

FASZIEN- TRAINING & PILATES

geschmeidig,
beweglich und vital

mit
sanften
Flows &
Massage-
Übungen



von und mit
Anette Alvaredo

Was sind Faszien ?

Der Begriff *fascia* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie „Binde“ oder „Band“. Als *Faszien* bezeichnet man einen Großteil der bindegewebigen Strukturen im Körper, die wie ein Organ als Gesamtnetzwerk den Organismus komplex durchziehen und einzelne Gewebe, Gefäße, Organe sowie Muskeln und Knochen umhüllen, voneinander trennen aber auch als Einheit miteinander verbinden. Daher auch der Begriff „*Bindegewebe*“.

Wenn wir im Faszientraining unsere Faszien „be-üben“ nehmen wir vor allem auf die sogenannten „*myofaszialen*“ Strukturen Einfluss, das heißt, die Fasern, die unsere Muskeln im Innern durchziehen und außen umhüllen, die als weiterlaufende Sehnen die kraftübertragende und verbindende Struktur zur Knochenhaut (auch aus Bindegewebe bestehend) darstellen, sowie auch die Bänder und Gelenkkapseln, die unserer Gelenke schützen und stützen und ebenfalls aus faszialem Gewebe bestehen.

Auf all diese Fasern hat unser Training günstige Auswirkungen: Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt. Damit wird sowohl der Abtransport alten Gewebes wie auch der Aufbau neuer kollagener Fasern angeregt und die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Faszien positiv beeinflusst.

Verklebte Fasern können sich wieder ausrichten und in ihren funktionellen Zuglinien bewegen. Geschwächte und wenig benutzte Faszien gewinnen wieder mehr Elastizität und Spannkraft – Haltung und Bewegung können sich sichtbar verändern.

Sportliche oder körperliche Hochleistungen sind immer nur im optimalen Zusammenspiel von Muskeln und Faszien möglich. Wie beweglich ein Mensch grundsätzlich ist, hängt vom Spannungszustand der Bindegewebe ab. Je schlechter durchblutet sie sind, je weniger Bewegung sie im Alltag erfahren, desto eher verdicken oder „verfilzen“ sie und führen zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Steifheitsgefühl.

Hier setzt das funktionale Bewegungsprogramm dieser DVD an: Bei regelmäßigem Training hilft es, die Durchblutung in den Geweben zu verbessern, die Faszien geschmeidiger zu machen (oder geschmeidig zu halten) den Körper bis in die Tiefe flexibler und beweglicher zu machen – und sich einfach vitaler und kraftvoller zu fühlen.

Das Programm der DVD

Das umfangreiche Faszien-Training dieser DVD ist in drei Teile untergliedert: die dynamischen **BEWEGUNGSFLOWS**, die entspannenden **SELBSTMASSAGEN** und achtsamen **WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN**. Alle gemeinsam fördern die Flexibilität und Belastbarkeit des Bindegewebes.

Die dynamischen Bewegungsflows

Diese rhythmisch, fließenden Bewegungseinheiten sind der „aktive“ Part des Faszientrainings. Sie dienen dazu, deine Muskeln, Sehnen und Bänder geschmeidig und flexibel zu machen. Gleichzeitig wird die Belastbarkeit und die Stabilität des Bindegewebes trainiert.

Die Bewegungen erfolgen mit ein wenig Schwung und leichten federnden Elementen, die jedoch immer achtsam und weich ausgeführt werden.

Die Faszienmassage

Die speziellen Übungen zur Selbstmassage lockern das Gewebe bis in die Tiefe und helfen so, den gesamten Körper zu entspannen, den Stoffwechsel zu verbessern und den Lymphfluss anzuregen (das ist zum Beispiel bei schweren Beinen oder Wassereinlagerungen generell sehr wichtig). Für diesen Programmpart brauchst du nur eine Matte oder eine andere Unterlage, auf der du gut liegen kannst, sowie zwei Igel- oder Massagebälle. Auch Tennisbälle eignen sich gut.

Die Übungen zur Körperwahrnehmung

Bei diesen Übungen geht es darum zu lernen, wie man den eigenen Körper besser wahrnehmen kann. Du wirst lernen zu spüren, wie das gesamte System aus Muskeln, Organen, Knochen, Gelenken, Faszien – und eben auch der Geist eng zusammenhängt und zusammenarbeitet. So wirst du achtsamer werden und kannst erspüren, wie die Spannung in den Faszien bereits beginnt, noch bevor deine Muskeln eine echte Bewegung sichtbar machen.

Hinweise zum Training

Die drei Programmteile dieser Teile ergänzen einander zu einem umfassenden Faszientraining – sie lassen sich aber auch einzeln absolvieren; je nach Zeitbudget und individueller Zielsetzung. Gerade die Wahrnehmungsübungen lassen sich eher einzeln und mit Ruhe ausprobieren – sie müssen für eine erfolgreiches Training nicht mit dem Rest kombiniert werden.

Bitte schau dir, bevor du mit dem Training beginnst, den Menüpunkt Einleitung allgemein und die jeweiligen Einleitungen der Programmteile (**BEWEGUNGSFLOWS**, **FASZIENMASSAGE** und **KÖRPERWAHRNEHMUNG**) aufmerksam an.

Wenn Du dann Programme und Kombinationen anwählst, findest du unterschiedliche Zusammenstellungen wie reine Bewegungsflows oder Massage- und Dehnprogramme sowie Kombiprogramme für bestimmte Zielsetzungen.

Unter dem Menüpunkt Programminhalte findest du alle Übungen der jeweiligen Programmteile einzeln aufgeführt. Du kannst sie dir separat anschauen, aber auch (bis auf die Bewegungsflows, die zu umfangreich sind) alle hintereinander abspielen lassen.

Außer den vorgeschlagenen Übungsprogrammen kannst du dir also auch eigene Workouts nach deinem Bedarf zusammenstellen.

Warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achte darauf, dich nicht zu überfordern und trainiere nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt. Warte nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor du mit dem Training beginnst.



Inhalt der DVD

Einleitung allgemein 1:31 Minuten

PROGRAMME UND KOMBINATIONEN:

Bewegungsflows

Flow 1:
Beschwingt in den Tag 25 Minuten

A3 – Stand	6:22 Min.
A5 – Vierfüßlerstütz	4:36 Min.
A7 – Sitz	6:15 Min.
A9 – Bauchlage	7:31 Min.

Flow 2:
Vital & geschmeidig 31 Minuten

A2 – Stand	8:48 Min.
A4 – Kniestand	8:15 Min.
A8 – Rückenlage	7:19 Min.
A9 – Bauchlage	7:31 Min.

Kombiprogramme

Kombi 1:
Elastizität für Beine, Becken und Rücken 39 Minuten

B1 – Massage Fußsohle Teil 1	6:42 Min.
A1 – Stand	8:59 Min.
A4 – Kniestand	8:15 Min.
B3 – Massage Hüfte & Becken	7:51 Min.
A7 – Sitz	6:15 Min.

Kombiprogramme

Kombi 2:
Beweglich von Kopf bis Fuß 53 Minuten

B1 – Massage Fußsohle Teil 1	6:42 Min.
B2 – Massage Fußsohle Teil 2	2:39 Min.
A2 – Stand	8:48 Min.
A5 – Vierfüßlerstütz	4:36 Min.
B4 – Massage Wade	5:56 Min.
A6 – Schneidersitz	8:46 Min.
B6 – Massage Schultern, Nacken	9:06 Min.
A8 – Rückenlage	7:19 Min.

Massage & Dehnen Intensiv

Massage & Dehnen 1:
Leichtigkeit für Hüfte und Rücken 25 Minuten

A6 – Schneidersitz.....	8:46 Min.
B3 – Massage Hüfte, Becken.....	7:51 Min.
A6 – Schneidersitz.....	8:46 Min.

Massage & Dehnen 2:
Entspannung für den Nacken 24 Minuten

A8 – Rückenlage.....	7:19 Min.
B6 – Massage Schultern, Nacken.....	9:06 Min.
A8 – Rückenlage.....	7:19 Min.

Massage & Dehnen 3:
Entspannung für den Rücken 24 Minuten

A7 – Sitz	6:15 Min.
B5 – Massage unterer Rücken.....	11:18 Min.
A7 – Sitz	6:15 Min.

Programminhalte

Dynamische Bewegungsflows (A)

A-Einleitung

0:55 Minuten

A1 – Stand:

schwungvoll und intensiv für Beine und Schultergürtel 8:59 Min.

A2 – Stand:

schwungvoll und intensiv für Rumpf und Beine 8:48 Min.

A3 – Stand:

schwungvoll und moderat für Taille, Schultern und Rücken 6:22 Min.

A4 – Kniestand:

dynamisch und kraftvoll für Bauch, Rücken und Taille 8:15 Min.

A5 – Vierfüßlerstütz:

dynamisch und kraftvoll für Schultern, Arme und Rücken 4:36 Min.

A6 – Schneidersitz:

sanft und dynamisch für Hüfte, Rumpf, Rücken und Beine 8:46 Min.

A7 – Sitz:

mobilisierend und dynamisch dehnend für Rücken und Hüften 6:15 Min.

A8 – Rückenlage:

moderat mobilisierend und dehnend für Rücken und Nacken 7:19 Min.

A9 – Bauchlage:

sanft und rhythmisch dehnend für Bauch, Hüfte, Schultern & Rücken 7:31 Min.

Faszienmassage (B)

44 Minuten

Für viele dieser Übungen benötigst du 2 Tennis- oder Massagebälle

B – Einleitung

0:46 Minuten

1. B1 – Fußsohle Teil 1 6:42 Min.
2. B2 – Fußsohle Teil 2 2:39 Min.
3. B4 – Waden 5:56 Min.
4. B3 – Hüfte, Becken 7:51 Min.
5. B5 – unterer Rücken 11:18 Min.
6. B6 – Schultern, Nacken 9:06 Min.

Übungen zur Körperwahrnehmung (C)

13 Minuten

C – Einleitung

0:42 Min.

- C1 – im Sitz 4:17 Min.
- C2 – in Rückenlage 3:39 Min.
- C3 – in Bauchlage 3:50 Min.

Anette Alvaredo

Anette Alvaredo ist ausgebildete Physiotherapeutin, Personal Trainerin und Pilates-Instruktorin. Sie arbeitet seit über 20 Jahren in der Fitness-/Gesundheits- und Wellnessbranche. Als Referentin für verschiedene renommierte Weiterbildungs-Institute und Schulen hat sie sich innerhalb Europas einen Namen gemacht, der für Qualität in der Ausbildung steht. Prominente und Sportler aus ihrer Region schätzen an der Personal Trainerin nicht nur ihre langjährige Erfahrung und ihr Know-how, sondern ganz besonders den Charme und die persönliche Note, mit der sie beides vermittelt.

Infos und Kontakt auch zu Fortbildungen mit dem Thema Pilates & Faszientraining

www.anette-alvaredo.de

pb@anette-alvaredo.de



Credits

Workout-Team: Anette Alvaredo und Melanie Schöttle • **Regie:** Elli Becker • **Kamera 1:** Andreas Tonndorf • **Kamera 2:** Florian Kurz, Daniel Huckele • **Kamera 3:** Moritz Marz • **Kamera 4:** Rainer Huckele • **Lichttechnik:** Jörg Heinzmann, Milan Heinzmann • **Assistenz Set:** Margot Sessler, Yvonne Koos • **Maske:** Marlene Prasse • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos Set:** Milan Heinzmann • **Programm:** Anette Alvaredo • **Schnitt:** Elli Becker • **Trailer:** Nicolai Freising • **Menüdesign/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Tontechnik:** Armin Bauer • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Anette Alvaredo • **Textredaktion:** Julia Hildebrandt • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, www.audionetwork.com • **Mastering:** Uli Preiss • **Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de