

STEFAN RIETH

Übungsprogramme auf DVD
mit 77 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

FASZIEN TRAINING FÜR RÜCKEN UND NACKEN

*Schmerzfrei und beweglich –
schnell und nachhaltig*

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

GU

FASZIEN – NETZWERK DER GESUNDHEIT

6 Allround-Fasern mit ungeahntem Potenzial

- 6 Was sind eigentlich Faszien?
- 7 Von groß nach klein: Reise zu den Faszien
- 8 Raffiniert konstruiert!
- 8 Sie können noch mehr

10 Was die Faszien belastet

- 10 Das schadet unserer Grundsubstanz
- 13 Faszien und Rückenschmerzen

16 Kraftquellen für vitale Faszien

- 16 Faszien-Ernährung
- 19 Bewegung

20 So gelingt Ihr Faszientraining

- 20 Vier Techniken für glückliche Faszien
- 21 Trainingshelfer
- 22 Trainingseinmaleins

DIE LENDENWIRBELSÄULE ENTLASTEN

26 Akut-Training der Lendenwirbelsäule

- 26 Erste Hilfe
- 27 Rollout unterer Rücken stehend
- 28 Po-Rollout im Langsitz
- 29 Rollout hinterer Oberschenkel
- 30 Beckenbrücke
- 31 Frontstütz

32 Der Lendenwirbelsäule Halt geben

- 32 Den Blick erweitern
- 33 Rollout Fuß
- 34 Rollout Wade
- 35 Rollout unterer Rücken liegend
- 36 T-Rollouts
- 37 Scissors

DIE BRUSTWIRBELSÄULE BEFREIEN

40 Akut-Training der Brustwirbelsäule

- 40 Schnelle Erleichterung
- 41 Rollout oberer Rücken stehend
- 41 Rollout Schulter stehend



- 42 Shoulder Reach
- 43 Herzöffner
- 44 Den Brustkorb weiten**
- 44 Raum zum Atmen
- 45 Schulter-Mobilisation mit Vierfüßerstand
- 46 Rollout oberer Rücken liegend
- 47 Rollout Schulter liegend
- 48 Armheber
- 49 Schulter-Mobilisation liegend



DIE HALSWIRBELSÄULE STÄRKEN

52 Akut-Training der Halswirbelsäule

- 52 Rasche Hilfe
- 53 Rollout Nacken stehend
- 54 Nacken-Mobilisation stehend
- 55 Brustkorb-Mobilisation stehend
- 56 Mobilisation der Brustwirbelsäule
- 57 Kiefer lockern

58 Den Nacken befreien

- 58 Spannungen loslassen
- 59 Nackenmassage
- 60 Nacken-Mobilisation liegend
- 61 Brustkorb-Mobilisation liegend
- 62 Brustkorb öffnen
- 63 Dura-Dehnung

RUNDUMPROGRAMM FÜR JEDEN TAG

66 Ganzheitlich trainieren

- 66 Abwechslungsreich bewegen
- 67 Gummitwist
- 68 Flitzebogen
- 69 Good Mornings mit Rolle
- 70 Seitlicher Stretch
- 71 Rückenwippe
- 72 Äpfel pflücken
- 73 Der Katzenstretch
- 74 Katze – Kuh
- 75 Kindhaltung

76 Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Sachregister
- 78 Übungsregister
- 80 Impressum mit GU-Garantie



FASZIEN – NETZWERK DER GESUNDHEIT

Das weiße Geflecht, das den ganzen Körper durchzieht, ist viel mehr als eine »Muskelverpackung« – dies bringen neuere Forschungen zunehmend ans Licht. Die Weichteilkomponenten des Bindegewebes sind entscheidend für die Körperwahrnehmung und für vieles andere. Gut trainierte, geschmeidige Faszien bilden die Basis von schmerzfreier und kraftvoller Beweglichkeit und einer entspannten, stabilen Körperhaltung. Das gezielte Faszientraining stärkt Ihnen im ganzheitlichen Sinne den im Alltag oftmals so strapazierten Rücken.

Sackgasse Stress

Eine Vielzahl an Forschungen hat ergeben, dass vor allem in den Faszien viele Nervenenden des vegetativen Nervensystems liegen. Dieses ganz ursprüngliche, kaum bewusst steuerbare System ist vor allem auf unser Überleben programmiert. Leider ist aber die »Software« dieses Programmes den Anforderungen des heutigen Alltags vieler Menschen nicht gewachsen und interpretiert den mobbenden Kollegen ebenso wie das ständige Piepsen des Handys als Auslöser für die seit

FASZIEN UND SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Jede Struktur, jedes Organ im Körper benötigt einen bestimmten pH-Bereich – dieser gibt das Verhältnis von Säuren und ihren Gegenspielern, den Basen, an. Muskeln und Faszien brauchen ein leicht saures bis basisches Milieu. Zu viele sauer wirkende Lebensmittel (siehe Seite 18), Genussmittel sowie Stress aller Art können die körpereigene Regulation des Säure-Basen-Haushalts durcheinanderbringen. Dadurch kann es zur vermehrten Einlagerung von Säuren kommen, die der Körper mit basischen Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium neutralisiert. Die Endprodukte sind Schlacken, die sich langfristig im Muskel- und Faszienewebe anlagern, dies ist ein häufiger Grund für Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Urzeiten in ihm verankerte Reaktion: die Wahl zwischen Angriff oder Flucht. Lebt ein Mensch dauerhaft in diesem Alarmmodus, wird der allgemeine Muskeltonus hochgefahren. Es kommt zur ständigen Mobilmachung. Dies beeinträchtigt, auch das zeigen uns die neuen Studien, in besonderem Maße unsere Faszien.

Fernwirkungen

Die gemeinsame Abstammung und »Schulzeit« im embryonalen Wachstum können alle bindegewebigen Strukturen unseres Körpers nicht verleugnen. Sie bleiben verbunden miteinander und übertragen auch ihre Fehlspannungen aufeinander. Ja, die alte Blinddarmnarbe kann über die Faszie des Hüftbeugers, auf dem sie liegt, Einfluss auf Ihren unteren Rücken haben. Ein vor einigen Wochen verstauchter, umgeknickter Fuß kann durch seine Faszienverbindung jetzt noch Spannung auf das Becken übertragen. Die Kaiserschnittnarbe von vor 15 Jahren ist ein möglicher Störenfried, weil die Gebärmutter durch starke Bänder am Kreuzbein aufgehängt ist. Der Darm ist über eine Mesenterium genannte Faszie an der Rückseite der Bauchhöhle und an der Wirbelsäule aufgehängt, weshalb Rückenschmerzen auch mit dem Darm zusammenhängen können ... Osteopathen und natürlich auch tiefer blickende Physiotherapeuten wissen um diese Zusammenhänge.

Man kann den Körper in Leitbahnen, fasziale Ketten, einteilen, wie sie der Körpertherapeut Thomas Myers in seinem Buch »Anatomy Trains« (siehe Buchtipps Seite 76) katalogisiert

hat. Dieses hervorragende moderne Standardwerk zeigt die Zusammenhänge der Muskel-Faszien-Ketten, die der Autor anschaulich mit dem Bild von Eisenbahnschienen beschreibt, die miteinander korrespondieren.

FASZIEN UND RÜCKENSCHMERZEN

Wir haben nun gesehen, welche Einflüsse zu schmerzhaften Verhärtungen in unserem Faszien-System führen können: Bewegungsmangel, einseitige und falsche Bewegungen, Stress, emotionale Belastungen, eine ungesunde Ernährung sowie auch alte Verhärtungen und Blockaden im Körper. Im Alltag ganz besonders davon betroffen ist unser Rücken. Das

verwundert nicht, wenn man sich einmal klar macht, wie sehr wir ihn Tag für Tag belasten und wie wenig Ausgleich wir ihm bieten. Schauen wir uns nur mal einen typischen Tag im Büro an: Die meisten von uns verharren viele Stunden fast bewegungslos an ihrem Schreibtisch, die Arme und Beine sind lediglich am Rumpf befestigte »Kaffeetassenhalter« und »Schuhaufbewahrung«, statt den Rumpf in raumgreifenden Bewegungen mitzunehmen. Termindruck, Konflikte und, im wahren Sinne des Wortes, Druck von oben bringen uns sehr häufig dazu, im Rücken zu verkrampfen. Wir stellen uns selbst ruhig, ziehen die Schultern ein und knicken den Nacken in der Halswirbelsäule ab und wir gönnen es uns kaum einmal, den Rücken zu dehnen und uns zu strecken, geschweige denn ein Tänzchen,

Links: Trainierte, gepflegte Fasziennetze mit geordneter Struktur, die harmonische Bewegungen zulassen. Rechts: Durch Inaktivität und andere Belastungen verfilzte Fasziennetze, die Schmerzen bereiten und die unsere Beweglichkeit einschränken.





ROLLOUT WADE

WIRKUNG: Löst Verklebungen der Unterschenkel-faszien durch langes Sitzen, Muskelverletzungen und Überlastungen, aktiviert den lymphatischen Abfluss aus den Beinen.

- ▶ Sie starten im Langsitz auf dem Boden, die Rolle liegt auf Höhe der Kniekehlen neben Ihnen. Stützen Sie sich mit beiden Händen neben dem Becken ab.
- ▶ Nun winkeln Sie das linke Bein an und legen die rechte Wade auf die Rolle.
- ▶ Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an. Heben Sie das Becken und rollen Sie langsam und gleichmäßig die Wade aus, von der Achillessehne bis zur Kniekehle. Drehen Sie dabei das ganze rollende Bein nach innen und außen, um die Wadenmuskulatur überall zu erreichen. | 1 |
- ▶ Wiederholen Sie für 30–90 Sekunden.



- ▶ Rollen Sie schmerzhafte Druckpunkte für etwa 10 Sekunden extra aus, erhöhen Sie den Druck bei Bedarf.
- ▶ Anschließend lösen Sie die Haltung und wechseln zur linken Seite.
- ▶ Absolvieren Sie 2–3 Durchgänge.

EXTRA

Es wird viel intensiver, wenn Sie zum Rollen beide Unterschenkel auf die Rolle legen und Ihr Gewicht nur mit den Händen abstützen. Dabei schön aufrecht im Rücken bleiben! | 2 |

TIPP

Atmen Sie anfänglichen Schmerz durch bewusste tiefe Atemzüge einfach weg.

ROLLOUT UNTERER RÜCKEN LIEGEND

*WIRKUNG: Löst Verklebungen zwischen Kreuz-
bein und Brustkorb.*

- ▶ Platzieren Sie Ihr Becken auf der Rolle.
- ▶ Ihre Arme liegen lang ausgestreckt neben dem Körper. Halten Sie den Bauchnabel eingezogen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- ▶ Spannen Sie den Po an, heben Sie Ihr Becken und rollen Sie langsam und gleichmäßig vom Becken zu den Schulterblattspitzen. | 3 |

- ▶ Verweilen Sie bei etwaigen Schmerzpunkten für zirka 10 Sekunden.
- ▶ Wiederholen Sie für 30–90 Sekunden.
- ▶ Absolvieren Sie 2–3 Durchgänge.

BITTE BEACHTEN

Versuchen Sie zwischen Schmerzen aus den Faszien (ziehend, brennend, reißend) und der Wirbelsäule (stechend, akut einschließend) beim Rollen zu differenzieren. Die Intensität für die Faszien können Sie dosieren, hier darf es ruhig ein wenig wehtun (siehe Seite 21). Schmerzen der Wirbelsäule sind dagegen ein Warnzeichen, lassen Sie in diesem Fall die Übung weg.

3



ROLLOUT OBERER RÜCKEN LIEGEND

WIRKUNG: Verbessert wie die stehende Variante (siehe Seite 41) die Gleitfähigkeit der hinteren Faszien, ist aber durch Ihr Körpergewicht auf der Rolle deutlich intensiver:

- ▶ Legen Sie sich mit dem oberen Rücken auf die Rolle. Stützen Sie sich mit beiden Händen neben dem Körper ab.
- ▶ Der Kopf ist leicht angehoben, das Kinn geht Richtung Kehlkopf. Halten Sie den Bauchnabel eingezogen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

- ▶ Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an und heben Sie Ihr Becken.
- ▶ Beugen und strecken Sie nun langsam die Beine und massieren Sie die Brustwirbelsäule aus, indem Sie langsam und gleichmäßig über den gesamten oberen Rücken bis zum Halsansatz rollen: immer 2 Zentimeter oder Wirbeletagen hoch und 1 wieder zurück. **| 1 |**
- ▶ Rollen Sie für 30–90 Sekunden.
- ▶ Absolvieren Sie 2–3 Durchgänge.

TIPP

Zum Anheben des Beckens die äußere Hüftmuskulatur mit anspannen, dann wird es viel leichter.

1



ROLLOUT SCHULTER LIEGEND

WIRKUNG: Die Faszienstrukturen unter dem Schulterblatt und rund um die Achsel schränken oft die Beweglichkeit und Durchblutung des Armes ein. Diese recht schmerzhafteste Übung löst sie auf äußerst effektive Art und Weise.

- ▶ Legen Sie sich seitlich mit dem linken Arm auf die Rolle oder einen Tennisball oder Duo-Ball und stützen Sie Ihr Gewicht mit der rechten Hand vor dem Körper ab:
- ▶ Halten Sie Ihren linken Arm parallel zum Körper auf Schulterhöhe, Nacken und Kopf entspannt, Kiefer leicht geöffnet.

- ▶ Bewegen Sie den gesamten Oberkörper aus den leicht gebeugten Beinen heraus sanft hoch und runter über die Rolle oder den Ball: immer 2 Zentimeter hoch und 1 wieder zurück. | 2 |
- ▶ Massieren Sie so den Schulterblattbereich aus, diese Übung kann sehr intensiv sein!
- ▶ Verweilen Sie etwa 15 Sekunden auf Schmerzpunkten.
- ▶ Rollen Sie 30–90 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite.
- ▶ Absolvieren Sie 2 Durchgänge.

2



NACKEN-MOBILISATION STEHEND

WIRKUNG: Bringt endlich die freie Beweglichkeit des Nackens in der Drehung zurück!

1



- ▶ Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen vor eine freie Wand, Ihre Fersen haben zirka eine Handbreit Abstand zur Wand. Klemmen Sie Rolle, zwei Bälle beziehungsweise den Duo-Ball zwischen Nacken und Wand.
- ▶ Halten Sie den Bauchnabel eingezogen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Ihr Nacken ist entspannt, da Sie ein leichtes Doppelkinn machen.
- ▶ Drehen Sie nun den Kopf sanft nach links und rechts, möglichst im Rhythmus Ihrer ruhigen Atmung. Massieren Sie so die Nackenmuskulatur in allen Bereichen aus und mobilisieren Sie eventuelle Bewegungseinschränkungen. | 1 |
- ▶ Drehen Sie den Kopf 10- bis 15-mal sanft hin und her.
- ▶ Absolvieren Sie 2–3 Durchgänge.

TIPP

Nutzen Sie die Ein- und Ausatmung, um in der Bewegung immer etwas weiter zu kommen, halten Sie aber stets das Kinn leicht Richtung Kehlkopf eingezogen, damit Ihr Nacken lang und entspannt bleibt! Die Übung ist eine Wohltat nach jedem längeren Verharren in einer einseitigen oder starren Haltung, zum Beispiel bei der Hausarbeit, beim Autofahren oder am Schreibtisch.

BRUSTKORB-MOBILISATION STEHEND

WIRKUNG: Befreit von Nackenschmerzen, öffnet den Brustkorb und erweitert die Beweglichkeit der Schultern und Arme.

- ▶ Sie stehen mit leicht gebeugten Beinen eine Fußlänge vor der Wand. Klemmen Sie Rolle oder Duo-Ball zwischen Brustwirbelsäule und Wand.
- ▶ Legen Sie die Unterarme und Handrücken flächig so an die Wand, dass sie knapp unter Schulterhöhe ein »W« formen.
- ▶ Halten Sie den Bauchnabel eingezogen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Ihr Nacken ist entspannt, da Sie ein leichtes Doppelkinn machen.
- ▶ Schieben Sie nun die Arme langsam und kontrolliert an der Wand entlang nach oben, so weit, wie Ihre Schultern sich bei dieser Bewegung nicht den Ohren annähern. | 2 |
- ▶ Bringen Sie die Arme anschließend wieder in einem Bogen zurück ins »W« und starten Sie von vorn, dieses Mal tasten Sie sich noch weiter nach oben vor.
- ▶ Wiederholen Sie 10- bis 15-mal.
- ▶ Absolvieren Sie 2–3 Durchgänge.

TIPP

Eine dosierte Bewegung, perfekt koordiniert zwischen stabilem Becken, aufrechtem Brustkorb, aktiviertem Rumpf und beweglichem Schultergürtel, ist das Ziel. Bewegungsqualität geht vor Bewegungsausmaß, seien Sie geduldig!



SCHMERZFREI & ENTSPANNT BEI AKUTEN WIE CHRONISCHEN BESCHWERDEN



Dehnen Sie verfilzte Faszien und lösen Sie Verkürzungen und Verklebungen.
Auch Ihr Rücken wird vom Fitnesswunder Faszientraining profitieren!

Zahlreiche effektive Übungen mit und ohne Faszienrolle für Hals-, Brust- und
Lendenwirbelsäule machen Sie wieder schmerzfrei und beweglich.

Auf der DVD: vier Programme für unterschiedliche Bedürfnisse sowie ein
Intensivprogramm für den ganzen Rücken – so können Sie direkt loslegen.



Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-6659-3



9 783833 666593



www.gu.de