

„Kraftzentrum Mitte“ für einen gesunden Rücken

Die große Rückenfaszie

Das Wissen über die bindegewebigen Strukturen der Faszien und deren Funktionen wurde von Forschern wie Prof. Dr. Robert Schleip und Prof. Carla Stecco aus dem Dornröschenschlaf geholt. Faszien umhüllen, ähnlich einem Ganzkörperanzug, jedes Organ und jeden Muskel. Sie bestehen u. a. aus Kollagenfasern, Wasser und verschiedenen Klebstoffen. Diese Kombination sorgt für Stabilität, Elastizität und Gleitfähigkeit. Seit einigen Jahren hat das Faszientraining Fitnessstudios, Fachliteratur und soziale Medien erobert. Es gibt Fasziyoga, Fasziensfitness, Fasziencoaching, Fasziensrollen, Fasziensbälle u.v.m. Ich hatte das Glück, bei Dr. Robert Schleip und Divo Gitta Müller, zwei Pionieren auf dem Gebiet des Faszientrainings, als ganzheitliche Bewegungstrainerin, sprich Bodybliss-Trainerin, ausgebildet worden zu sein.

In meiner langjährigen Praxis konnte ich an mir selbst und auch bei meinen Kursteilnehmern oft eine „verfilzte“ und „verklebte“ große Rückenfaszie erleben und erfüllen. Mittlerweile wird vermutet, dass deren Verklebung einen großen Anteil an Schmerzen im unteren Rücken hat, durch die Faszienskettenreaktion u. a. aber auch im Nacken. Oftmals sind diese Körperregionen und damit verbundene Schmerzen bei Sportlern ein Thema, da die Bewegungen, die dieser Fasziensstruktur guttun würden, im Training häufig vernachlässigt werden: Federn, Dehnen, Rollen, Entspannen.

Anatomie

Die große Rückenfaszie oder Thoracolumbale Faszie (TLF) bzw. lat. Fascia thoracolumbalis könnte man auch als „Sehne“ des großen Rückenmuskels (M. latissimus dorsi) bezeichnen. Sie beginnt an der unteren Brustwirbelsäule unterhalb des unteren Endes des Trapezmuskels und bedeckt das Kreuzbein bis zum Steißbein. Außerdem setzen hier die Pomuskeln



© Terkal Adobe-Stock.com

an. Die TLF, die Rektusscheide (die Faszie des Bauches) und der M. transversus abdominis bilden eine Art natürliches Korsett, Teile unseres „Kraftzentrums Mitte“. Die TLF besteht aus festem Bindegewebe, mehrschichtig verlaufenden Kollagenfasern, und ist direkt unter der Haut zu finden. Dieses Bindegewebe sollte „saftig“ und geschmeidig gehalten werden, damit die Gleitfunktion der Körperstrukturen über- und untereinander erhalten bleibt. Hier sind die Zaubertechniken: richtige Bewegung, ausreichend Entspannung, fasziengerechte Ernährung und wenig Sitzen.

Fasziensketten übertragen Bewegung über weite Strecken im Körper, so kann sich z. B. eine Verklebung in der Plantarfaszie des Fußes sogar im Nacken bemerkbar machen.



Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.
vondendriesch@wellness-fachverband.de

Resümee zum „Kraftzentrum Mitte“

Die große Rückenfaszie ist der letzte Baustein für unser „Kraftzentrum Mitte“. Wir haben im Video nur das Werkzeug „Bewegung“ behandelt. In meinem Beitrag „Wellness für den Körper“ (Paracelsus 05.22) finden Sie noch die Werkzeuge „Entspannen und Rollen“. Schnelles Rollen fördert den Wasseraustausch, langsames die Kollagensynthese.

Abschließend lade ich Sie dazu ein, sich aus der gesamten Reihe „Kraftzentrum Mitte“ Ihr eigenes Bewegungs- und Entspannungsprogramm zusammenzubasteln. Viel Spaß dabei!

Überblick

- Teil 1: Der Beckenboden (06.21)
- Teil 2: Der Iliopsoas (01.22)
- Teil 3: Die Bauchmuskulatur (04.22)
- Teil 4: Das Zwerchfell (01.23)
- Teil 5: Die große Rückenfaszie (02.23)

Seminar-Tipp

Ganzheitliches Bewegungstraining mit Barbara von den Driesch

Start	Ort
20.05.	Rosenheim
23.09.	Rosenheim
14.09.	Online

Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de



Variante der Übung „Kreativer Stuhlstretch“

Ich zeige Ihnen heute eine Variante des bereits im Paracelsus Magazin 03.13 vorgestellten „Kreativen Stuhlstretch“. Sie finden alle Artikel von mir auch online auf www.paracelsus.de/magazin. Als Musik-Tipp empfehle ich Ihnen den Titel „Santiago“ von Loreena McKennit. Wir brauchen für die Übung einen Stuhl ohne Seitenlehnen und eine Matte.

Achtung Schauen Sie sich bitte, bevor Sie die Übung machen, zuerst das Video an, das Sie über den QR-Code abrufen können.

Aufwärmen Dies gelingt wunderbar z. B. mit dem Musikstück „Crocodile Feet“ von James Asher. Wir bouncen hoch und tief.

Ausgangsposition Der Stuhl sollte mit der Lehne stabil an einer Wand stehen oder auf das Ende einer Matte gestellt werden, damit er nicht wegrutscht. Sie stehen auf dem anderen Ende der Matte mit Blick zur Stuhllehne. Am besten barfuß, damit Sie mit den Füßen nicht wegrutschen.

Durchführung Legen Sie die Hände auf die Sitzfläche des Stuhls, machen Ihre Arme sowie den Rücken ganz lang, wodurch sich Ihre Sitzbeine nach hinten öffnen. Die Haltung ist ähnlich der eines Skispringers, nur mit den Armen nach vorne. Der Trapezmuskel zieht zwischen den Schulterblättern nach außen, und diese werden in imaginäre Hosentaschen gesteckt. Wichtig ist, dass Ihr Brustbein geöffnet bleibt: Die Schultern sind nicht an den Ohren, sondern der Trapezmuskel bleibt zwischen Hals und Schultern lang. Der untere Bauch zieht zur Lendenwirbelsäule und ist die ganze Übung über leicht aktiviert. Der Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel sollte etwa 90 Grad betragen. Nun schieben wir uns nach vorne zur Stuhlfläche, machen eine Art Kreis mit einem geraden Rücken, bewegen uns wieder nach hinten Richtung Po und mit einem Rundrücken Richtung Stuhlfläche.

Bein als schwingende Tentakel Nun lassen wir das rechte Bein zu einem schwingenden Tentakel werden, indem wir es zum Stuhl holen und es wieder schwingend nach hinten oben rausstrecken. Bitte nicht höher als die Verlängerung des Rückens schwingen. Wiederholen Sie diesen Vorgang 8-10 Mal und wechseln Sie anschließend die Seite.

Seitstütz Jetzt verändern wir die Position in den Seitstütz. Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht an den Ohren hängen und Sie, von der Seite gesehen, in der Hüfte nicht durchhängen oder einen Bogen bilden. Die Füße müssen einen guten Abstand zum Stuhl haben. Diese Übung trainiert die seitliche Bauchmuskulatur und verhilft zu einer schlanken Taille. Nun tanzen Sie mit Ihren Armen und Schulterblättern spiralig wellig mit.

Abschluss Schließlich stellen Sie sich vor den Stuhl, als wenn Sie sich hinsetzen würden, greifen mit den Händen nach hinten auf die Stuhlkante, die Finger zeigen nach vorne. Nun gehen Sie mit dem Gesäß nach unten Richtung Boden, kurz vor dem Boden wieder hoch, bis Sie Ihren Brustkorb geöffnet haben. Das Brustbein führt die Bewegung nach oben an. Dieser Teil der Körperübung ist ein effektives Training für die hinteren Armmuskeln, den Trizeps. Dann nochmals mit beiden Händen auf den Stuhl, und wir schieben uns vor und zurück, vor und zurück, und gehen dann nochmals in die schwingenden Beintentakel, dieses Mal etwas schneller.



Das Übungsvideo gibt es hier – einfach QR-Code scannen!