



## **Fascial Fitness: fasziniert, fundiert und immer eine Nasenlänge voraus**

Vor einigen Jahren noch völlig unbekannt, dann innerhalb kurzer Zeit zum modischen Trend avanciert und inzwischen häufig kopiert – das Training der Faszien.

Die Faszien-Pioniere der ersten Stunde – Tom Myers, Robert Schleip, Divo Müller und Wilbour Kelsick – erkannten bereits 2009 die Bedeutung der neueren Erkenntnisse der internationalen Forschung für den Menschen in Bewegung und gingen im regen Austausch der Frage nach wie Faszien spezifisch trainiert werden können.

**Das erklärte Ziel:** der nachhaltige Aufbau eines elastisch-belastbaren, sowie flexibel – geschmeidigen Bindegewebes. Ergänzend zu der erfolgreichen Entwicklung eines Trainingsprogramms um die Resilienz von muskulärem Bindegewebe aktiv zu steigern, gab es einen weiteren Fokus: das öffentliche Bewusstsein für die Bedeutung eines Faszientraining zu schärfen und als einen ernstzunehmenden Bestandteil in der bekannt bewährten Trainingstriade (Kraft – Ausdauer- Koordination) im Sport zu ergänzen.

Dank eines regen [medialen Interesses](#) scheint auch dieses Vorhaben gelungen. Die vier Komponenten von ‚Fascial Fitness‘ und die von einem [Kernteam](#) an Sportwissenschaftlern und Körpertherapeuten entwickelten Basisübungen sind weitgehend in das professionelle Athletiktraining, in den Breitensport und in die somatischen Bewegungsansätze wie Yoga und Pilates eingezogen.

## **Die Nähe zur Faszienforschung – kein Lippenbekenntnis, sondern wichtiger Antrieb**

Das Besondere an dem Trainingsansatz ‚Fascial Fitness‘ ist die Entwicklung eines systematischen Faszientrainings, nicht aus intuitiver Überzeugung heraus, sondern durch den regen Kontakt zu führenden internationalen Faszienforschern wie Prof. Michael Kjaer (Kopenhagen), Prof. Thomas Findley New, Prof. Carla Stecco (Padua) und Prof. Andry Vleeming.

Der hohe Stellenwert dieser ernsthaften Ausrichtung ist eines der Merkmale, mit denen die Fascial Fitness Association (FFA) sich von zahlreichen anderen Faszientrainings-Methoden unterscheidet; und zeigt sich auch darin, dass die FFA regelmäßig und mit einem festen Anteil der Kurseinnahmen die wissenschaftliche Grundlagenforschung unterstützt.

Die Erforschung der Zusammenhänge des faszialen Bindegewebes auf Krebserkrankungen wird in Zukunft einen neuen Schwerpunkt am bilden.

Quelle: <http://fascial-fitness.de/de/startseite/>