  
ZIEL EIN GROSSES  
STÜCK NÄHER!**

Ein gut funktionierendes Faszienetz macht dich straff und beweglich und hält deinen Körper und deinen Geist gesund. Auch wenn man sie von außen nicht sehen kann, prägen die Faszien maßgeblich deine Leistungsfähigkeit und dein Erscheinungsbild und sorgen so für eine höhere Lebensqualität. Klingt super, oder? Aber was sind überhaupt Faszien? Faszien sind mit Wasser durchtränkte und umgebene Fasern, die deinen Körper wie ein Netzwerk durchziehen. Vor einigen Jahren fanden Wissenschaftler heraus, dass alle faserigen Körperstrukturen Teil dieses faszialen Netzwerkes sind – stabilisierende Bänder und Sehnen genauso wie Organe umgebende Hüllen, die Knochenhaut, bewegende Muskel- und Muskelfaserhüllen sowie schützendes Bindegewebe.



Faszien, ein flexibles Netzwerk aus mit Wasser durchtränkten Fasern, umhüllen nicht nur wie hier ein Muskelfaserbündel, sondern auch jede einzelne Muskelfaser und den Muskel an sich. Sie durchziehen auch über die Muskeln hinaus deinen gesamten Körper und sind daher maßgeblich dafür verantwortlich, wie beweglich du bist.

Rein sportlich gesehen ist das natürlich toll: Denn wenn du Faszientraining machst, erreichst du gleichzeitig das lockere Bindegewebe, die straffen Sehnen und die beweglichen Muskeln. All-in-one!

## DAS STECKT DRIN

Das Faszien­ge­we­be setzt sich zu­sam­men aus

- **kollagenen Fasern**, die für Stabilität und Elastizität sorgen und das Gewebe nach einer Dehn­(span­)ung in seine ursprüngliche Form zurückgleiten lassen, und
- **elastinen Fasern**, die für Geschmeidigkeit und Dehnfähigkeit zuständig sind. Sie speichern durch Dehnung die Energie, die freigesetzt wird, wenn der Zug loslässt.

Der Unterschied liegt im jeweiligen Verhältnis der Fasern zueinander: Das Bindegewebe hat evolutionsgemäß einen deutlich höheren Anteil an Elastin, da es für die Ressourceneinlagerung locker beschaffen sein muss. Daher ist dieses Gewebe auch eher unstrukturiert angeordnet und jederzeit bereit, seine Depots zu füllen. Stichwort Orangenhaut! In Bändern und Sehnen dagegen sorgt ein hoher Anteil von kollagenen Fasern für die nötige Festigkeit und dynamische Elastizität. Die Struktur in diesem Gewebe ist straff und längs gerichtet.

Muskeln wiederum brauchen einerseits Elastin für Geschmeidigkeit, andererseits aber auch Kollagen für Kraft. Durch die scheren­gitterartige Anordnung der Gewebe ist zudem ein Volumenwachstum und Bewegung in viele Richtungen möglich. Welchen Anteil jede der Gewebearten in deinem Körper hat und in welchem Verhältnis sie zueinander stehen, ist zum Teil genetisch festgelegt. Das heißt aber nicht, dass du dich mit allem abfinden musst. Es gibt nämlich durchaus einen Spielraum – und innerhalb dessen kannst du einiges tun, damit das Bindegewebe straffer wird (durch mehr kollagene Fasern), die Sehnen dehnfähiger werden (durch mehr elastine Fasern) und die Muskeln leistungsstärker (durch mehr von beidem).

## VERNETZUNG IM KÖRPER

Erst neueste technische Errungenschaften machen es möglich, das fasziale Gewebe auch im lebenden Körper zu betrachten. Was sich dabei entdecken lässt, ist sensationell: Das

### TRAINING MIT MEHRFACH- WIRKUNG?

Impulsive Bewegungen straffen das Bindegewebe. Durch eine bessere Dehnfähigkeit von Bändern und Sehnen erhöhen sich deine Schnel­kraft und Stabilität.



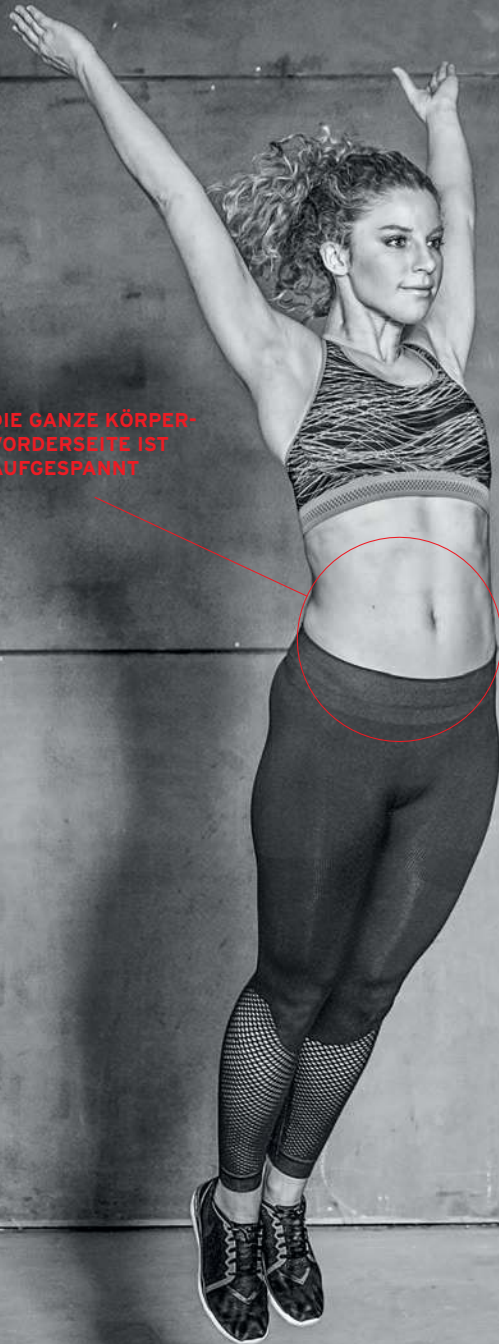
STRATEGIE: ELASTIZITÄT | SUPPORT: STABILITÄT

## SCHWUNGKRAFT

Haltungen und Bewegungen, die »normalerweise« unmöglich erscheinen, werden plötzlich ganz leicht, wenn du sie faszial ausführst. Bei dieser Übung besteht die Aufgabe darin, aus dem Langstütz heraus einen Fuß neben oder zwischen die Hände zu setzen. Mach das mal ohne Schwung ...

- 1 Die Ausgangsposition ist der Langstütz. Die Hände platzierst du direkt unter den Schultern, die Beine sind durchgestreckt. Halte eine neutrale Position im unteren Rücken, sodass Beine und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Dein Blick geht zwischen den Händen zum Boden.
- 2 Setze nun mit Schwung erst den rechten Fuß außen neben die rechte Hand und nimm ihn dann wieder zurück. Anschließend wiederholst du das Ganze auf der linken Seite. Lade dafür das Faszienetz über federnde Bewegungen in den Beinen und/oder Füßen mit Energie auf. Du benötigst sie für die Schnellkraft.
- 3 Variiere die Übung, indem du die Füße im Wechsel je 1-mal zwischen die Hände setzt.
- 4 Anschließend springst du mit beiden Füßen nach vorn und von dort sofort weiter mit dem ganzen Körper nach oben in die Streckung.
- 5 Mach aus dem Ganzen eine »unendliche« Abfolge, indem du direkt aus dem Strecksprung zurück in die Hocke gehst, die Hände aufsetzt, mit den Füßen in den Langstütz springst und wieder mit Step 1 beginnst – insgesamt 10- bis 20-mal.

**DIE GANZE KÖRPER-  
VORDERSEITE IST  
AUFGESpanNT**



**GESCHMEIDIG**





## SCHLUSS MIT STARR

Das Faszienetz befindet sich im Körper zwar in verschiedenen Schichten, bildet aber Verbundsysteme wie etwa bei den Muskelgruppen. Festere Schichten sind über lockeres Gewebe miteinander verbunden. Weil dieses eine hohe Toleranzzone aufweist und in jede Richtung beweglich ist, können die festen Strukturen aneinander vorbeigleiten und Bewegungsabläufe werden harmonisch. Dabei gilt: Je fließbarer das Gewebe ist, desto geschmeidiger sind die Bewegungen.

Auf den folgenden Seiten erfährst du, mit welchen Übungen du deinen Körper richtig geschmeidig machen kannst. Lass dich inspirieren und erweitere deine Bewegungskompetenz immer mehr, indem du zum Beispiel das Tempo variiert oder den Raum um dich herum mehr ausnutzt. Dadurch veränderst du jedes Mal die Intensität der Übung – und deshalb wirkt sie wie ein Intervalltraining, nur eben in Slow Motion.

## GOOD TO KNOW

Finde deine Blockaden, indem du eine Dehnhaltung einnimmst und in dich hineinspürst: Wo wird dein Bewegungsradius gebremst? Löse diese Stelle dann mit viel Gefühl und Ruhe, indem du genau dort wohl dosierten Druck in alle Richtungen ausübst oder über sanfte Dehnung Länge schaffst. Wenn du dir dazu ein Tool zur Hilfe nimmst, achte darauf, dass es kleinflächig und weich genug ist, um wirklich in die Struktur eindringen zu können. Es kommt darauf an, die Abwehrspannung zu lösen und in das Tool zu »schmelzen«. Das klappt zum Beispiel mit einem luftbefüllten Ball, bei dem man die Druckstärke variieren kann. Lass dir viel Zeit für das druckvolle Massieren der verfestigten Stellen.

Um die Wirkung zu unterstützen, hilft es, bildlich zu der Region hinzuatmen, die du gerade bearbeitest. Atme durch die Nase ein und ohne Pause gleich wieder durch den Mund aus. Lass dir dabei fürs Ausatmen etwa doppelt so lang Zeit wie fürs Einatmen.

- Auf diese Strategien setzt du beim Geschmeidigkeit-Training hauptsächlich: Geschmeidigkeit, Dehnfähigkeit
- Diese Strategien unterstützen dich dabei (Support): Lösen-Technik, Propriozeptive Kraft

## EMBODIMENT

Übungen für mehr Geschmeidigkeit bringen alles im Körper in den Fluss. Um den Organismus wieder zu beruhigen und die Wirkung im Körpergedächtnis zu festigen, hilft »Embodiment«, also die Verinnerlichung: Nimm dir vor und nach jeder Übung ausreichend Zeit, die Bewegung (noch) einmal nur im Kopf so »real« wie möglich auszuführen. Schließe dafür die Augen und schau dir mit deinem inneren Auge zu.



**STRATEGIE: STABILITÄT | SUPPORT: PROPRIOZEPTIVE KRAFT**

## POWERLINIE

**Klassische Crunches verkürzen die Körpervorderseite und belasten den Rücken. Deshalb startest du beim fasziellen Bauchmuskeltraining aus der Überstreckung deiner vorderen fasziellen Muskelketten. Um den Körper in die neutrale Position zu heben, müssen die Bauchmuskeln Schwerstarbeit leisten.**

### POWERPACK

**1** Lege dich mit dem Rücken so über eine leichte Erhöhung, dass sowohl Hüfte als auch Schultergürtel gut auf dem Boden aufliegen und der Bauch überstreckt. Würdest du ein enges T-Shirt tragen, würde die Seitennaht in dieser Position einen Bogen machen. Kreuze deine Arme vor dem Brustkorb.

**2** Hole die Kraft aus dem Beckenboden-Unterbauch-Bereich und ziehe deinen Oberkörper dadurch wie über eine Winde bis in die neutrale Position hoch. Du hast sie erreicht, wenn die Seitennaht deines T-Shirts gerade verlaufen würde. Wiederhole die Übung etwa 5- bis 10-mal.

**3** Konzentriere dich genauso auf das Absenken des Oberkörpers. Die Extension kräftigt besonders effektiv.

**4** Strecke zur Steigerung die Arme über den Kopf nach hinten aus. Das verlängert den Hebel und intensiviert die Kraftanstrengung. Achte darauf, dass die Arme lang gestreckt in Verlängerung deines Rückens bleiben, während du den Oberkörper 5- bis 10-mal in die neutrale Position hebst.

## POWERSTRETCH

- 1** Du bleibst mit dem Rücken über der Erhöhung liegen, nimmst nun aber einen länglichen Gegenstand zwischen die Hände, zum Beispiel einen Kochlöffel. Strecke die Arme wieder nach hinten aus.
- 2** Hole die Kraft aus dem Beckenboden-Unterbauch-Bereich und ziehe deinen Oberkörper inklusive der Arme dadurch hoch bis in die neutrale Position.
- 3** Übe dort mit den Händen Druck auf die Enden des Kochlöffels aus und tippe abwechselnd mit der linken und rechten Hand runter Richtung Boden, ohne den Oberkörper mitzudrehen– insgesamt je 10-mal. Dadurch dehnt sich die Kraftanstrengung auf die Seiten aus, was insbesondere auf die geraden und schrägen Bauchmuskeln wirkt.



### HILFSMITTEL

Eine Wärmflasche eignet sich sehr gut zum Darauflegen. Du kannst sie über die Füllmenge gut anpassen und gleichzeitig sorgt das Wasser für eine Instabilität, die es zusätzlich auszugleichen gilt.



# FASZIEN? FASZINIEREND!

Entdecke die wichtigsten Basics aus dem Trendsport  
für gesunde Elastizität und Leistungsfähigkeit

**UMFANGREICHER PRAXISTEIL:** Die besten Übungen für schmerzfreie Beweglichkeit, mehr Dynamik und Vitalität in Sport und Alltag.

**STYLISH UND KOMPETENT:** Detaillierte Step-by-Step-Anleitungen und motivierende Fotos für maximalen Trainingseffekt, ergänzt durch wertvolle Ratschläge von den Profis.

**MULTIMEDIAL:** Zugangscode zu kostenlosen Übungsvideos im Buch enthalten – für grenzenlose Fitness überall und jederzeit.

JEDE ÜBUNG ALS VIDEO  
ZUM STREAMEN



WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-6019-5



9 783833 860195

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

