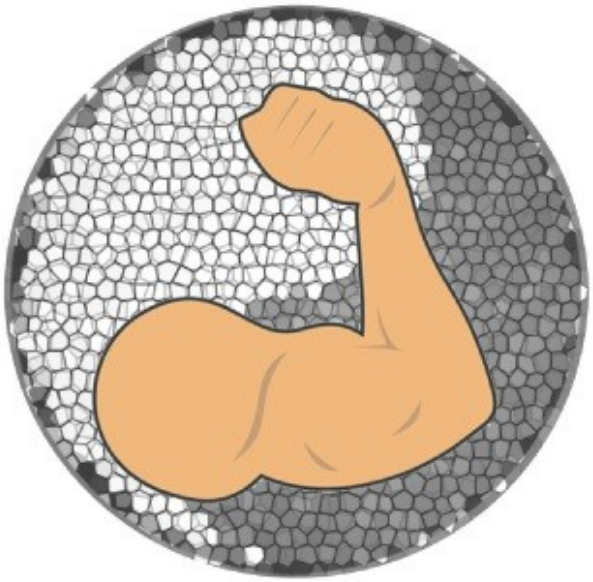
Rocking

optimierendes Faszien-Training durch
muscle:coaching



Real HEALTH

you get outside

the BOX!

Markus Hitzler

Markus Hitzler, MBA

Rocking

Optimierendes Faszien-Training durch muscle:coaching

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

© 2020 Markus Hitzler, MBA

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7526-9002-6

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 1

Markus Hitzler, MBA 3

Wie funktionieren Muskel-Faszien? 4

Funktionelle Anatomie - der Kegelmensch 11

Elastizität vs. Plastizität 14

Wechselspiel Neurologie / Muskel / Faszie 15

myofasziale TCM-Meridiane 22

- Ganzkörper-Meridiane 25
  - Magen-Muskel-Meridian (Frontale Ganzkörperkette) 27
  - Gallenblasen-Muskel-Meridian (Laterale Ganzkörperkette) 29
  - Blasen-Muskel-Meridian (Dorsale Ganzkörperkette) 32
- Arm-Meridiane 35
  - Dickdarm-Meridian (Obere dorsale Armkette) 36
  - 3fach-Erwärmer-Meridian (Mittlere dorsale Armkette) 38
  - Dünndarm-Meridian (Untere dorsale Armkette) 40
  - Lungen-Meridian (Obere frontale Armkette) 42
  - Perikard-Meridian (Mittlere frontale Armkette) 46
  - Herz-Meridian (Untere frontale Armkette) 48
- Bein- und Rumpf-Meridiane 50
  - Leber-Meridian (Vordere mediale Beinkette) 50
  - Milz-Pankreas-Meridian (Mittlere mediale Beinkette) 53
  - Nieren-Meridian (Hintere mediale Beinkette) 55

Myofasziales Training 57

Praxis 61

myofasziale Triggerpunkte 62
Crosstapes – Arten und Anlage 63
Spinale Unterstützung 68
Reflexpunkte 70
Selbst-Massage 75
Trainingsgrundsätze 78
Übungen Dünndarm-Meridian 83
Grundübung 84
Cross-Taping 86
Faszien-Massage 88
Übungs-Variationen 89
Übungen Dreifach-Erwärmer-Meridian 93
Grundübung 94
Cross-Taping 96
Faszien-Massage 98
Übungs-Variationen 99
Übungen Dickdarm-Meridian 102
Grundübung 103
Cross-Taping 105
Faszien-Massage 107
Übungs-Variationen 108
Übungen Lungen-Meridian 110
Grundübung 111
Cross-Taping 113
Faszien-Massage 115

Übungs-Variationen 116
Übungen Herz-Meridian 117
Grundübung 118
Cross-Taping 120
Faszien-Massage 122
Übungs-Variationen 123
Übungen Perikard-Meridian 124
Grundübung 125
Cross-Taping 127
Faszien-Massage 129
Übungs-Variationen 130
Übungen Magen- und Milz-Pankreas-Meridian 133
Grundübungen 135
Cross-Taping 137
Faszien-Massage 139
Übungs-Variationen 141
Übungen Blasen- und Nieren-Meridian 143
Grundübung 145
Cross-Taping 146
Faszien-Massage 149
Übungs-Variationen 151
Übungen Gallenblasen- und Leber-Meridian 153
Grundübung 155
Cross-Taping 157
Faszien-Massage 159

Übungs-Variationen..... 161
Bildnachweise 162

Vorwort

Faszien-Training ist ein Thema im Bereich der Gesundheitstrainings, dass 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 Gesundheits-Management 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 Fitnesstraining 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?

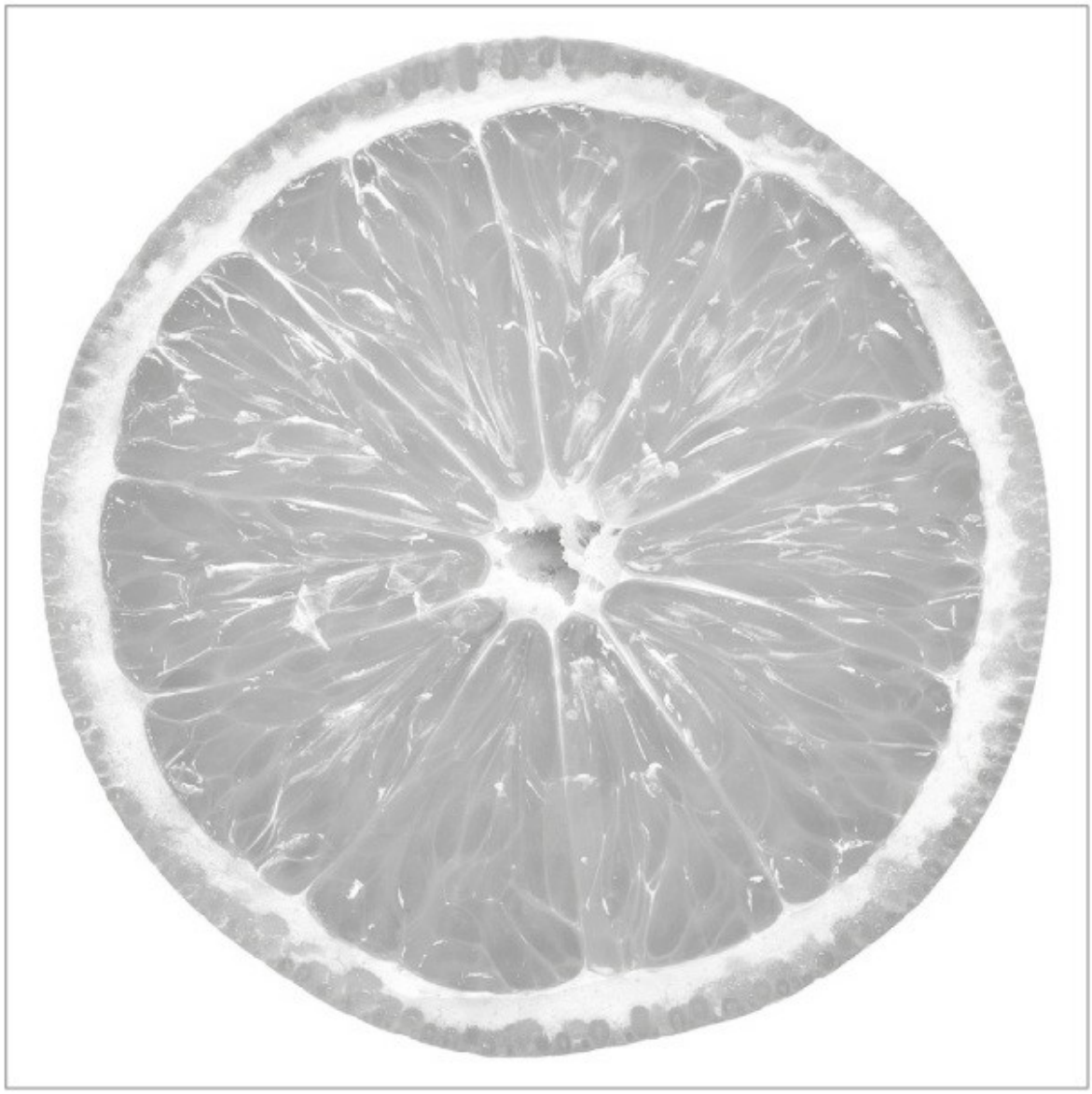
Als ich noch ein Kind war, schnitt mir meine Großmutter regelmäßig die Haare – manchmal tut sie dies sogar heute noch. ☺ Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und meine Großmutter ermahnte mich immer während ihrer Arbeit an meinen Haaren, nicht nur den Kopf, sondern wirklich den ganzen Körper 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 Hausverstandes 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, dass 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

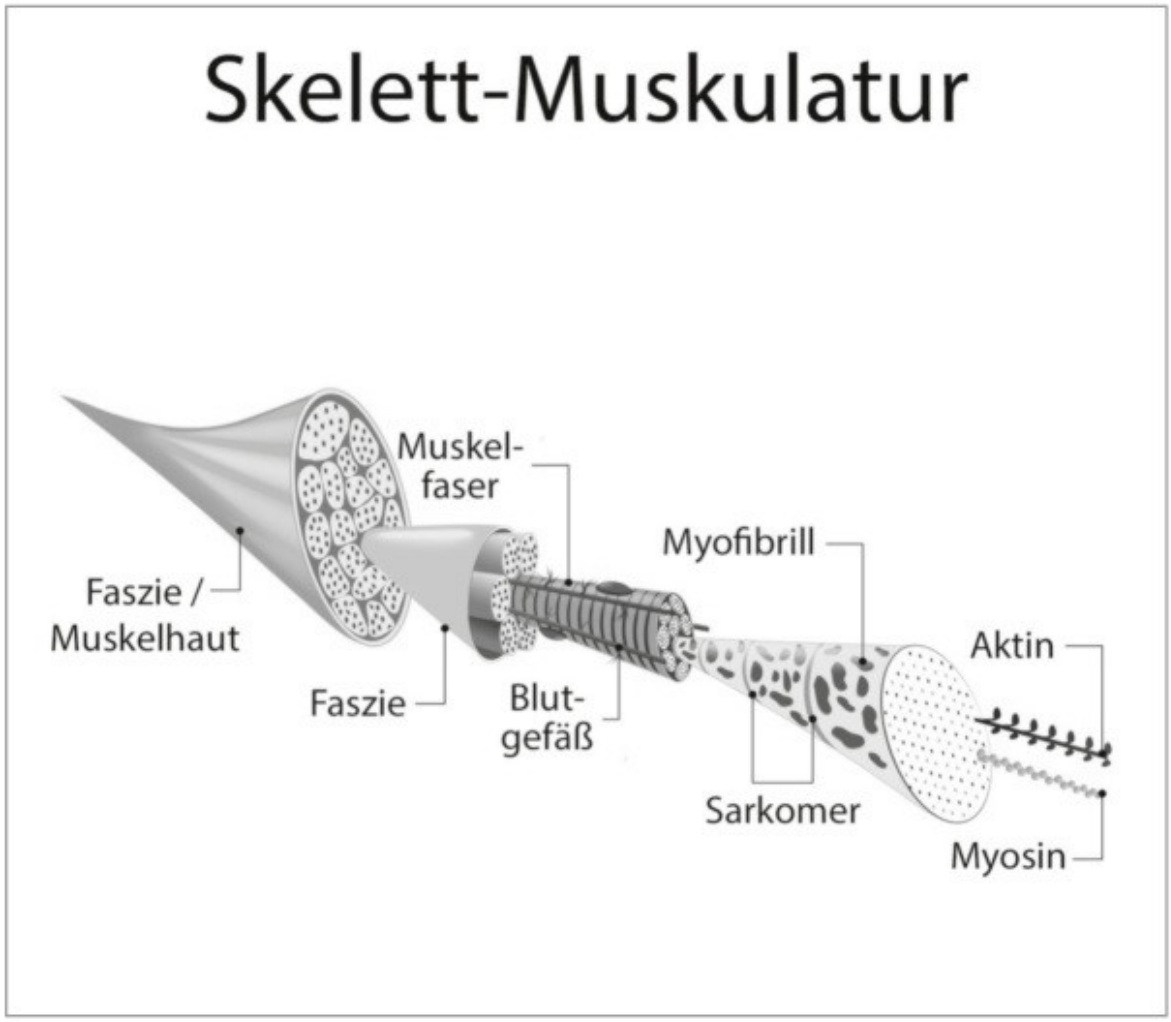
Orange die Myofaszien – sie geben dem Muskel einerseits die Form, aber verbinden auch die einzelnen Kammern mit Gewebe / Muskelfasern / Fruchtfleisch, zueinander.



Wird der Bewegungsapparat eines Menschen über längere Zeit hinweg überfordert oder unterfordert, so kann das Fasziengewebe (in unserer Metapher der Orange, das weiße faserige Material) verfilzen oder verdicken. Dies geschieht durch einen natürlichen Prozess: Fibroblasten

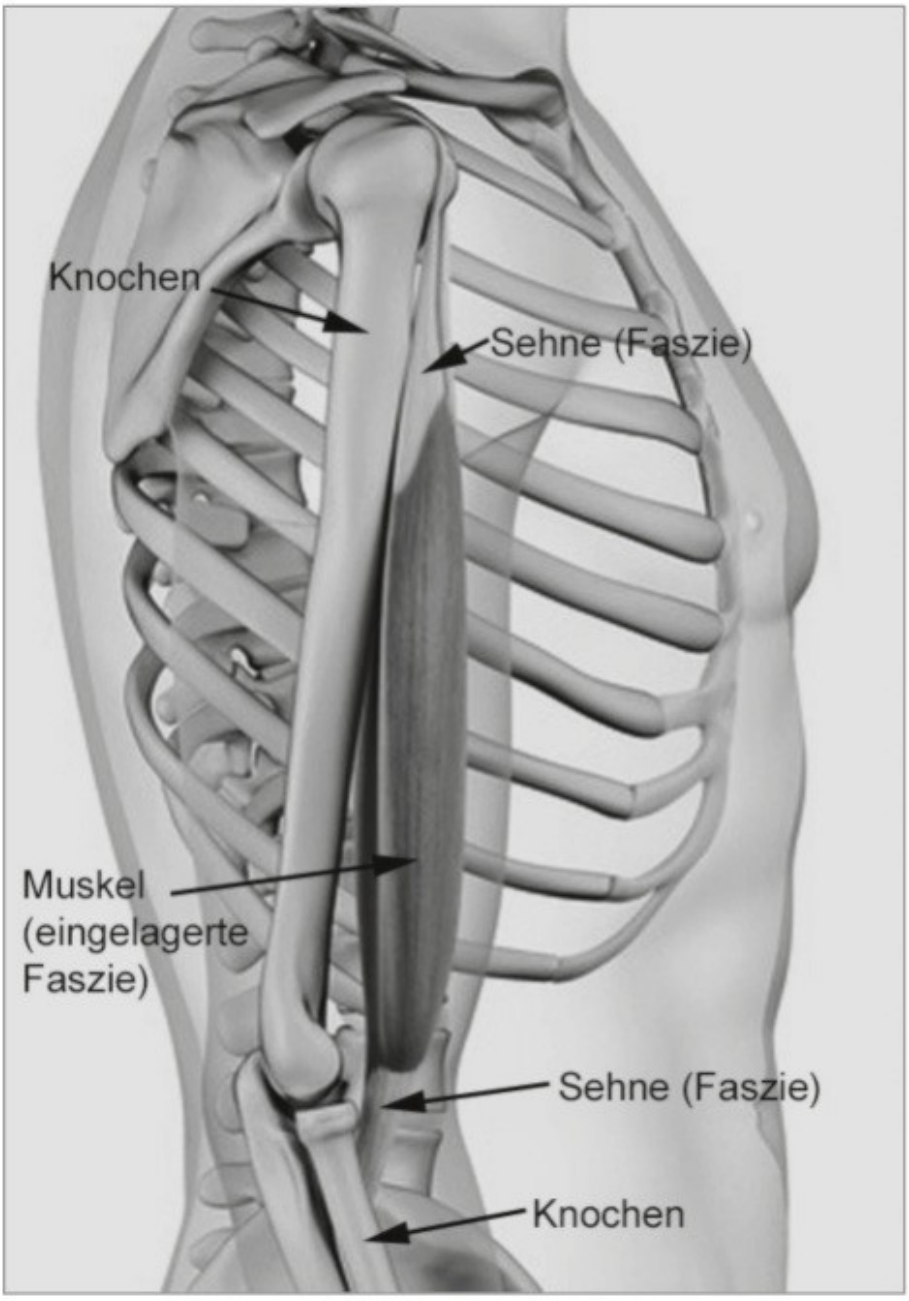
sind die Zellen, die Faszienmaterial aufbauen. Diese reagieren auf Über- oder Unterbewegung und erzeugen in dem betroffenen Areal des Körpers, vermehrt Bindegewebe, um die Faszien an die aktuellen Gegebenheiten und das Verhalten des Menschen anzupassen. In beiden Fällen – zu viel monotone Bewegung bzw. 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 Faszien-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.



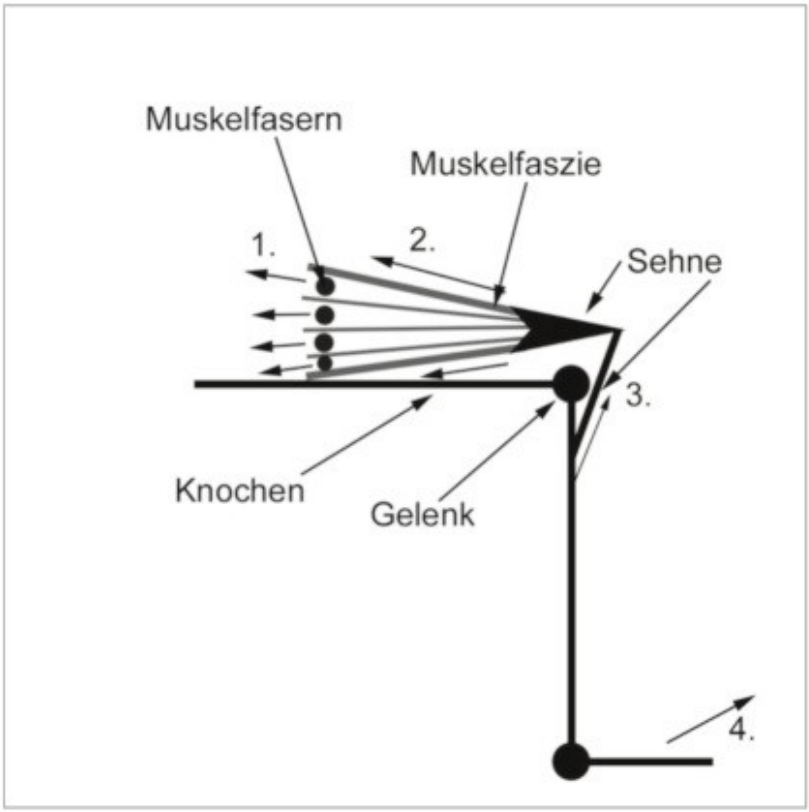
Die Faszien, welche sich innerhalb des Muskels einbetten bzw. diesen durchziehen (intramuskuläre Faszie), werden in späterer Folge, an beiden Enden des Muskels, zur Muskelsehne, welche am Periost (Knochenhaut) ansetzt. Auch die Sehnen sind, bis hin zum Knochen, mit der Muskelhaut (intermuskuläre Faszie) 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.



[8]

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 Skelett-Muskels trifft, ziehen sich diese zusammen / kontrahieren. Hierdurch entsteht eine Verkürzung der Muskellänge.

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.

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 von 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.

9 783752 690026