

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 205 BACK 4 GOOD – feel/Redondo® – starker Rücken\*flacher Bauch**

**Gunda Slomka**

*feel/Redondo* – ein kleiner Ball mit großen Möglichkeiten!

Das Programm fand den Einstieg als ROBINSON *fit in den Sommer* Aktion. Parallel in 16 Clubanlagen sollte die aufkeimende Energie des beginnenden Sommers genutzt werden, und es entstand ein Trainingsprogramm mit dem Redondoball, welches stärkt, strafft und gesund erhält.

Drei Übungseinheiten, zum selber trainieren oder als Ideenhilfe für Trainer findest Du auf der gleichnamigen DVD:

1. *feel/Redondo* – starker Rücken!
2. *feel/Redondo* – Stabilität durch einen flachen, starken Bauch und trainierter Taille!
3. *feel/Redondo* – Lebendigkeit und Kraft durch fließende Bewegung!

Michaela Busch und Gunda Slomka entwickelten gemeinsam mit der Firma TOGU und ROBINSON Events ein Trainingsprogramm, welches effektiv ist, Spaß macht und gesund durch das Leben führt.

Schwerpunkt der heutigen Masterclass in das Trainieren in den drei Trainingsbereichen:

#### **Faszientraining Nerventraining (Stabilisation) Muskeltraining**

Dabei stellt das Faszientraining einen komplett neuen Trainingsbereich dar. Neue Untersuchungen, Arbeiten an den amerikanischen Universitäten und Deutschen Hochschulen, eröffnen uns ein völlig neues Trainingsfeld.

Im Back4Good Trainingssystem, BEWEGTER RÜCKEN und den gleichnamigen Ausbildungen (Termine s.u.) wird die Arbeit mit den Faszien und die Möglichkeiten des Einflusses des strukturellen Umbaus durch Training im Detail erläutert.

Hier einige Auszüge daraus:

**Training der bindegewebigen Strukturen – Bewegungsfluss**

# Faszinierende Faszien

Beim Studium der Faszien werden sich mehr reichhaltige und goldene Einsichten auftun, als bei irgendeinem anderen Aspekt des Körpers.

Still 1899

## Was sind Faszien

Faszien sind räumlich trennende und formgebende Strukturen.

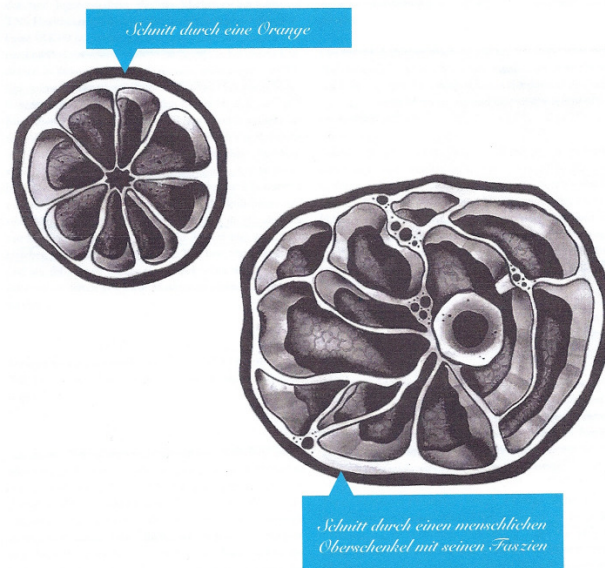
Es sind derbe, kaum dehnbare Häute.

Wir kennen sie als milchig weiße Häute, die z.B. ein Steak umhüllen.

Es ist ein Geflecht durch den Körper, welches kein Anfang und kein Ende findet. Alles steht miteinander in Verbindung und hat entsprechend Einfluss aufeinander.

Faszien formen unseren Körper und sind entsprechend für unser Erscheinungsbild zuständig.

- körperweites Spannungsnetz mit unzähligen Taschen, Septen und Häuten
  - o flächenhafte Bindegewebsplatten (z.B. Thoracolumbalfaszie)
  - o Muskelhüllen
  - o Intramuskuläres Bindegewebe
  - o Bänder
  - o Sehnen
  - o Gelenkkapsel



## Warum werden Faszien erst jetzt für das Training interessant?

In den vergangenen Jahrzehnten hat man sich wenig oder gar nicht mit dem Bindegewebe aus trainings- oder sportwissenschaftlicher Sicht auseinander gesetzt.

Zum großen Teil lag es daran, dass man sich mit dem Bindegewebe in der Komplexität als Ganzes gar nicht befassen konnte, da man die Messmethoden nicht hatte.

Die alten Chinesen arbeiteten anders. Sie schafften keine künstliche Trennung zwischen Muskulatur und umgebenes Gewebe. Das ist ein Grund, warum man heute andere Ansätze des Trainings bei den östlich geprägten Bewegungsformen findet.

Lernete man im „Westen“ Anatomie, dann immer mit Skalpell. Das weiße „störende“ Bindegewebe, die milchigen Häutchen, wurden wegpräpariert, damit man zum Wesentlichen, den Muskeln, kam.

Als Aufgabe des Bindegewebes schrieb man reine Kraftübertragung zu. Die Muskeln galten als einziges bewegendes Element.

Seit Herbst 2007, gemeinsam mit einer Konferenz diverser Körpertherapeuten, wendete sich das Blatt. Das Bindegewebe rückt seither mehr und mehr in das Interesse der Therapeuten und Trainingswissenschaftler.

Die Balance-Insuffizienzmethode ermöglicht Bindegewebe bildgebend darzustellen. Strukturen, Funktionen und Anpassungen auf Training können erforscht werden.

### Faszientraining:

**Durch regelmäßiges dreidimensionales Bewegen bleiben die Bindegewebsstrukturen elastisch!**

Bei Immobilität, langer Ruhigstellung, aufgrund von Verletzung oder Bewegungsmangel, verklebt das Bindegewebe mit den umgebenden Strukturen –anderen bindegewebigen Platten oder der Muskelhülle.

Bewegung fördert die Produktion der Zwischenzellflüssigkeit, die bindegewebige Verschiebbarkeit wird besser.

Können alle Strukturen möglichst reibungsfrei und ungehindert aneinander gleiten, steigt sowohl die Mobilität wie auch die Möglichkeit zur Kraftentwicklung.

Dies ist neben dem „guten“ Haltungsaufbau und der Haltungsschule, die Grundvoraussetzung für das Training der Muskulatur.

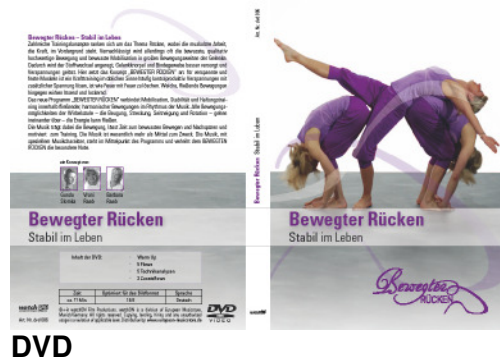
#### Inhalt:

- fließende, weiche Bewegungen für alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
  - Flexion, Extension, Rotation (HWS/ BWS/ LWS), Lateralflexion
- Bewegungen mit großer Bewegungsreichweite entsprechend der Freiheitsgrade und Struktur für die großen Körpergelenke (Schulter-/ Hüfte-/ Knie-/ Sprunggelenk)
- Bewegungen ohne Anfangs- und Endpunkt, fließende Übergänge
  - bremsende Bewegungen wirken festigend, statt lösend auf das Bindegewebe aus
- mehrmalige Wiederholung der Bewegungselemente ohne Kraftentwicklung
- schwingende, wippende Bewegungen (zur Anregung der Kollagenbildung)!!!

**BEWEGTER RÜCKEN – STABILES LEBEN 2011**  
(2tägige Ausbildung)

12./13. März	München	Ausbilder: Gunda Slomka
09./10. April	Hannover	Ausbilder: Gunda Slomka
18./19. Juni	Linz	Ausbilder: Barbara Raab
25./26. Juni	Stuttgart	Ausbilder: Barbara Raab
01./02. Oktober	Hannover	Ausbilder: Gunda Slomka
29./30. Oktober	München	Ausbilder: Barbara Raab
26./27. November	Mannheim	Ausbilder: Gunda Slomka

**Begleitendes Material:**



**ROBINSON® EVENTS**  
ROBINSON TOP Event

**BEWEGTER RÜCKEN- STABILES LEBEN**  
**ROBINSON CLUB AGADIR**  
Marokko  
21.02.2012 –28.02.2012

Ein gesunder und belastbarer Rücken durch ganzheitliches Training  
Über die Bewegung ins persönliche Gleichgewicht finden -  
über die Bewegung zur Stabilität.

7 TOP Experten aus Therapie und Training geben Ihnen in dieser Woche den Einblick in vielfältige  
Bewegungskonzepte. Entdecke die Form der Belastung, Entspannung und Erholung kennen, die zu  
Dir passt.

**Experten:**

Hape Meier, Oliver Schmidlein, Christiane Wolff, Duncan Lee, Marion Appel-Schiefer,  
Gunda Slomka

