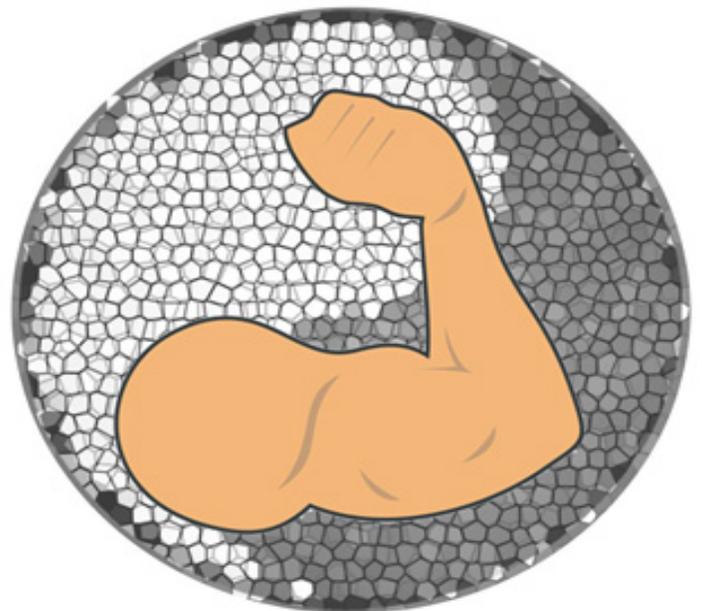


Rocking

optimierendes Faszien-Training durch
muscle:coaching



Markus Hitzler

Markus Hitzler, MBA (Health-Management)
Heiligenstädter Lände 15/14
1190 Wien

office@markus-hitzler.at
www.markus-hitzler.at

Ich weise darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Trainings-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Weiter, um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Da es sich bei diesem Buch um einen praktischen Trainings-Ratgeber handelt, habe ich von diversen wissenschaftlichen Schreibformen, wie Zitierregeln und detaillierten Quellenangaben, Abstand genommen und verwende auch das respektvolle, sportliche „Du“ im Gegensatz zur Höflichkeitsform „Sie“.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Markus Hitzler, MBA

Wie funktionieren Muskel-Faszien?

Funktionelle Anatomie - der Kegelmensch

Elastizität vs. Plastizität

Wechselspiel Neurologie / Muskel / Faszie

myofasziale TCM-Meridiane

Ganzkörper-Meridiane

Magen-Muskel-Meridian (Frontale
Ganzkörperkette)

Gallenblasen-Muskel-Meridian (Laterale
Ganzkörperkette)

Blasen-Muskel-Meridian (Dorsale
Ganzkörperkette)

Arm-Meridiane

Dickdarm-Meridian (Obere dorsale Armkette)

3fach-Erwärmer-Meridian (Mittlere dorsale
Armkette)

Dünndarm-Meridian (Untere dorsale Armkette)

Lungen-Meridian (Obere frontale Armkette)

Perikard-Meridian (Mittlere frontale Armkette)

Herz-Meridian (Untere frontale Armkette)

Bein- und Rumpf-Meridiane

Leber-Meridian (Vordere mediale Beinkette)

Milz-Pankreas-Meridian (Mittlere mediale Beinkette)

Nieren-Meridian (Hintere mediale Beinkette)

Myofaszielles Training

Praxis

myofasziale Triggerpunkte

Crosstapes - Arten und Anlage

Spinale Unterstützung

Reflexpunkte

Selbst-Massage

Trainingsgrundsätze

Übungen Dünndarm-Meridian

Grundübung

Cross-Taping

Faszien-Massage

Übungs-Variationen

Übungen Dreifach-Erwärmer-Meridian

Grundübung

Cross-Taping

Faszien-Massage

Übungs-Variationen

Übungen Dickdarm-Meridian

Grundübung
Cross-Taping
Faszien-Massage
Übungs-Variationen

Übungen Lungen-Meridian

Grundübung
Cross-Taping
Faszien-Massage
Übungs-Variationen

Übungen Herz-Meridian

Grundübung
Cross-Taping
Faszien-Massage
Übungs-Variationen

Übungen Perikard-Meridian

Grundübung
Cross-Taping
Faszien-Massage
Übungs-Variationen

Übungen Magen- und Milz-Pankreas-Meridian

Grundübungen
Cross-Taping
Faszien-Massage
Übungs-Variationen

Übungen Blasen- und Nieren-Meridian

Grundübung

Cross-Taping
Faszien-Massage
Übungs-Variationen

Übungen Gallenblasen- und Leber-Meridian

Grundübung
Cross-Taping
Faszien-Massage
Übungs-Variationen

Bildnachweise

Vorwort

Faszien-Training ist ein Thema im Bereich der Gesundheitstrainings, das seit Jahren in aller Munde ist. Die gesundheitsorientierte Person, welche sich bereits seit längerem mit den Themen Training, Gesundheit und Fitness beschäftigt, wird jedoch bemerken, dass die Übungen des gängigen Faszien-Trainings ihr oftmals aus anderen, älteren Trainingsformen bekannt sind.

Einzig die Variationen der Übungen, die Belastungsdauer, die Belastungsintensität und besonders der Hintergrund, weshalb die Übungen auf diese Art und Weise gemacht werden, sind neu. Die Trainings werden oft sehr dynamisch, mit wippenden, schaukelnden Bewegungen ausgeführt. Daher kommt auch der Name dieses Buches - „Rocking“ (englisch für „etwas oder jemanden schaukeln“).

Seit einigen Jahren wissen wir, dass das Bindegewebe (die Faszie) des menschlichen Körpers weit mehr als nur Füllmasse zwischen den Muskeln, Knochen und Organen ist. Speziell die Beschaffenheit der Muskelfaszie (Myofaszie, myo lat. Muskel), die Sehnen und Bänder, als Bindegewebe des Bewegungsapparates sind im hohen Ausmaß für die Gesundheit unseres Körpers und die Schmerzfreiheit von Muskeln und Gelenken verantwortlich.

Genau diese Faszien können mit den speziellen Ausprägungen der Übungen, mittels Faszien-Training, beeinflusst werden.

Im Zuge dieses Buches zeige ich Dir eine etwas andere Form des Faszien-Trainings - auf Basis meines

muscle:coaching-Prinzips. Wir werden sowohl mit den üblichen Roll-Massagen arbeiten, jedoch auch dynamisch-isometrische Kräftigungen der Faszien und die Beeinflussung des myofaszialen Systems mit Cross-Tapes kennenlernen.

So erhältst Du mit diesem Buch, ein von mir gewohnt einfaches, günstiges, aber effektives Konzept an die Hand, wie Du deinen Bewegungsapparat schmerzfrei erhältst oder wieder bekommst - alles mit Hilfe des Trainings deiner Faszien.

Markus Hitzler, MBA

Wien, Dezember 2020

Markus Hitzler, MBA



Markus Hitzler ist Bewegungs- und Haltungstrainer, tätig in den Bereichen sporttherapeutisches Gesundheitsmanagement und körperliche Gesundheit im Körper-Geist-Ansatz. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie (fernöstlich, hawaiianisch und westlich orientiert) und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Themengebiet Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis- und Fitnessstraining seit mehr als 20 Jahren). Ebenfalls seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich privat mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung und betreibt seit

2012 eine eigene Trainings-Praxis (Schwerpunkt: alltägliche Themen des Bewegungsapparates) in Wien. Er ist weiter Autor von mehr als 20 Ratgebern, Ratgeberserien und Fachbüchern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

Wie funktionieren Muskel-Faszien?

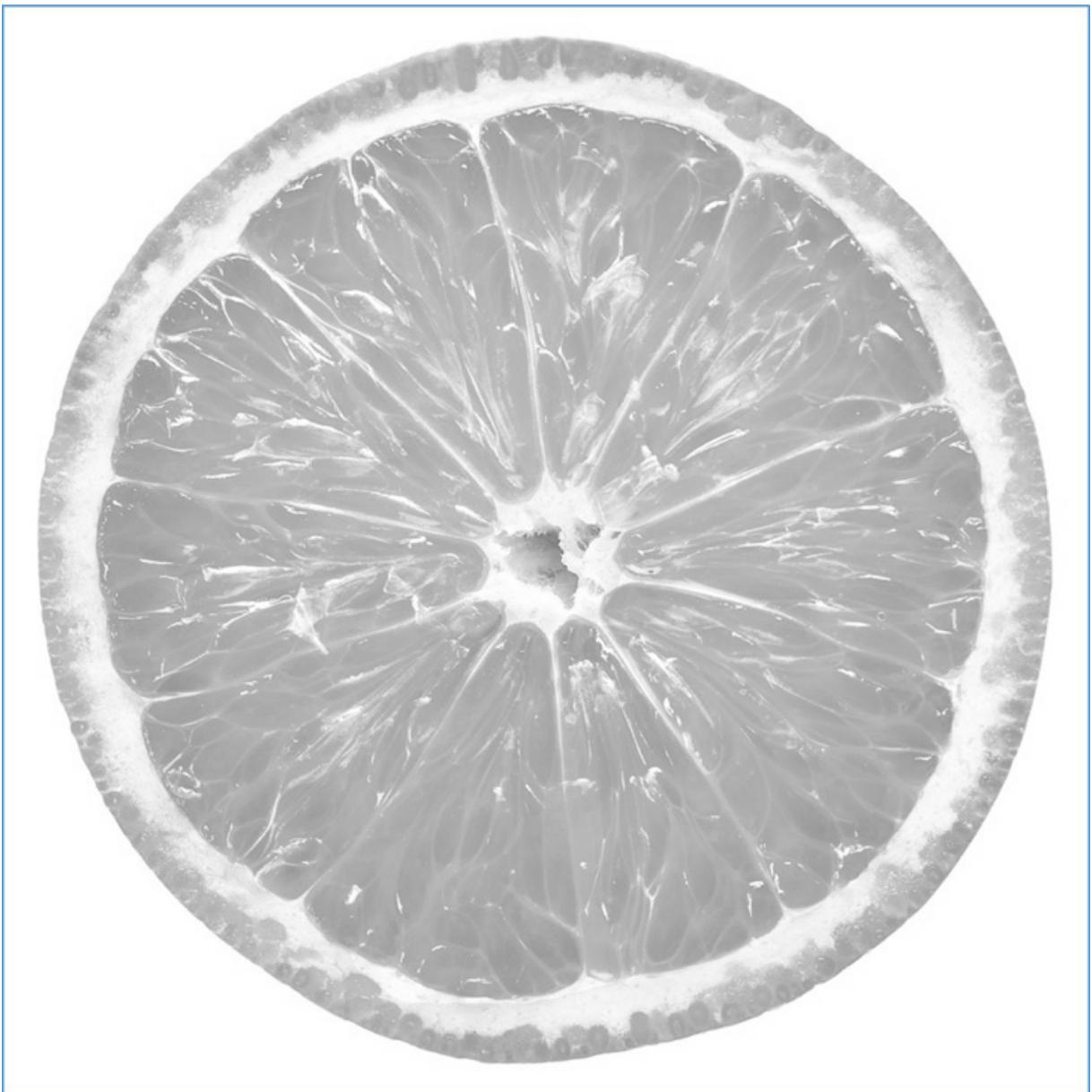
Als ich noch ein Kind war, schnitt mir meine Großmutter regelmäßig die Haare – manchmal tut sie dies sogar heute noch. 😊 Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und meine Großmutter ermahnte mich immer während ihrer Arbeit an meinen Haaren, nicht nur den Kopf, sondern wirklich den ganzen Körper still zu halten. Als Erklärung bekam ich immer: „Du kannst nicht einen Teil deines Körpers bewegen, ohne dass sich dein ganzer Körper in irgendeiner Form mitbewegt! Also wenn Du dich bewegst, verscheide ich mich am Ende noch.“

Meine Großmutter hatte definitiv keine Ahnung von der ganzheitlichen, praktischen Sichtweise auf den Bewegungsapparat, so wie wir es heute aus dem Blickwinkel der Faszien haben, aber doch wusste Sie aufgrund ihres Hausverständes über einen entscheidenden Faktor, weshalb wir ganzheitlich mit Faszien arbeiten, wenn wir unseren Bewegungsapparat gesund erhalten wollen: Der ganze Körper steht miteinander in Verbindung und hierfür sind die Faszien zuständig.

Faszien-Gewebe – zu Deutsch Bindegewebe – ist ganz allgemein gehalten, Füllgewebe, das einerseits die Form unseres menschlichen Körpers mitbestimmt, aber auch viele verschiedene weitere Funktionen erfüllt. Hierzu gehören u. a. die Kraftübertragung vom Muskel auf den Knochen (dadurch entsteht Bewegung), aber auch oft die Schmerzwahrnehmung.

Die Myofaszie oder Muskelfaszie ist eine spezielle Unterform des Bindegewebes, welches sowohl den Skelett-Muskel

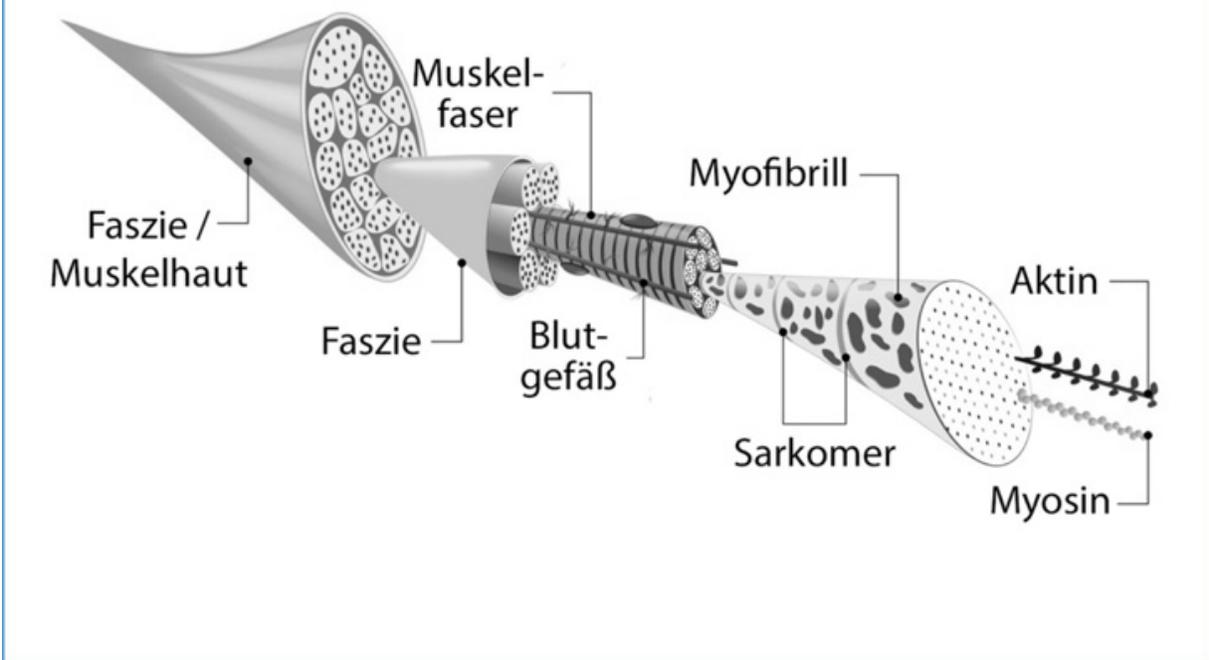
umschließt, aber ihn auch durchzieht und damit die einzelnen Muskelfaser-Bündel miteinander verbindet. Ein bekanntes Bild aus einschlägiger Literatur, um die Beschaffenheit des Muskel-Faszien-Konstrukts zu erläutern, ist der Querschnitt einer Orange. Hierbei sind die weißen Häutchen in der Orange die Myofaszien - sie geben dem Muskel einerseits die Form, aber verbinden auch die einzelnen Kammern mit Gewebe / Muskelfasern / Fruchtfleisch, zueinander.



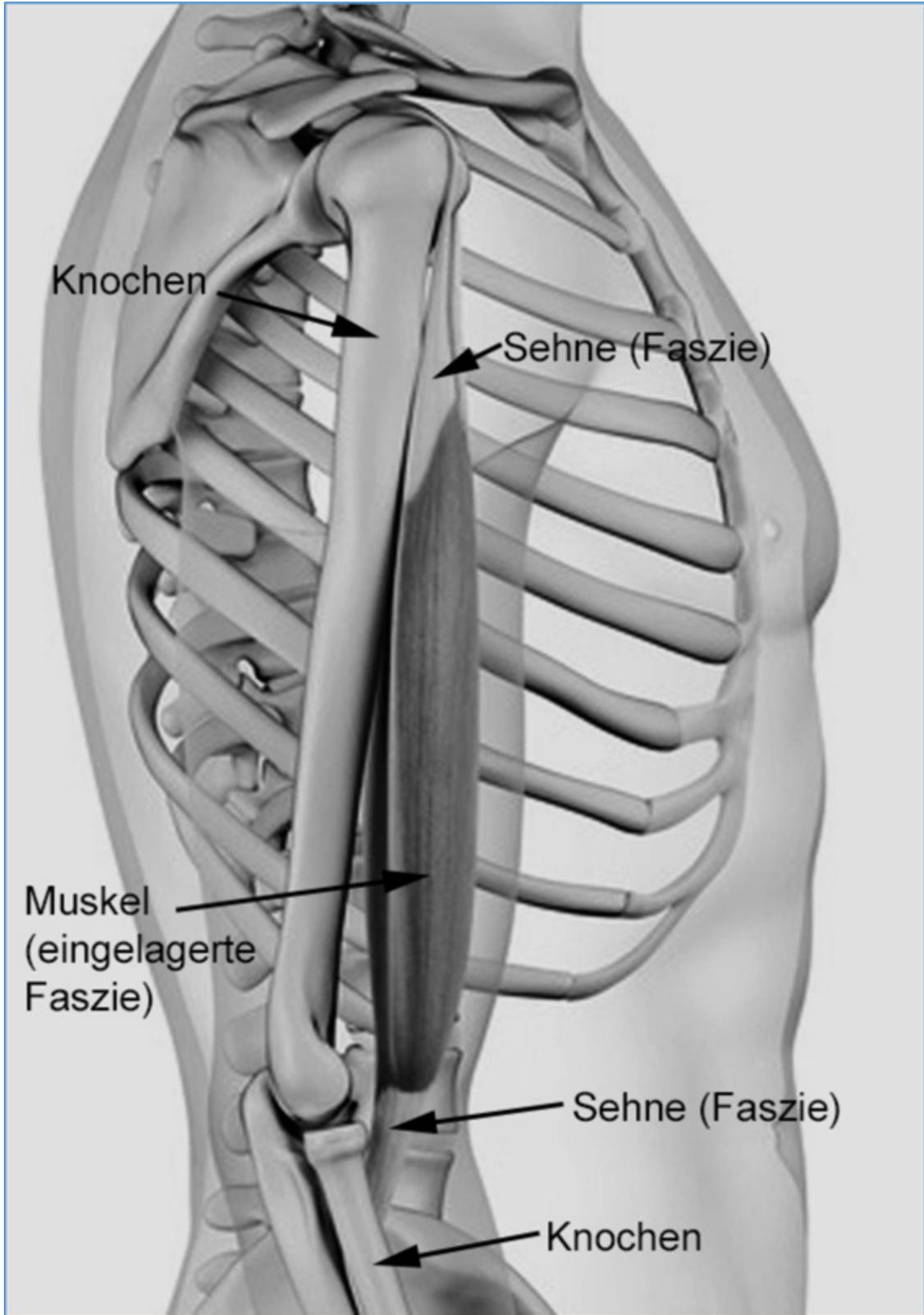
Wird der Bewegungsapparat eines Menschen über längere Zeit hinweg überfordert oder unterfordert, so kann das Faszienmaterial (in unserer Metapher der Orange, das weiße faserige Material) verfilzen oder verdicken. Dies geschieht durch einen natürlichen Prozess: Fibroblasten sind die Zellen, die Fasziengewebe aufbauen. Diese reagieren auf Über-oder Unterbewegung und erzeugen in dem betroffenen Areal des Körpers, vermehrt Bindegewebe, um die Faszien an die aktuellen Gegebenheiten und das Verhalten des Menschen anzupassen. In beiden Fällen - zu viel monotone Bewegung bzw. grundsätzlich zu statische Körperhaltung und Unterbewegung - entsteht eine Mehrbelastung des myofaszialen Systems. Da der Körper für verschiedenste Bewegungen ausgelegt ist, überlasten statische Körperhaltungen oder wenige verschiedene und monotone Bewegungsmuster das myofasziale Konstrukt eher als flexible und abwechslungsreiche Bewegung. So entsteht ein Ungleichgewicht in der Relation zwischen Muskelgewebe und Faszie (Fruchtfleisch und weißes Strukturgewebe). Sowohl das Faszientraining als auch viele Fasziens-Treatments zielen darauf ab, das myofasziale System in der Art zu bewegen, dass diese Verfilzungen und Verdickungen der Myofaszie sich lösen und durch eine Mehrzirkulation von Körperflüssigkeit im bearbeiteten Areal, abtransportiert werden können. Es entsteht mit diesem fortschreitenden, körpereigenen Reparatur-Prozess wieder die richtige Relation zwischen Muskel und Faszie.

Folgend siehst Du ein anatomisches Schema, wie die Faszie in den Muskel eingebettet ist, ihn aber auch umgibt.

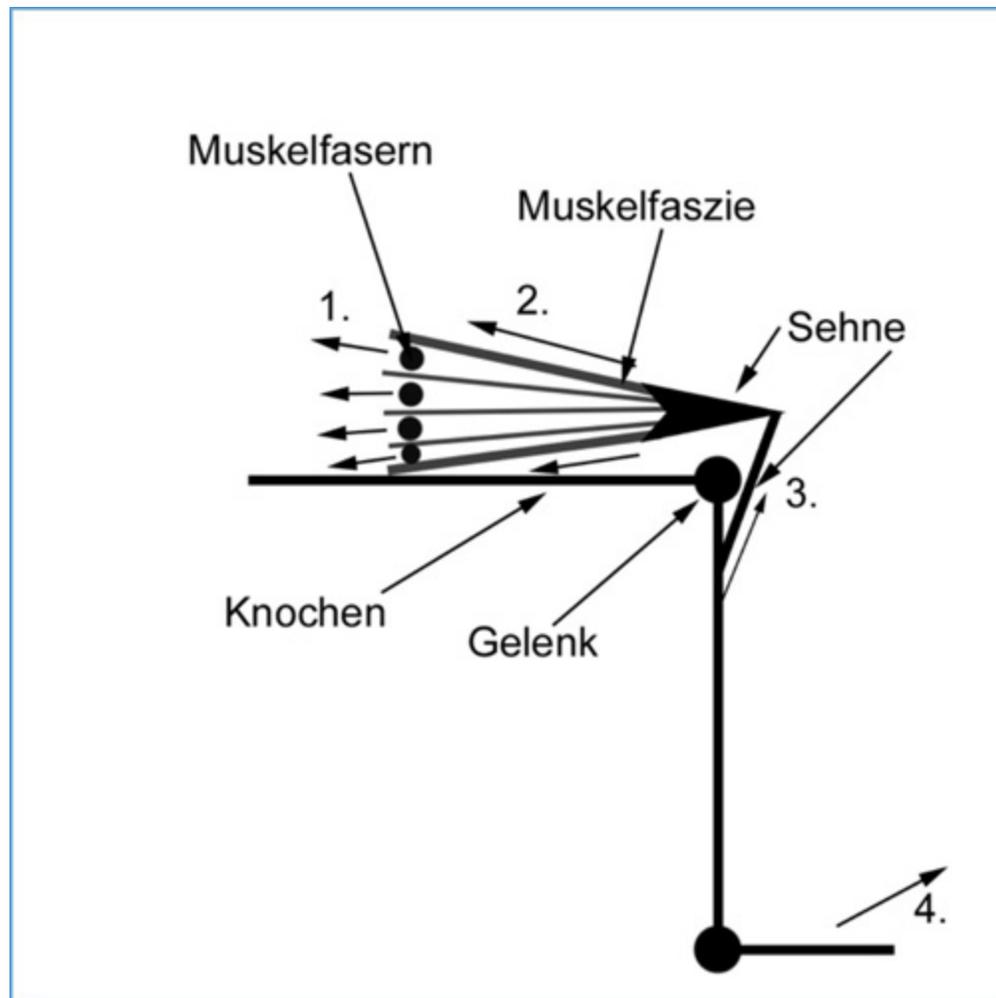
Skelett-Muskulatur



Die Faszien, welche sich innerhalb des Muskels einbetten bzw. diesen durchziehen (intramuskuläre Faszie), werden in späterer Folge, an beiden Enden des Muskels, zur Muskelsehne, welche am Periost (Knochenhaut) ansetzt. Auch die Sehnen sind, bis hin zum Knochen, mit der Muskelhaut (intermuskuläre Faszie) umgeben, die in weiterer Folge und vereinfacht dargestellt, auch zur Muskelhaut des nächsten Muskels wird. So ist alles, mit allem im Bewegungsapparat verbunden. Alle diese Muskelfaszien bestehen Großteils aus Kollagen - einem plastischen und robusten Bindegewebsmaterial.



Im Detail ist die Rolle der Faszie für Bewegung und Haltung wie folgt: Faszien sind eine Form von Zugseilen, mit deren Hilfe der Muskel, das Skelett bewegt.



1. Muskelfasern kontrahieren:

Sobald vom motorischen Zentrum des Nervensystems ein relevanter Impuls auf die Muskelfasern eines Skelettmuskels trifft, ziehen sich diese zusammen / kontrahieren. Hierdurch entsteht eine Verkürzung der Muszellänge.

2. Muskel-Faszie übernimmt Kontraktionsenergie:

Da die Muskel-Faszie in Verbindung mit den Muskelfasern steht, entsteht durch die Verkürzung der Muskelfasern ein Zug auf die zugehörigen Faszien - sie übernehmen die

Bewegungs-Energie, speichern diese und leiten sie in die Sehne weiter. Diese ist praktisch die Bündelung aller intramuskulären Faszien eines Muskels.

3. Sehne überträgt die Kontraktion auf den Knochen:

Die Sehne, welche eben Großteils aus dem Bindegewebe des Muskels besteht, ist die Verbindung zwischen Muskel und Knochen bzw. dessen Knochenhaut (Periost). So kann die Sehne, die erzeugte Energie der Muskelfasern, auf den Knochen übertragen, da dieser vom Periost umhüllt ist.

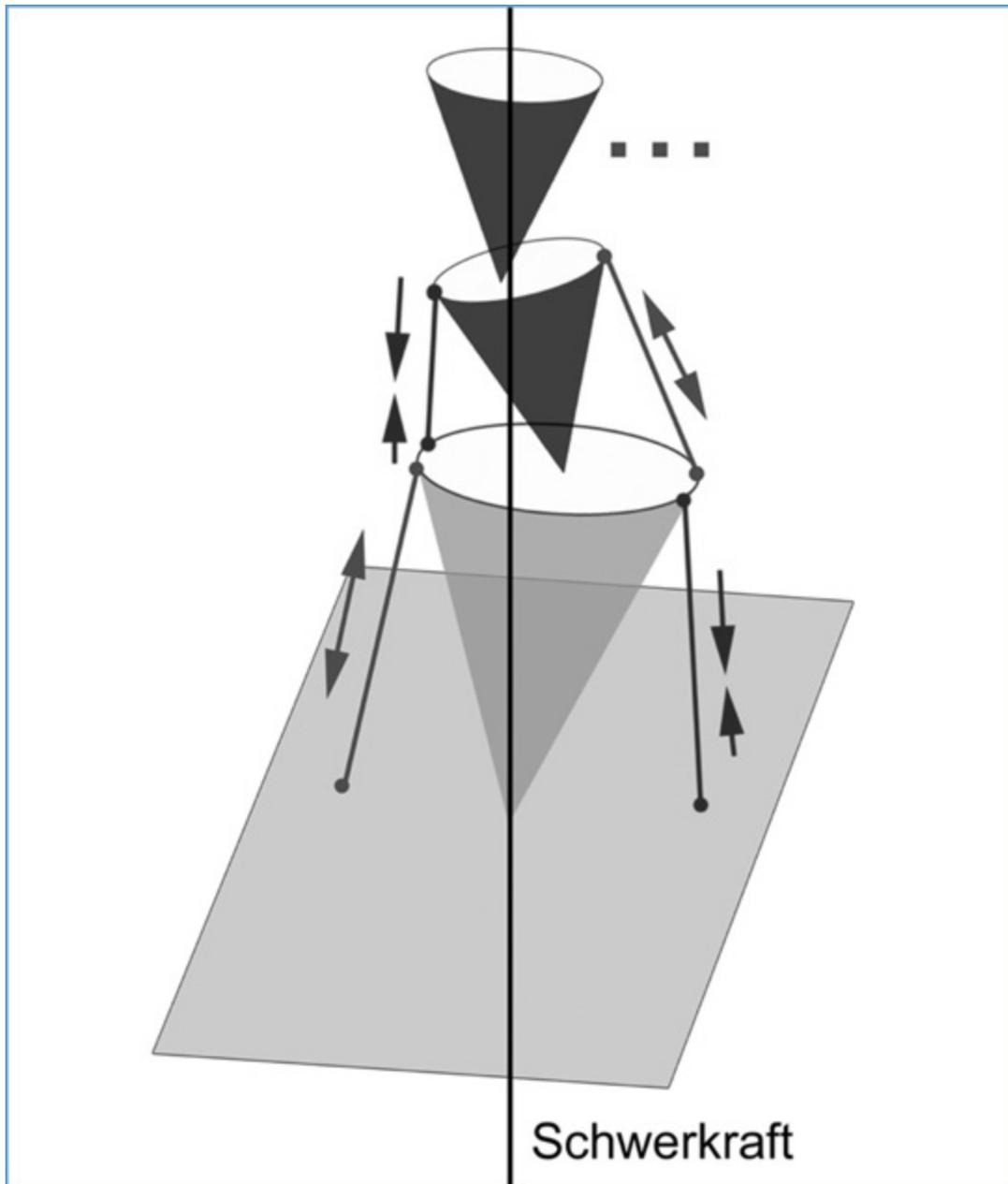
4. Bewegung entsteht:

Durch den Zug des Muskel - mit Hilfe der Muskelfaszie und der Sehne, als Zugseil - an der Knochenhaut, entsteht die Bewegung unseres Skeletts.

Für eine konstante Körperhaltung ist der Vorgang sehr ähnlich - die Faszien werden durch den Muskel auf relativ konstanten Zug gehalten, damit eine dauerhafte Position des Körpers möglich wird.

Funktionelle Anatomie - der Kegelmensch

Um zu verstehen, weshalb der menschliche Körper diese Zugseile und deren Muskeln benötigt, werden wir uns in diesem Kapitel mit der funktionellen Anatomie des menschlichen Körper beschäftigen. Eigentlich hat das myofasziale System eine große Hauptaufgabe: Den Menschen gegen die Schwerkraft aufzurichten und zu bewegen. Damit sich der Mensch, zusätzlich zu seiner Arbeit gegen die Schwerkraft, wendig, flexibel und zielgerichtet bewegen kann, besteht sein Körper aus, am Kopf stehenden Kegeln (vereinfacht dargestellt). Hierbei haben die myofaszialen Zugseile die Aufgabe, diese Kegel dynamisch von allen Seiten zu fixieren, sodass sie am Kopf stehen können, ohne umzufallen.



Grob betrachtet, besteht der menschliche Körper aus drei dieser Kegeln:

1. Untere Extremitäten und Becken
2. Rumpf
3. Hals und Kopf