LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Faszien und Faszientraining

Faszien sind heute so wichtig, weil die Forschung gezeigt hat, dass sie viel mehr tun, als nur die Muskeln oder Organe zusammen zu halten. Durch moderne medizinische Bildgebungsverfahren wurden die Funktionen der Faszien erkennbar.

Faszien spielen eine große Rolle bei der Bewegungsqualität und Kraftübertragung der Muskeln und enthalten sehr viele Schmerz- und Bewegungssensoren, welche bei unzureichender Elastizität Schmerzen und Steifheit verursachen können. Auch durch Stress oder Entspannung können sie nach aktuellem Stand beeinflusst werden.

Dieser ganzheitliche Ansatz passt ideal zu modernen Konzepten wie:

- funktionelle Gymnastik
- Pilates
- Yoga

Viele dieser Methoden haben schon lange mit Faszien gearbeitet, ohne dass man das explizit benannt hat.

Faszientraining kann außerdem in das Training bei vielen anderen Sportarten, zum Beispiel nach dem eigentlichen spezifischen Training, eingebunden werden. Kurze Einheiten genügen.

Faszien – Begriffsbestimmung (Was ist unter Faszien zu verstehen)?

Der lateinische Begriff „fascia“ bezeichnet ein Band, eine Binde oder einen Verband, also etwas, das zusammenhält oder umhüllt.

In der Anatomie werden „Faszien“ beschrieben als

- flächige Bindegewebsschichten aus Kollagen und wenigen elastischen Fasern,
- die Muskeln und Organe umgeben,
- ihnen Form geben,
- und sie miteinander verbinden (myofasziale Ketten).

Faszientraining

Faszientraining bedeutet, das muskuläre Bindegewebe durch Dehnung (sanfte Zugreize), ganzheitliche Bewegungen, die Kraft- und Geschwindigkeitssequenzen einbinden (z. B. Springen, Schwingen, Federn) oder Druck (z. B. Faszienrolle, Massage) zu stimulieren.

Sportliches Faszientraining kann nicht von Muskeltraining getrennt werden, da beides miteinander verbunden ist. Das Konzept ist daher als Ergänzung zum Muskeltraining zu verstehen.

Wirksamkeit von Faszientraining

Faszientraining kann

- die Durchblutung und Hydration in den Faszien verbessern, um das Gewebe weich und elastisch zu erhalten
- die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern, besonders durch seine Wirkung auf das propriozeptive System
- die Regeneration nach sportlicher Belastung unterstützen
- fazial bedingte Schmerzen verringern

Grenzen und Diskussion

Die komplexen Zusammenhänge von Ursache und Wirkung durch Faszientraining sind umstritten und noch nicht abschließend erforscht. Durch die Verbindung mit Nerven, Muskeln, Knochen und Sehnen sind Faszien in der Gesamtheit des Körpers zu betrachten. Kritische Stimmen bezweifeln das Lösen von „Verklebungen“ im faszialen Gewebe. Viele Effekte würden weniger auf „Faszienmanipulation", sondern auf nervalen Anpassungen, Schmerzmodulation und hydrierenden Effekten beruhen.

Details

Autor:
Landessportbund NRW

Dieser Text ist mit KI-Unterstützung entstanden.

zuletzt aktualisiert/geprüft:
2026

Quellen: