

FASZIO® Aqua

Faszientraining im Wasser



Text und Fotos: Heike Oellerich und Miriam Wessels

Kann man Faszien auch im Wasser trainieren? Wer jetzt an das sogenannte „Ausrollen“ auf einer Styroporrolle denkt, weiß noch nicht, dass die effektivere Stimulierung der Faszien über variationsreiche Bewegung erfolgt. Dazu hat das Entwicklerteam von FASZIO® sieben Strategien konzipiert, mit denen das fasziale Netz angeregt, gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht wird (siehe auch Artikel „FASZIO®“ in Ü-Magazin 02/17):

- Dehnfähigkeit,
- Elastizität,
- Geschmeidigkeit,
- Lösende Techniken,
- Propriozeptive Kraft,
- Regeneration und
- Stabilität.

Diese **Bewegungsstrategien** im Wasser umzusetzen, setzt ein Umdenken voraus und ein Einlassen auf Ungewohntes. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training im Wasser setzt Impulse, für die man an Land seine Komfortzone deutlich stärker verlassen müsste. Die Anforderungen der Bewegungen verändern sich durch das Element Wasser und bilden so einen außergewöhnlichen Trainingsreiz. Gleichzeitig übt das Wasser eine permanente Kompression aus. Das trifft sich gut, denn das ist bereits eine Methode aus der Strategie „Lösende Technik“ und bewirkt das Reduzieren von zu hohen Spannungszuständen und eine Anregung des Hydrationsflusses im Gewebenetz. Über die so verbesserte Fließbarkeit leisten die Faszien die Filterfunktion für alle Zellen im Körper.

Was sind eigentlich Faszien?

Faszien prägen unser äußeres



Erscheinungsbild, bestimmen unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Faszien durchziehen und umgeben unseren ganzen Körper in Form eines faszialen Netzwerks ohne Anfang und Ende. Die Bestandteile sind kollagene Fasern für Festigkeit und Stabilität, elastine Fasern für Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit sowie die Grundsubstanz für ein funktionsstarkes Milieu. Zugleich ermöglicht sie ein Gleiten der Fasern, die Verteilung von Nährstoffen und den Abbau von Abfallprodukten. Die Faszien als Ganzes sind wie ein Flusssystem zu sehen. Nur wenn dieses innere Ökosystem intakt und ausbalanciert ist, kann die Grundsubstanz ungehindert fließen und den Organismus in Schwung und gesund halten. Es bedarf also einer ständigen „Flurbereinigung“, um leistungsstark zu sein und Trainingseffekte optimal umzusetzen. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk

erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich!

Bestandteile des faszialen Netzes sind Bänder und Sehnen, Organhüllen und Knochenhaut, Muskel- und Muskelfaserhüllen sowie das sogenannte Bindegewebe.

Trainiert man die Faszien, erreicht man also gleichzeitig das lockere Bindegewebe, die straffen Sehnen, die beweglichen Muskeln und fördert die Funktionsfähigkeit der Organe. *All-in-one!*

Eigenschaften des faszialen Netzes sind u. a. die Sinneswahrnehmung und die Anpassungsfähigkeit. Fasziale Strukturen modellieren sich immer wieder neu. Es herrscht ein ständiger Auf-, Ab- und Umbau, es wird ununterbrochen verwoben, getrennt, gezogen und gedrückt. Damit hat die Natur die Voraussetzung geschaffen, sich nahezu allen

Gegebenheiten anzupassen und überlebensfähig zu sein.

Die körperliche Leistungsfähigkeit hängt direkt mit dem Trainingszustand der Faszien zusammen. Wer sich zutraut, seine Komfortzone zu verlassen, entdeckt seine Stärken und stärkt seine Schwächen.

FASZIO® Aqua

Um Faszien zu trainieren, müssen Anforderungen geschaffen und ganz spezifische Reize gesetzt werden. Zum Beispiel mit Ganzkörperübungen und Herausforderungen für Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Das sogenannte Bindegewebe lässt sich durch hohe Gleitfähigkeit und impulsive Bewegungen straffen. Bänder und Sehnen bekommen durch Dehnfähigkeit mehr Schnellkraft und Stabilität. Je vielfältiger und ungewohnter das Training ist, desto effektiver ist es. Je stärker die Impulse gesetzt werden, desto größer ist der Leistungszuwachs.

Dabei werden gezielt die Eigenschaften dieses Elements genutzt, um dem faszialen Gewebe neue Bewegungserfahrungen zu geben. FASZIO® Aqua ist ein modernes ganzheitliches Training, das Wellen schlägt!

Trainingsmethoden by FASZIO®

- ➔ **Vielseitigkeit**, denn Faszien lieben Abwechslung.
- ➔ **Anforderungen**, denn Faszien passen sich den Aufgaben an.
- ➔ **Ganzkörpereinsatz**, denn Muskeln und Faszien arbeiten als Team mittels Kraftübertragung.
- ➔ **Sieben Strategien**, damit alle Aspekte berücksichtigt und trainiert werden.

Zielgruppen

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht!

FASZIO®-Aqua-Ausbildung 40 LE

Bei der FASZIO®-Aqua-Ausbildung lernst du Übungen kennen, die dir neue und spannende Bewegungserfahrung versprechen. Es werden alle sieben Strategien für Geschmeidigkeit- und Beweglichkeit sowie Schnellkraft und Stabilität trainiert.



Zusätzlich wird die Funktionalität des Körpers geschult und dabei auf seine individuellen Voraussetzungen eingegangen. Es fordert den ganzen Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Alltagsanforderungen. Damit wird FASZIO® zu einem modernen ganzheitlichen Training, das sich speziell an Breitensportler im Wasser richtet.

FASZIO® kann als geschlossene Einheit praktiziert oder als Bestandteil in bekannte Kursformate integriert werden und bereichert den Alltag nachhaltig.

FASZIO®-Aqua-Ausbildung Teil 1

FASZIO® Aqua setzt brandneues Wissen über Faszien in spannende, überraschende und reichhaltige Bewegung im Wasser um. Dabei wird bewusst, wie bedeutungsvoll das fasziale Gewebe für den menschlichen Organismus ist.

Inhalte u. a.:

- faszinierende Faszien – Grundlagenwissen;
- der innere Ozean – Hydroaspekt;
- Wirkungsweise von Training im Wasser auf die Faszien;

- Die sieben FASZIO® Strategien und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Wasser und vom Beckenrand;
- Praxisbeispiele im Wasser;
- Einsatz von Zusatzgeräten.

FASZIO®-Aqua-Ausbildung Teil 2

Du erfährst, wie Faszientraining auch im Wasser praktiziert werden kann. Zusätzlich wird die Funktionalität des Körpers geschult und dabei auf seine individuellen Voraussetzungen eingegangen.

Inhalte u. a.:

- Vertiefung der faszialen Zusammenhänge;
- praktische Umwandlung der sieben FASZIO® Strategien im Wasser;
- Supervision – Entwicklung eigener Bewegungsideen.

➔ Voraussetzung

Schwimmlehrer oder ÜL-C-Lizenz mit Erfahrungen im Aquatrainingbereich.

FASZIO® Aqua by FASZIO®
VTF HAMBURG/Aquakongress

➔ 04.11.2017

Infos, Anmeldung sowie weitere Fortbildungen und Termine gibt es unter: www.vtf-hamburg.de,
www.faszio.de

