

# **PAINFREE** **FASCIA**

**Unterlagen vor der Schulung**

# AUFBAU & HERZLICH WILLKOMMEN

Hallo (zukünftige) Painfree Coaches,

herzlich willkommen und viel Spaß und Erfolg beim Durcharbeiten der Unterlagen vor der Schulung. Hier einmal die Gliederung zum Aufbau. Bitte beachtet, dass die Unterlagen lediglich für Euch zur Vorbereitung der Schulung dienen und gebt diese bitte nicht weiter!

## Aufbau

1. Was sind Faszien? (S. 1-5)
2. Tensegrity Modell (S.6)
3. Myofasziale Linien (S.7-8)
4. Verlauf der Myofaszialen Linien (S.9-23)
5. Faszientraining (S.24-26)
6. Painfree Fascia® Vision (S.27)

Danke und viele Grüße, Euer Painfree Fascia Team 😊



# 1 FASZIEN

---

**Leitfragen:** Was bezeichnen wir als Faszien? Welche Bedeutung haben Faszien? Was sind die wichtigsten Eigenschaften der Faszien?

## Faszien Begriff

Wichtig ist hier, dass wir bei Faszien nicht lediglich über die Muskelhülle sprechen, sondern den Begriff als Synonym für alle kollagenen Bindegewebe nutzen. Faszien sind somit Gelenk- und Organkapseln, Sehnenplatten (Aponeurosen), Muskelsepten, Bänder, Sehnen, sowie die „eigentlichen Faszien“, in der Gestalt von flächigen festen Bindegewebsschichten.

## Bedeutung

Faszien (Bindegewebe) sind ein universeller Baustoff, welcher unseren gesamten Körper durchzieht, umhüllt und uns Form und Struktur gibt (Vergleich *Robert Schleip*, „Faszien Fitness“). Jeder Mensch besitzt in etwa 20 kg Faszien in seinem Körper, da jede Muskelzelle, jedes Band, jeder Knochen und jedes Organ von Faszien umhüllt ist. Sie sind somit unser **größtes Sinnesorgan**, haben einen enormen Einfluss auf den Körper (siehe „Eigenschaften der Faszien“) und gelten als das Verbindungssystem im Körper. Dennoch wurde diesem Gewebe lange Zeit keine Beachtung geschenkt und es wurde lediglich als „Verpackungsorgan“ betrachtet. Wie beim Geschenkpapier konzentrierte man sich auf den schönen Inhalt, die Muskeln und die Organe, und die Funktion der Faszien war lange Zeit wenig bekannt. Bei vielen Trainern ist noch immer das Muskel-Knochen-System im Kopf verankert, in dem ein Muskel am Knochen ansetzt und diesen bewegt. Dieses System ist jedoch nicht vollständig, da bei dieser eindimensionalen Betrachtungsweise dem Einfluss des Faszien-systems keine Beachtung geschenkt wird.



---

## Aufbau

Die Faszie besteht aus vier verschiedenen Bausteinen: Aus **Zellen**, aus **Wasser**, aus **Fasern** und der **Grundsubstanz**. Der Hauptbestandteil der Faszien besteht dabei aus Proteinen und Wasser.

Des Weiteren können die Faszien in drei verschiedene Schichten unterteilt werden:

### 1. Oberflächliche Faszien

### 2. Tiefe Faszien

### 3. Viszerale Faszien

**1. Oberflächliche Faszien:** Befinden sich im Unterhautgewebe in den meisten Teilen des Körpers und vermischen sich dort mit der Dermis (retikulären Schicht der Lederhaut). Sie liegt somit unter der Haut (subkutan) und besteht hauptsächlich aus lockerem Bindegewebe und Fettgewebe. Sie speichert Fett und Wasser, fungiert als Puffer und Dämpfer in freien Räumen und die Bindegewebszellen stehen sehr eng im Kontakt weshalb diese Schicht als körperweites nicht- neurales Kommunikationsnetzwerk vermutet wird.

Darüber hinaus gibt es eine oberflächliche Körperfaszie (**Fascia superficialis**), eine durchgängige Bindegewebshülle, welche den Bewegungsapparat gegen die Unterhaut abgrenzt. Sie besteht aus festen Kollagenfasern.

**2. Tiefe Faszien (Profunde Faszien):** Dies sind die dichten & faserreichen Bindegewebsschichten, welche die Muskeln, Knochen, Nervenbahnen und Blutgefäße durchdringen und umschließen. Je nach Zusammensetzung und lokaler Belastung organisieren sich diese als Sehnenplatten (Aponeurosen), große flächenhafte Faszien (z.B. Plantarfaszien unter der Fußsohle oder die Thorakolumbalfaszie an der LWS), Bänder (Ligamente), Fesseln (Retinaculae), Gelenkkapseln oder Muskelsepten.



Die Muskelfaszien werden hierbei nochmal in drei verschiedene Schichten unterteilt:

**Epimysium** umschließt den gesamten Muskeln.

**Perimysium** umschließt die Muskelbündel.

**Endomysium** umschließt die einzelnen Muskelfasern.

3. **Viszerale Faszien:** Diese Faszien dienen als Aufhängung und zum Umschließen der Organe in Schichten aus Bindegewebsmembranen. Jedes Organ ist hierbei durch das sog. Doppelhüllensystem mit einer Doppelschicht aus Faszien ausgestattet. Dies sorgt dafür, dass die Organe sowohl gegen die „Außenwelt“, als auch in sich gleiten können. Die viszerale Faszien werden je nach Organ unterschiedlich betitelt und im Gehirn werden sie z.B. *Meningen*, im Herz *Pericardium* und in der Lunge *Pleura* genannt.

Aus welchen Fasern kann eine Faszie bestehen?



## Eigenschaften und Schmerzen

### Struktur

Faszien umhüllen alles im Körper und halten es zusammen. Sie geben uns somit Form und Struktur und ohne unsere Faszien wären wir nur eine große Pfütze aus Flüssigkeiten, Organen und anderen Strukturen.

### Anpassung

Die Faszien sind **viskoelastisch** und können somit ihre Form verändern und sich auf die jeweiligen Belastungen (positiv wie negativ) anpassen. Bei fehlerhafter oder einseitiger Belastung kann das Gewebe in der Folge ausleihen und **verletzt** werden (z.B. Rupturen) oder bei Immobilität **vertrocknen** bzw. verfilzen. Folgen sind häufig Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.



Was bedeutet viskoelastisch? Welche Folgen hat dies für die Faszien?



### Schmerz

Faszien besitzen bis zu zehnmal **mehr Rezeptoren** als das Muskelgewebe. Folglich reagieren sie sehr empfindlich auf Druck- und Zugbewegungen und haben großen Einfluss auf die Entstehung von Schmerzen.

### Kommunikation

Die Faszie wird aufgrund ihrer Verbindungen in alle Körpersysteme als großes Netzwerk der Kommunikation gesehen. Sie haben deshalb eine wichtige Aufgabe innerhalb der Körperwahrnehmung (**Propriozeption**). Es bestehen sogar Verbindungen bis in das Gehirn, sodass Faszien ferner auch einen Einfluss auf die Psyche haben (**Interozeptoren**) und umgekehrt. Es ist zum Beispiel nachgewiesen, dass bei Stress ausgesendete Botenstoffe die Faszien dazu veranlassen zu kontrahieren und es somit zu Verspannungen kommen kann.

### Regeneration

Faszien sind am Schmerz nach Belastungen (z.T. zu intensiven Belastungen) beteiligt. Im Volksmund wird dieser Schmerz als Muskelkater bezeichnet, es gibt jedoch Indize dafür, dass **Faszienkater** ein treffenderer Begriff wäre (Beleg folgt in der Ausbildung). Ein gesundes Bindegewebe fördert folglich die **Regeneration** und reduziert Schmerzen nach intensiven Belastungen.

### Bewegung

Natürlich haben Faszien auch großen Einfluss auf den Kernpunkt unserer Ausbildung, auf Bewegung! Zum einen beeinflussen sie im großen Maße unsere **Körperhaltung** (Tensegrity Modell). Zum anderen sind sie in der Lage **Energie zu speichern** und sie mit wenig Energieverlust (Hysterese) wieder freizusetzen.



Somit wird bei jeder Bewegung Energie in den Faszien gespeichert (z.B. beim Laufen oder Springen) und anschließend wieder freigesetzt. Befinden wir uns in guter Körperhaltung und ist das Bindegewebe gesund (nicht verklebt, verfilzt oder verletzt), funktioniert dieser Prozess ohne großen Energieverlust.

Gibt es allerdings Deformationen im Gewebe, arbeitet der Körper weniger effizient, die Muskeln ermüden und nicht selten entstehen Schmerzen und Verletzungen.

Überlege Dir 1-2 Übungen, wo unsere Faszien besonders stark beteiligt sind?



---

## 2 TENSEGRITY MODELL

---

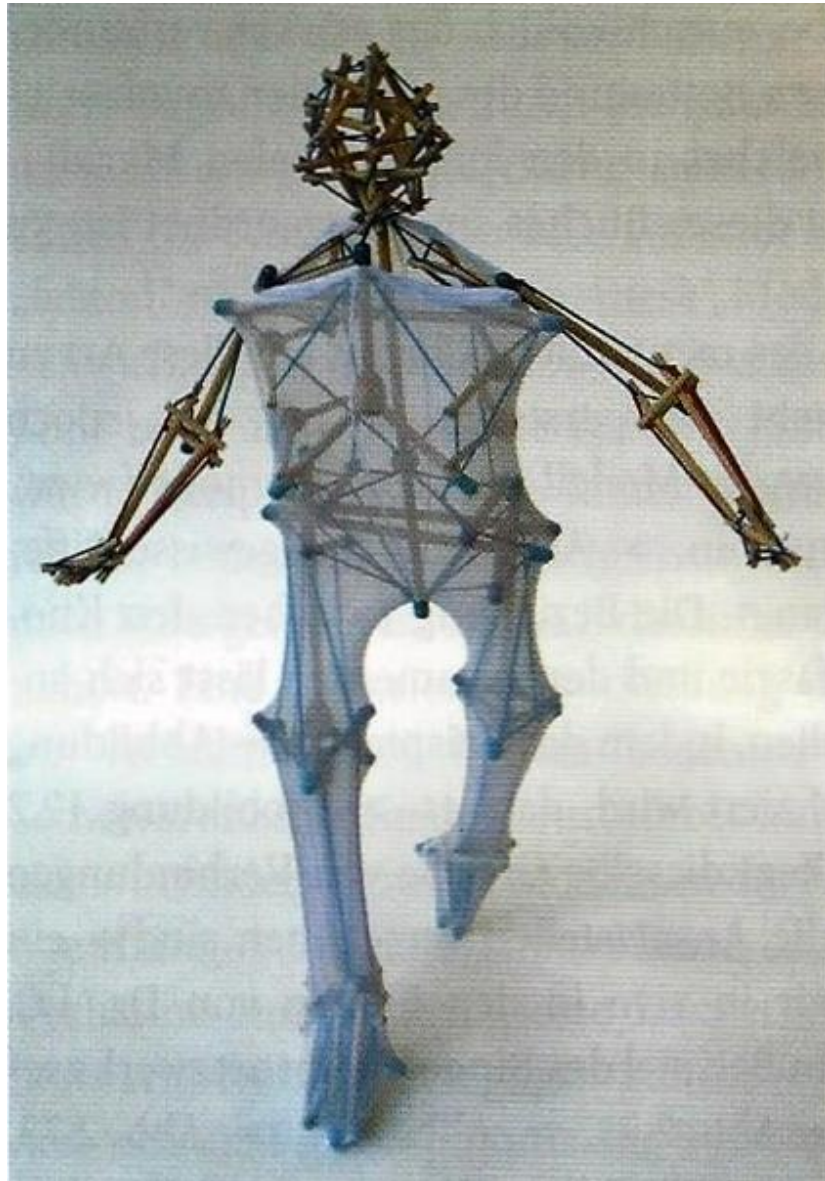


Abbildung 1 Tensegrity Modell

Versuche etwas über das Tensegrity Modell heraus zu finden!  
Was ist auf dem Bild dargestellt?



Video Tip zum Tensegrity Modell von Robert Schleip:  
[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_FN0OStycc](https://www.youtube.com/watch?v=x_FN0OStycc)





### 3 MYOFASZIALE LINIEN

---

In der Folge geht es um die langen Verbindungen aus Muskel und Faszienewebe, welche den gesamten Körper durchziehen. Zuerst ein paar allgemeine Dinge und anschließend die myofaszialen Verbindungen, die in der Gesamtheit den ganzen Körper umschließen und Grundlage unserer Painfree Fascia® Stunde sind.

#### Einführung

Vor einigen Jahren wurden die Muskeln von seziierten Menschen durch elektronische Impulse einzeln stimuliert und jedem Muskel wurde eine Funktion zugewiesen. Es entstand das bekannte Bild aus Anatomiebüchern und jeder Muskel hatte seinen Namen und eine spezifische Aufgabe. Jedoch wurde hierbei der Muskel von den Fasziern getrennt und diese wurden als „Verpackungsorgan“ entfernt und ignoriert. Die erkannte Bedeutung der Fasziern zeigt jedoch, der Körper in der Realität anders „denkt“ und funktioniert. Der menschliche Körper kennt keine einzelnen Muskeln, er kennt Bewegungen und ist ein komplexes System (Tensegrity Modell) aus Muskeln, Fasziern, Organen, Knochen usw.. Aus diesem Grund lenken wir bei Painfree Fascia® den Fokus weg von einzelnen Muskeln und hin zu globaleren **myofaszialen Linien**. Wir stützen uns hierbei auf die Ausarbeitungen von T. Myers (siehe 5. Myofasziale Linien Verlauf), welche nicht unser geistiges Eigentum sind und auf den Forschungen von T. Myers beruhen.

#### Begrifflichkeiten

Eine **myofasziale Verbindung** beschreibt die Verbindung zwischen einem Muskel und dem umliegenden Faszienewebe. Eine **myofasziale Linie** beschreibt dagegen die verkettete Serie von mehreren myofaszialen Verbindungen (T.Myers.“Anatomy Trains“).



---

## Was sind myofasziale Linien?

Es gibt im Körper bestimmte myofasziale Verbindungen, über welche Belastungen, Spannungen (gute und schlechte), Traumata und Bewegungen vorzugsweise weitergeleitet werden (T.Myers.“Anatomy Trains“). Die myofaszialen Linien dienen uns hierbei als Schablonen die es uns erleichtern, den gesamten, komplexen Körper besser zu verstehen.

### Beschreibung

T. Myers führt zur vereinfachten Vorstellung einen bildhaften Vergleich an, indem er das Faszien-system mit einem Eisenbahnsystem vergleicht. In seiner Metapher gibt es **Bahnhöfe** und **Züge**.

Die *Bahnhöfe* sind Muskelansatzstellen, an denen myofasziale Verbindungen mit dem Periost (Knochenhaut) der Knochen verbunden sind.

Die *Züge* verbinden die Bahnhöfe miteinander und können somit aus Muskeln, Faszien oder den Verbindungen beider bestehen.



---

## 4 MYOFASZIALE LINIEN VERLAUF

---

Zum Verlauf der myofaszialen Linien wäre es schön, wenn Ihr bereits den groben Verlauf der Linie kennt. Das wird Euch helfen, dass Ihr in der Ausbildung die Bedeutung und die Funktionen der einzelnen Linien versteht. Es ist jedoch zum Anleiten der Kurse nicht notwendig jeden einzelnen Punkt der Linie auswendig zu kennen (aber nett)! Wichtig ist der grobe Verlauf und die Schlüsselpunkte der jeweiligen Linie.

### 4.1 OBERFLÄCHLICHE RÜCKENLINIE

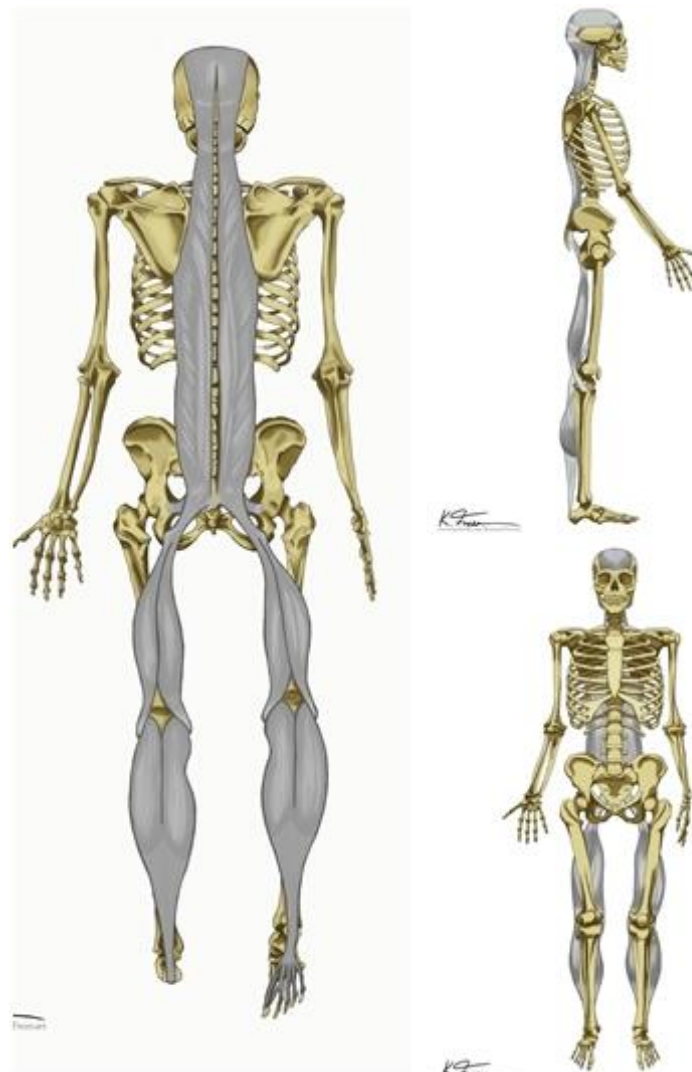


Abbildung 2 Oberflächliche Rückenlinie, gezeichnet von Kristina Freer



Tabelle 1 Detaillierter Verlauf der **oberflächlichen Rückenlinie**, T. Myers, 2010.

<b>Knöchernerne Bahnhöfe</b>	<b>Myofasziale Gleise</b>
	1) Plantarfaszie
2) Fersenbein	
	3) M.Gastrocnemius
	4) Ischiokrurale Muskulatur
5) Sitzbeinhöcker	
	6) M. erector spinae
	7) Galea aponeurotica
8) Augenhöhle	

An dieser Stelle könnt Ihr versuchen, die Zahlen (gern in Gedanken) in das obere Bild einzufügen. Im richtigen Skript habt Ihr die Linien ausgedruckt und könnt die Zahlen einzeichnen.



## 4.2 FRONTALE LINIE

### 4.2.1 Oberflächliche Frontallinie



Abbildung 3 Oberflächliche Frontallinie, gezeichnet von Kristina Freer



Tabelle 2 Detaillierter Verlauf der oberflächlichen Frontallinie, T. Myers, 2010.

<b>Knöchernerne Bahnhöfe</b>	<b>Myofasziale Gleise</b>
	1) M. tibialis anterior
2) Kniescheibe (Patella)	
	3) M. quadrizeps femoris, M. rectus femoris
4) Schambeinhöcker	
	5) M. rectus abdominis
	6) M. sternocleidomastoideus
7) Schläfenbein	
	8) Galea aponeurotica

Das Eintragen der Zahlen gilt für alle folgenden Linien.



### 4.2.2 Tiefe Frontallinie



Abbildung 4 Tiefe Frontallinie, gezeichnet von Kristina Freer



Tabelle 3 Detaillierter Verlauf der tiefen Frontallinie, T. Myers, 2010.

<b>Knöchernerne Bahnhöfe</b>	<b>Myofasziale Gleise</b>
<b>Unterer gemeinsamer Abschnitt</b>	
1) Unterseite der Zehen	
	2) M. tibialis posterior
	3) Fascia poplitea
<b>Unterer hinterer Abschnitt</b>	
	4) Mm. Adductor magnus & minimus
	5) Faszien des Beckenbodens
6) Wirbelkörper der LWS	
<b>Unterer vorderer Abschnitt</b>	
	7) M. adductor longus & brevis
	8) Hüftbeuger (M. psoas, M. iliacus, M. pectineus)
6) Wirbelkörper der LWS	
<b>Oberer hinterer Abschnitt</b>	
6) Wirbelkörper der LWS	
	9) Mm. longus colli & capitis





Myofasziale Linien Verlauf

10) Hinterhaupt	
<b>Oberer mittlerer Abschnitt</b>	
6) Wirbelkörper der LWS	
	11) Diaphragma
	12) Herzbeutel
	13) Mm. Scalenii
10) Hinterhaupt	
<b>Oberer vorderer Abschnitt</b>	
6) Wirbelkörper der LWS	
	14) Diaphragma
	15) Mm. Infrahyoidei
16) Zungenbein	
	17) Mm. Suprahyoidei
18) Unterkieferknochen	

Ja, diese ist komplexer! Versucht Euch die Punkte zu merken,  
die Ihr kennt und den groben Verlauf zu kennen, der Rest  
kommt in der Ausbildung.



### 4.3 AUFBAU LATERALLINIE



Abbildung 5 Laterallinie, gezeichnet von Kristina Freer



Tabelle 4 Detaillierter Verlauf der Laterallinie, T. Myers, 2010.

<b>Knöchernerne Bahnhöfe</b>	<b>Myofasziale Gleise</b>
1.) Außenseite des Fußes	
	2. Mm. Peronei
	3. Tractus iliotibialis
	4. M. tensor fasciae latae
	5. M. gluteus maximus
6. Beckenknochen seitlich (SIAS, SIPS)	
	7. M. obliquus externus abdominis
8. Rippen	
	9. Mm. Intercostales externi & interni
	10. M. splenius capitis
	11. M. Sternocleidomastoideus
12. Augenbrauenbogen/ Processus mastoideus	



#### 4.4 AUFBAU DER SPIRALLINIEN



Abbildung 6 Spirallinie, gezeichnet von Kristina Freer



Tabelle 5 Detaillierter Verlauf der Spirallinie. T. Myers, 2010

<b>Knöchernerne Bahnhöfe</b>	<b>Myofasziale Gleise</b>
<b>Unterer vorderer Abschnitt</b>	
	1) M. tibialis anterior
	2) Tractus iliotibialis, M. tensor fasciae latae
3) Vorderer Beckenkamm (SIAS)	
<b>Unterer hinterer Abschnitt</b>	
	4) M. peroneus longus
	5) M. biceps femoris
6) Kreuzbein	



<b>Oberer hinterer Abschnitt</b>	
	7) Fascia sacrolumbale, M. erector spinae
<b>Oberer vorderer Abschnitt</b>	
3) Vorderer Beckenkamm (SIAS)	
	8) M. obliquus internus abdominis
	9) M. obliquus externus abdominis
	10) M. serratus anterior
<b>Ab hier wieder hinten</b>	
	11) Mm. rhomboideus major und minor
	12) M. splenius capitis
13) Linea nuchae/Proc. mastoideus	

Hier gilt das selbe, wie bei der Tiefen Frontallinie.  
Keine Angst, wir gehen die Linien in der Schulung nochmal durch 😊



## 4.5 AUFBAU DER ARMLINIEN

Hier gibt es **vier Armlinien**, welche zu den vier Seiten der Hände ziehen:

- Daumen (**Tiefe Frontale Armlinie**)
- kleiner Finger (**Tiefe Rückwärtige Armlinie**)
- Innenseite der Hand (**Oberflächliche Frontale Armlinie**)
- Außenseite der Hand (**Oberflächliche Rückwärtige Armlinie**)



Abbildung 7 Die vier Armlinien, gezeichnet von Kristina Freer



Tabelle 6 Detaillierter Verlauf der Armlinien, modifiziert nach T. Myers, 2010, S. 186

Knöchernerne Bahnhöfe	Myofasziale Gleise
<b>Tiefe frontale Armlinie</b>	
	1) M. pectoralis minor
	2) M. biceps brachii
	3) Muskeln des Daumenballens
4) Außenseite des Daumens	
<b>Oberflächliche frontale Armlinie</b>	
	1) M. pectoralis major
	2) M. latissimus dorsi (hinten)
3) Ellenbogen Innen	
	4) Mm. Flexor
	5) Karpaltunnel
6) Innenseite der Hand	





<b>Tiefe rückwärtige Armlinie</b>	
	1) M. rhomboideus minor
	2) M. levator scapulae
	3) Rotatorenmanschette
	4) M. triceps brachii
5) Ellenbogenfortsatz	
	6) Muskeln des Kleinfingerballens
<b>Oberflächliche rückwärtige Armlinie</b>	
	1) M. Trapezius
	2) M. deltoideus
3) Ellenbogen außen	
	4) Extensoren
5) Außenseite der Hand	



---

## 5 FASZIENTRAINING

---

Die Eigenschaften der Faszien können durch bestimmte Reize gezielt trainiert werden und wir bezeichnen die verschiedenen Formen des Faszientrainings, „**die Säulen des Faszientrainings nach Painfree Fascia®**“. In der Folge beschreiben wir bereits die Theorie hinter den 5 Säulen des Faszientrainings:

***Painfree Vorbereitung***

***Painfree Aktivierung***

***Painfree Bewegung***

***Painfree Entspannung***

***Painfree Ausrichtung***

### 5.1 PAINFREE VORBEREITUNG

Die Vorbereitung ist die erste Säule und Ziel ist hierbei die dynamische Mobilisation aller myofaszialer Linien. Durch einen Flow an Bewegungen wird die Beweglichkeit verbessert und die dreidimensionalen Übungen aktivieren und mobilisieren besonders die Faszien.

### 5.2 PAINFREE AKTIVIERUNG

In der Aktivierung trainieren wir vor allem die tiefen Muskeln (und Faszien) im Rumpf und stabilisieren folglich die Wirbelsäule in der aufrechten Körperhaltung.

Welche Muskeln/ Faszien sollten für eine aufrechte Körperhaltung aktiviert werden?



### 5.3 PAINFREE BEWEGUNG

Wie der Name bereits vermuten lässt, geht es hier um freie Bewegung. Die **spielerische Bewegung**, welche nach der Kindheit (heutzutage bereits in der Kindheit) oftmals zu kurz kommt, aber so wichtig für einen gesunden Körper ist. Ziele sind hierbei vor allem die Verbesserung des **Körpergefühls** und der **Kommunikation zwischen Faszien (und Muskeln)**. Dazu fördert es die Kreativität der Teilnehmer und sie spüren, wo Ihre individuellen Stärken und Schwächen liegen.

### 5.4 PAINFREE ENTSPANNUNG

Der Hauptpart des Konzeptes und die bekannteste Form des Faszientrainings: die Arbeit mit der Faszienrolle. Es erfolgt eine **Entspannung** des Gewebes durch ein sehr **langsames Rollen/Triggern** entlang der myofaszialen Linien.

#### Effekte

Durch das langsame Rollen (1-2 cm pro Minute, *Schleip 2014*) wird der **Flüssigkeitsaustausch** und das Lymphsystem im Gewebe angeregt. Dabei wird das Wasser aus dem Gewebe „ausgepresst“ und in der Folge wird neues, frisches Wasser eingelagert. Dadurch wird nicht nur die Versorgung des Faszien Gewebes, sondern auch die Gleitfähigkeit der verschiedenen Schichten erhöht (mehr Flüssigkeit).

Ein weiterer positiver Effekt ist die **erhöhte Beweglichkeit** durch den SMR (*Bushell et. al 2015; Mohr et al 2014; Macdonald 2014 etc..*). Es wurde durch aktuelle Studien eine erhöhte Beweglichkeit im Sprunggelenk, Knie und Hüfte nachgewiesen, sodass auch ein Übertrag auf andere Gelenke stark anzunehmen ist.



Es zeigt sich ebenso eine **bessere Regeneration** nach intensiven Belastungen. *Macdonald* und *Pearcy et al* zeigten in Studien eine geringere Ermüdung, weniger Muskelkater (Faszienkater) und bessere Sprint- und Sprungleistungen nach intensiven Krafttraining (im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne SMR).

### Theorien zu den Effekten

Überlege Dir, was sich im Körper verändern könnte (Effekte),  
was die positiven Resultate erklärt.



## 5.5 PAINFREE AUSRICHTUNG

Die Ausrichtung beschreibt das dynamische Dehnen entlang myofaszieller Linien. Hintergrund ist, dass nachgewiesen wurde, dass die Entspannung mit der Faszienrolle in Kombination mit Dehnungen noch bessere Effekte auf die Beweglichkeit (*Mohr et al. 2014; Skarabat et al. 2015*) hat. Dazu besteht die Faszie aus vier verschiedenen faszialen Elementen: Parallel, transversal, seriell und extramuskulär. Bei den verschiedenen Formen des Dehnens werden diese unterschiedlich aktiviert, bzw. gedehnt. Beim dynamischen, aktiven Dehnen wird der Muskel in endgradiger Position bewegt, wodurch die meisten faszialen Elemente aktiviert werden (*Krämer und Buschmann, „FMT Sports“ 2015*). Aus diesem Grund werden bei Painfree Fascia® **aktive Dehnpositionen** entlang der **myofasziellen Linien** eingenommen. Die Effekte sind vor allem auf eine Verlängerung der Strukturen durch einen Kollagenumbau (Abbau und Aufbau in neuer Länge) zurückzuführen. Im Vergleich zur *Painfree Vorbereitung* liegt der Fokus bei der Ausrichtung ist somit mehr auf die Länge in den Positionen und die Positionen werden länger gehalten.



---

## 6 PAINFREE FASCIA® VISION

---

### WAS IST PAINFREE FASCIA®?

Der Zusammenhang von Stress, Bewegungsmangel und gewissen Beschwerdebildern gewinnt in den letzten Jahren immer mehr Bedeutung im Training und in der Therapie. Wir haben Painfree Fascia® entwickelt, um Menschen zu bewegen, Ihnen **Entschleunigung** vom Alltag zu schenken und wir konzentrieren uns hierbei vor allem auf unser größtes Sinnesorgan, die **Faszien**.

Wir trainieren somit in selbem Maße unser **physisches** und unser **psychisches Wohlbefinden** und lösen Blockaden, auf allen Ebenen. Und welches Gewebe eignet sich hierzu besser als unsere Faszien, welche alles im Körper verbinden und uns in einer Einheit verbinden. Wir möchten mit unserer Form des **Faszientrainings**:

- Entschleunigung und Entspannung schenken
- Bewegungen ermöglichen und verbessern
- Körperwahrnehmung und Bewusstsein schulen
- Geschmeidigkeit und Schmerzfreiheit erlangen.

Wir möchten den Teilnehmern in unserer Stunde in eine Art Urlaub entführen: Entspannend für den Körper und wohltuend für den Geist. Wir freuen uns über Euer Vertrauen und hoffen, dass Ihr unsere Vision teilt und mit uns die Welt ein Stück entspannter und bewusster machen möchtet!

Wir wünschen Euch eine tolle & gewinnbringende Schulung, Euer

Painfree Fascia® Team!

**Painfree Fascia® - DAS Faszientraining**



## **7 QUELLENVERZEICHNIS**

---

Buschmann, B., & Krämer, D. (2014). *Functional Myofascial Trainer*. (TYMGYM, Hrsg.) Perform Better.

Bushell JE et al. (2015). *Relevance of Foam Rolling on Hip Extension Angle in a Functional Lunge Position*. Strength Cond Res.

Boyle, M. (2011). *Fortschritte Im Functional Training*. Riva Verlag.

Cook, G. (2010). *Der perfekte Athlet*. Riva Verlag.

Kelly Starrett (2014). *Werde ein geschmeidiger Leopard. Die sportliche Leistung steigern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen reduzieren*. Riva Verlag.

MacDonald et al. (2014). *Foam Rolling as a recovery tool after an intense bout of physical activity*. Med Sci Sports Exerc.

MacDonald GZ et al. (2013). *An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation of force*. Strength Cond Res.

Myers, T. W. (2010). *Anatomy Trains: Myofasziale Leitbahnen* (2. Ausg.). Elsevier Urban und Fischer.

Peacock CA (2015). *Comparing acute bouts of sagittal plane progression foam rolling vs. frontal plane progression foam rolling*. Strength Cond Res.

Robert, S., & Bayer, J. (2014). *Faszienfitness*. Riva Verlag.

Skarabot J. et al. (2015). *Comparing the effects of self-myofascial release with static stretching on ankle range-of-motion in adolescent athletes*. Int J Sports Phys Ther.



Scott W. Cheatham et al. (2015). *The Effects of Self-Myofascial Release using a Foam Roll or Roller Massager on joint range of motion, muscle recovery and performance: A systematic Review.*

### **Ausbildungsunterlagen:**

*Functional Myofascial Trainer (FMT): Basic (Perform Better, TYMGYM)*

*Functional Myofascial Trainer (FMT): Sports (Perform Better, TYMGYM)*

*Functional Myofascial Trainer (FMT): Medical (Perform Better, TYMGYM)*

*Mobility & Faszien Summit 2016 (Perform Better)*

*Personal Trainer Academy Australia (PTA), Cert. 4 (Fitness First)*

*Vinyasa Power Yoga: Basic Workshop (IFAA Akademie)*

*Vinyasa Power Yoga: Basic Lizenz (IFAA Akademie)*

