

# FASCIAL STRETCH

## Fascial Stretch

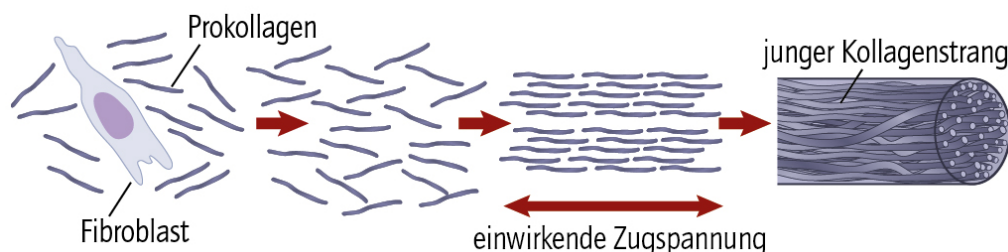
### Bewegungsfreude & Bewegungsfreiheit

Wir merken meist erst, wenn wir bewegungseingeschränkt sind, dass Bewegungsfreiheit etwas mit Lebensqualität zu tun hat. Durch Bewegungsfreiheit zur Bewegungsfreude.

Verschiedene Faktoren können uns in der Bewegung einschränken, uns fest und unflexibel machen. Lange Zeit sprachen wir von „verkürzten Muskeln“, später von eingeschränkten neuralen Toleranzen. Mit dem Mehr an Wissen um die faszialen Strukturen, erkennen wir, dass unser Bindegewebe entscheidet, wie flexibel wir sind.

An erster Stelle steht dabei die architektonische Ausrichtung des kollagenen Netzwerks.

Die Bindegewebszelle, der Fibroblast, ist der Syntheseort der jungen Kollageneinheiten. Wirken mechanische Kräfte in Form von Zug auf die Zelle, wird die Kollagenproduktion angeregt, Prokollagene gelangen in die EZM.



Diese schließen sich in einer Zeitspanne von einer ½ - 4 Stunden einem jungen Kollagenstrang zusammen. Für das faserige Bindegewebsnetzwerk, wie Muskelhüllen, bindegewebige Platten und Septen, ist es für die uneingeschränkte Beweglichkeit von Bedeutung, dass sich das Kollagen ähnlich einem Gitternetzwerk zusammenfindet, um multidirektional bewegungsfreudig zu sein.

Dafür sind regelmäßige Dehnungen aus unterschiedlichen Richtungen (multidirektional) notwendig.

Trainingsmethodisch lösen wir uns bei Fascial Stretch also von der Muskelanatomie, folgen nicht mehr ausschließlich der Idee des Ursprung-Ansatz-Dehnens, sondern entwickeln darüber hinaus viele Bewegungsvarianten.

Das Dehnen wird erlebnisorientiert und variantenreich.

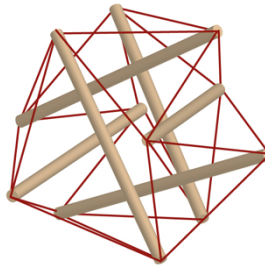
Mit dem Wissen, dass unsere bindegewebigen Strukturen im Körper alle miteinander vernetzt sind und in Verbindung stehen, betrachten wir immer weniger einzelne Muskeln, sondern myo-fasziale Ketten (Muskel-Faszien-Verbindungen).

# FASCIAL STRETCH

---

Der Körper funktioniert im tensegralen Verbund. Feste Strukturen, wie unsere Knochen, werden durch elastische Systeme (Faszien) in Verbindung gebracht. Veranschaulicht wird dies durch das

## TENSEGRITY MODELL



Dieses Verbundsystem verleiht uns die Form, die Stabilität und die Elastizität. Es ist ein kommunikatives Netzwerk, welches die Informationen durch den gesamten Körper leitet. Eine Veränderung an einer Stelle, zieht sofort Veränderung des gesamten Systems nach sich.

Dabei orientieren wir uns an funktionellen Ketten, an Bewegungsmustern aus dem Alltag oder dem Sport. Wir arbeiten zwei- bis mehrgelenkig.

### Trainingsprinzipien des Fascial Stretch:

- Multidirektional dehnen
- Myo-fasziale Verbindungen trainieren (langkettig).
- Den Körper erwärmen.
- Dreh- und Rotationsbewegungen verstärkt integrieren (Scherkräfte).

Das komplette Stundenmodell, inklusive vieler Erläuterungen, findet ihr über meine Homepage auf dem Portal [fitnessschool.tv](https://fitnessschool.tv):

<https://gunda-slomka.de/produkte/fitnessschool/>

Geschult wird das Programm „Fascial Stretch“ innerhalb einer Ausbildungssäule zum Faszien in Bewegung - Trainer



Infos: [www.gunda-slomka.de](http://www.gunda-slomka.de)