



Universität Stuttgart
Gesundheitsmanagement

Kraftpause Faszientraining



UG unigesund

Grußwort des Kanzlers

Liebe Mitarbeiterin, lieber Mitarbeiter,

unsere Universität zeichnet sich durch eine große Vielfalt im Arbeitsalltag aus: unterschiedliche Anforderungen, abwechslungsreiche Aufgaben und Projekte, verschiedene individuelle Voraussetzungen wie das Alter oder die aktuelle körperliche Fitness – doch uns alle verbindet unsere Gesundheit, als wesentliche Voraussetzung für die tägliche Arbeit. Verschiedene Angebote unseres Gesundheitsmanagements unterstützen Sie dabei, die eigene Gesundheitsförderung in Ihren Arbeitsalltag einzubauen.

Kraftpause an der Universität Stuttgart – schon seit einigen Jahren wächst die Fangemeinde des uni-eigenen Angebots für Bewegung am Arbeitsplatz. Viele von Ihnen trainieren regelmäßig mit dem Thera-Band und den vom Gesundheitsmanagement zur Verfügung gestellten Übungen. In der ersten Kraftpause lag der Schwerpunkt auf Kräftigungsübungen. In der neuen Kraftpause wird das Thema Faszientraining im Fokus stehen.

Die Akteure der folgenden Übungsanleitungen werden Ihnen bekannt vorkommen, es sind Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Bereichen der Universität. Und sie alle sind sich einig: Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz hat an unserer Universität einen hohen Stellenwert!

Mit den vorliegenden Übungen zum Faszientraining haben Sie die Möglichkeit, direkt am Arbeitsplatz etwas für die eigene Gesundheitsförderung zu tun. Alleine oder gemeinsam im Team, ich lade Sie herzlich ein, die kleinen und einfachen Bewegungseinheiten aus dem Faszientraining in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren!

Viel Freude mit der neuen Kraftpause!

Ihr



Jan Gerken

Faszientraining – was ist das und wie funktioniert's?

Wissenswertes über Faszien

Faszien durchziehen als Bindegewebe unseren gesamten Körper, umhüllen Organe und geben dem Körper seine innere Struktur und seine äußere Form. Lange Zeit wurden Faszien nur als relativ unbedeutendes Füllmaterial betrachtet – mittlerweile kennt die Wissenschaft jedoch zahlreiche wichtige Funktionen des Gewebes. Als lebendiges Gewebe reichen Faszien mit einer Vielzahl von Nervenenden und Bewegungssensoren bis in die kleinsten Bereiche unseres Körpers.

Folgende wichtige Aufgaben werden von den Faszien übernommen:

- Mechanische und statische Funktionen im Körper: Strukturgebung, Körperform, Bewegungsabläufe, Spannung in den Muskeln, Schutz der Organe durch Umhüllung oder Polsterung.
- Kommunikation und Versorgung im Körper: Weiterleitung von Reizen und Informationen, Zellstoffwechsel, Versorgung der Organe, Körperwahrnehmung.

Faszienlinien

Die neuen Ergebnisse in der Erforschung der Faszien bestärken zunehmend die Erkenntnis, dass der Körper als Ganzes zu sehen ist: Sowohl bei der Diagnose von Beschwerden als auch bei der Behandlung oder im Training.

Das Faszienetz erstreckt sich in verschiedenen Linien über den gesamten Körper. So geht beispielsweise eine wichtige Faszienlinie vom Ansatz am Schädelknochen über die Oberfläche des Rückens bis hinunter zu den Fußunterseiten. Neben einer entsprechenden Faszienlinie an der Vorderseite des Körpers sorgen weitere sich kreuzende und symmetrische Faszienlinien für das Funktionieren komplexer Bewegungsabläufe. Auch Stabilität und Gleichgewicht sind unter anderem dem harmonischen Zusammenspiel verschiedener Faszienlinien zu verdanken.

Vor diesem Hintergrund kann gut nachvollzogen werden, warum ein ganzheitliches Training des Körpers und das gezielte Training des gesamten Fasziennetzes von so wichtiger Bedeutung ist, um Schmerzen und Beschwerden frühzeitig vorzubeugen.

Faszientraining – was ist das und wie funktioniert's?

Die Prinzipien des Faszientrainings

Zur Pflege unseres Faszien-systems ist regelmäßige Bewegung von sehr großer Bedeutung. Bewegungsmangel lässt Faszien verkleben und degenerieren und führt so zu Schmerzen und Beschwerden. Gründe dafür sind beispielsweise, dass die muskuläre Kraftübertragung blockiert ist, die Faszien nicht mehr geschmeidig sind und damit auch der Stoffwechsel-träger wird. Denn Faszien sind ein lebendiges Gewebe, sie reagieren sensibel auf Reize und Belastungen und passen sich daran an. Gezieltes und regelmäßiges Faszientraining verändert das Gewebe langsam, aber nachhaltig.

Große Teile des Faszientrainings beruhen auf Erfahrungswerten alter und bewährter Bewegungsabläufe wie z.B. aus dem Yoga, Pilates oder Qigong. Die positive Wirkweise dieser teilweise Jahrhunderte alter Konzepte überzeugt bis heute. Im Faszienkonzept werden so alte Erfahrungswerte mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen gewinnbringend verbunden.

Ziele des Faszientrainings:

- höhere Leistungsfähigkeit und bessere Bewegungsabläufe durch das Lösen von Verklebungen
- bessere Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Optimierung der Feinabstimmung zwischen Muskeln und Faszien
- verbesserte Elastizität und Koordination
- bessere Spannkraft

- Stärkung des Stoffwechsels
- Optimierung der Speicher- und Transportkapazität
- Förderung der Durchblutung und des Immunsystems

Regelmäßigkeit und Achtsamkeit sind die wichtigsten Voraussetzungen für ein wirksames Faszientraining: Trainieren Sie in Maßen aber dafür regelmäßig, um konstant Trainings-Reize zu setzen.

Faszientraining – was ist das und wie funktioniert's?

Mit der **Kraftpause** zum Thema Faszientraining möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie einfach und effektiv gesundheitsfördernde Übungen in Ihren Arbeitsalltag integrieren können, und dadurch Ihr Faszien-system trainieren und pflegen. Ohne Sportkleidung oder besondere Ausrüstung können Sie sofort loslegen – alleine oder gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen. Optimal ist ein Training 2-3 mal die Woche, doch schon mit jeder kleinen Übung zwischendurch tun Sie sich etwas Gutes. Die vorliegenden Übungen aus dem Faszien-Programm können komplett ausgeführt werden oder einzeln nach Bedarf, eine feste Reihenfolge ist nicht vorgegeben.

Unser Faszientraining für den Arbeitsplatz basiert auf drei Trainingsdimensionen, die auf den Grundfunktionen der Faszien beruhen. Zu den Trainingsprinzipien Schwingen, Aktivieren und Dehnen finden Sie in der folgenden Zusammenstellung jeweils passende Übungen. Bevor es losgeht möchten wir Ihnen zu den einzelnen Dimensionen noch die wichtigsten Punkte mitgeben, die es zu beachten gilt:

Schwingen

Wichtig bei diesen Übungen ist ein guter Stand. Ansonsten gilt, möglichst locker und dynamisch vor- und zurück oder seitlich zu schwingen; gehen Sie dabei federnd tief in die Knie!

Aktivieren

Die Aktivierung geschieht durch eine Art der Selbstmassage mit einem Lacrosse-Ball. Führen Sie die Roll- oder punktuellen Druckbewegungen langsam und kontrolliert durch, suchen Sie behutsam nach schmerzhaften Punkten. Nach längerem Verweilen auf solch einem Punkt mit leichtem Druck lässt der Schmerz nach.

Dehnen

Sanftes dynamisches Nachwippen einer Dehnposition oder das langsame Hal-tungsdehnen – beides ist möglich. Bei beiden Varianten gilt: Achten Sie darauf, das Atmen nicht zu vergessen.

Gesundheitsförderung an der Universität Stuttgart

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
– vielfältige und abwechslungsreiche
Ansätze ermöglichen es jedem von uns,
in kleinen Impulsen etwas für die eigene
Gesundheit zu tun.

Mit der **Kraftpause** zum Thema Faszien-
training haben Sie nun ein Produkt am
Arbeitsplatz, das Sie animieren und mo-
tivieren wird, die ein oder andere Übung
in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Wir
wünschen Ihnen vor allem Freude bei der
Durchführung und den ein oder anderen
Erfolgsmoment.

Denn wenn Spaß und Wohlbefinden mit
dabei sind wirkt sich das Training doppelt
auf Ihre Gesundheit aus – Körper und
Geist freuen sich daran.

Auf einen erfolgreichen Start im Faszien-
training!

Viele Grüße
Ihr Team **unigesund**

**Johanna Lönhoff
& Pauline Vogel**
Gesundheits-
management



Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?



”

Ja, weil die Unfälle mit schweren Verletzungen am Arbeitsplatz zwar abnehmen, die Ausfälle durch chronische Krankheiten wie Rückenprobleme oder auch psychische Belastungen dafür immer weiter ansteigen. Hier aktiv gegenzusteuern mit Aktionen wie der **Kraftpause** macht Spaß und bringt gute Laune und zahlt sich auf lange Sicht aus.

Nicole Radde
Professorin für
Systemtheorie in
der Systembiologie

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?

”

Das muss sein! In unserem Team treffen wir uns beispielsweise zwei Mal pro Woche zur **Kraftpause**: Wir sind beweglicher, die Muskeln gestärkt, man fühlt sich danach entspannter. Unsere einheitliche Meinung dazu: Das war super!

Andreas Hauke
Schreinermeister
Dezernat Technik &
Bauten



Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?



Auf jeden Fall! Ein Ausgleich zum Arbeitsalltag ist unbedingt notwendig. Man sieht es auch an der starken Nachfrage der Beschäftigten am Hochschulsport. Hierbei ist in Zukunft vor allem der Ausbau des Hochschulsports für die Stadtmitte wichtig.

Melanie Haag
Geschäftsführung
Hochschulsport

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?



Gesundheitliches Wohlbefinden, Lebensfreude und Freude an der Arbeit wird durch Gesundheitsförderung gesteigert – deshalb ja, Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz muss sein. Es ist toll, dass es ein Gesundheitsmanagement mit einem breiten Angebot an der Uni gibt. Das eigene Interesse dafür muss natürlich jeder Beschäftigte selbst mitbringen.

Günter Bahlinger
Brandschutz-
beauftragter



Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?



”

Gesundheit ist das Wichtigste:
man braucht einen Ausgleich
zum Schreibtischalltag und zum
ständigen Sitzen – die **Kraftpause**
ist dafür super geeignet.

Annemarie Seibold
Mitarbeiterin
Dezernat Personal

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?

”

Ja, denn Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zeigt, dass die Beschäftigten das höchste Gut der Universität sind. So gehört Gesundheitsförderung auch zu unserem strategischen Ziel, ein attraktiver Arbeitgeber sein zu wollen.

Michael Waldbauer
Leiter Rektoratsbüro



Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?



”

Ich finde es immer wichtig, sich fit zu halten, egal wo! Da wir einen Großteil unserer Zeit auf der Arbeit verbringen, ist auch dort Bewegung immer wichtiger, auch um sich mal geistig zu erholen.

Sina Daubner
Auszubildende
Zentrum für Lehre
und Weiterbildung

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz – muss das sein?



...ja, da einseitige Haltungen bei Bürotätigkeiten zu Haltungsfehlern führen – deshalb ist es umso wichtiger, den Schreibtisch auch mal zu verlassen, sich kurz zu bewegen und den Kopf frei zu bekommen.

Ali Karim
Wissenschaftlicher
Mitarbeiter
ISW

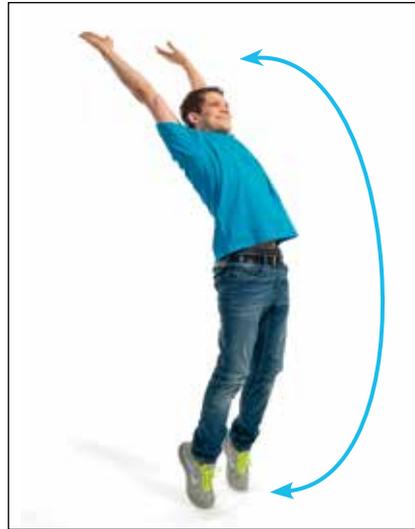


Schwingen

vor & zurück



- In hüftbreitem Stand gehen Sie zum Schwungholen locker in die Knie.
- Schwingen Sie dabei Ihre Arme nach hinten.



- Schwingen Sie nun nach oben und strecken Sie dabei Ihre Arme weit nach hinten, wenn möglich heben Sie Ihre Fersen an.

Schwingen Sie nach Belieben 5-10 Mal komplett vor und zurück.

Schwingen

seitlich



- In hüftbreitem Stand gehen Sie zum Schwungholen locker in die Knie. Kreuzen Sie dabei Ihre Arme vor Ihrem Oberkörper.

- Schwingen Sie nun mit gestreckten Armen seitlich nach oben und heben Sie in der Streckung Ihre Fersen an.

Schwingen Sie nach Belieben 5-10 Mal komplett seitlich nach oben und zurück.

Schwingen

diagonal

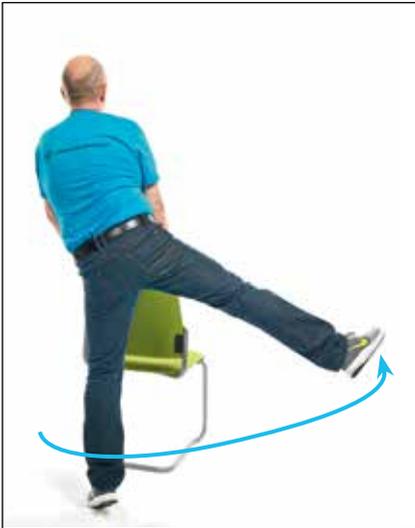


- In stabilem Stand gehen Sie zum Schwungholen locker in die Knie (tief). Schwingen Sie nun mit gestreckten Armen diagonal nach hinten über Ihre linke Schulter.
- Nehmen Sie dazu den Oberkörper mit in die Drehbewegung (das rechte Bein dreht mit, Ferse anheben).
- Der Blick folgt den schwingenden Armen über die linke Schulter.
- Schwingen Sie nun Ihre Arme in einem großen Bogen über die Mitte von unten (gebeugte Knie, etwas tiefer) über die rechte Schulter nach hinten oben.

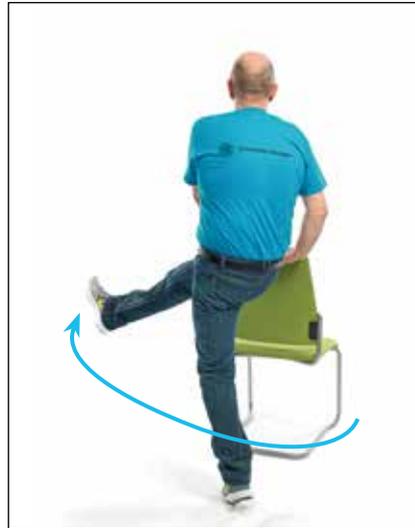
Wiederholen Sie diesen Ablauf nach Belieben 5-10 Mal.

Schwingen

Beine



- Stützen Sie sich an einer Wand oder auf einem Stuhl ab, achten Sie auf einen aufrechten Stand.



- Schwingen Sie das rechte Bein gestreckt nach rechts außen und vor dem Körper nach links außen (das Anheben der Ferse des Standbeins erleichtert das Durchschwingen).

Wiederholen Sie diesen Ablauf nach Belieben 5-10 Mal.

Schwingen

Beine



- Stützen Sie sich an einer Wand oder auf einem Stuhl ab, achten Sie auf einen aufrechten Stand.

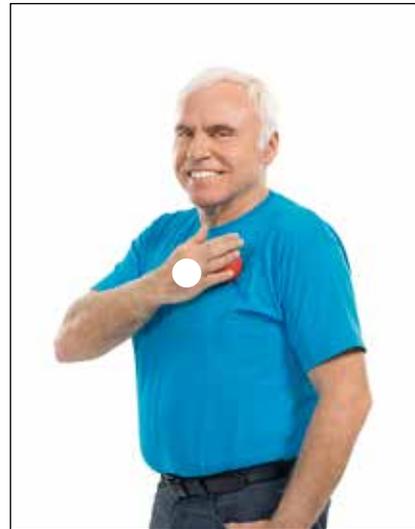


- Schwingen Sie das innen stehende Bein gestreckt vor und zurück (das Anheben der Ferse des Standbeins erleichtert das Durchschwingen).
- Achten Sie auf einen stabilen und aufrechten Oberkörper.

Wiederholen Sie diesen Ablauf je Bein nach Belieben 5-10 Mal.

Aktivieren

Brustmuskulatur

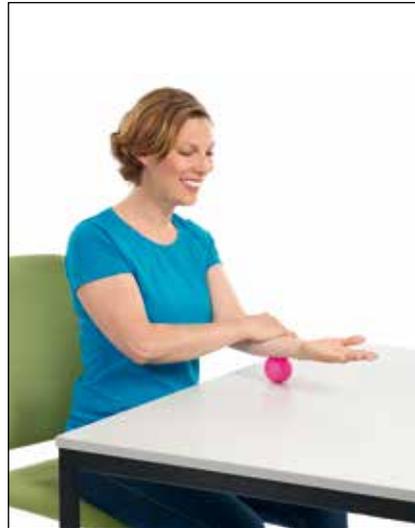
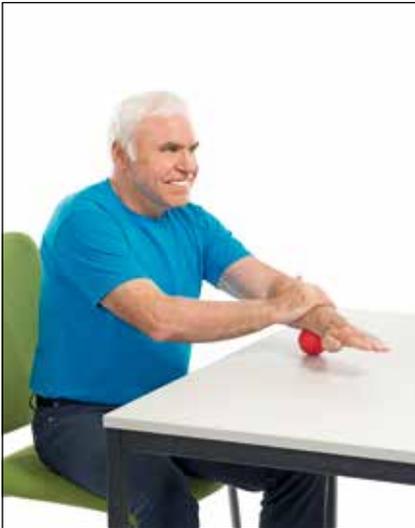


- Platzieren Sie den Ball unterhalb des Schlüsselbeins und rollen Sie mit leichtem Druck über den Bereich der Brustmuskulatur.
- Verweilen Sie auf druckempfindlichen Stellen etwas länger – durch die Aktivierung lässt die Druckempfindlichkeit nach.
- Alternativ zur Rollbewegung können Sie empfindliche Stellen auch mit einer punktuellen Druck- und Drehbewegung behandeln.

Führen Sie diese Behandlung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.

Aktivieren

Unterarm

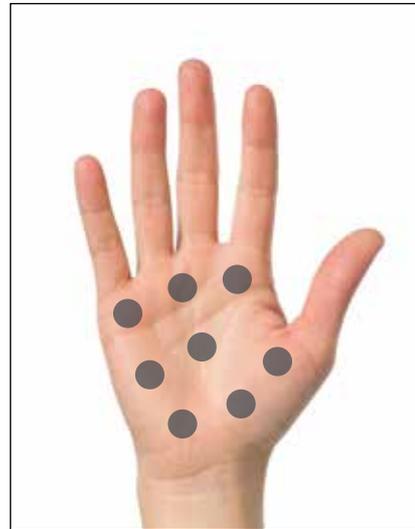
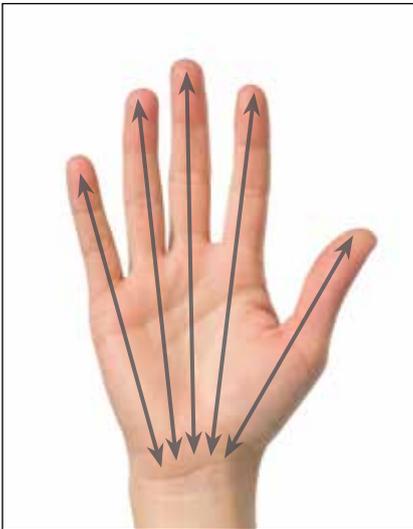


- Platzieren Sie den Ball zwischen einem festen Untergrund (z.B. Tisch) und Ihrer Unter- bzw. Oberseite des Unterarms.
- Rollen Sie Ihren Arm langsam und kontrolliert aus.
- Verweilen Sie auf druckempfindlichen Stellen etwas länger – durch die Aktivierung lässt die Druckempfindlichkeit nach.
- Zur besseren Kontrolle der Bewegung oder zur Erhöhung des Drucks kann die freie Hand auf dem liegenden Arm abgelegt werden.

Führen Sie diese Behandlung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.

Aktivieren

Hand



- Platzieren Sie den Ball zwischen einem festen Untergrund (z.B. Tisch) und Ihrer Handfläche.
- Rollen Sie Ihre Handinnen-seite langsam und kontrolliert in verschiedene Richtungen aus.
- Verweilen Sie auf druckempfindlichen Stellen etwas länger – durch die Aktivierung lässt die Druckempfindlichkeit nach.
- Alternativ zur Rollbewegung können Sie empfindliche Stellen auch mit einer punktuellen Druck- und Drehbewegung behandeln.
- Zur besseren Kontrolle der Bewegung oder zur Erhöhung des Drucks kann die freie Hand von oben noch Druck auf den Handrücken geben.

Führen Sie diese Behandlung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.

Aktivieren

Fuß

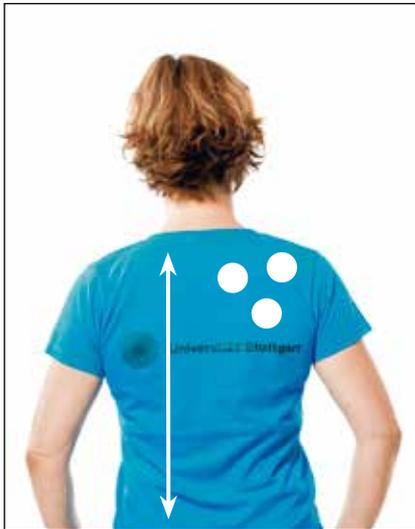


- Nach dem gleichen Prinzip kann auch die Fußsohle behandelt werden. (Mit oder ohne Socken möglich).

Führen Sie diese Behandlung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.

Aktivieren

Rücken- muskulatur



- Klemmen Sie den Ball zwischen eine Wand und Ihren Rücken, platzieren Sie den Ball hierbei direkt neben der Wirbelsäule, nicht darauf!
- Bewegen Sie sich leicht auf und ab (Knie beugen und strecken) und rollen Sie dabei mit leichtem Druck Ihre Rückenmuskulatur aus.
- Verweilen Sie auf druckempfindlichen Stellen etwas länger – durch die Aktivierung lässt die Druckempfindlichkeit nach.
- Alternativ zur Rollbewegung können Sie empfindliche Stellen auch mit punktuelltem Druck behandeln. Wahlweise können Sie den Ball auch zwischen Rücken und Stuhllehne klemmen, während Sie am Schreibtisch sitzen.

Achten Sie auf langsame und kontrollierte Bewegungen, führen Sie diese Behandlung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.

Dehnen

Oberkörper & Wade



- Stützen Sie sich auf einer Tischkante ab und grätschen Sie Ihre gestreckte Beine.
- Schieben Sie nun Ihren Brustkorb Richtung Boden.
- Dehnen Sie mit leicht federnden Bewegungen.

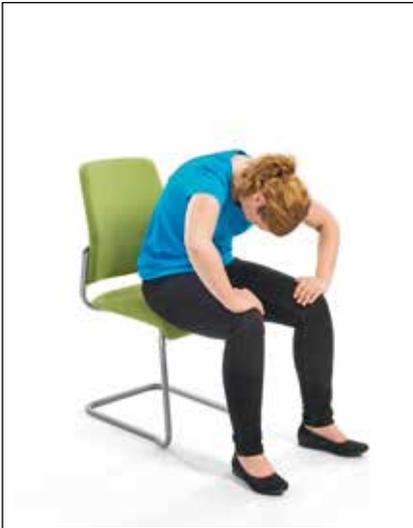


- Stützen Sie sich auf einer Tischkante ab und gehen Sie in Schrittstellung, drücken Sie die hintere Ferse dabei auf den Boden.
- Schieben Sie Ihre Hüfte nach vorn und dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur.
- Wechseln Sie das Bein.

Führen Sie diese Übungen in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.

Dehnen

Wirbelsäule

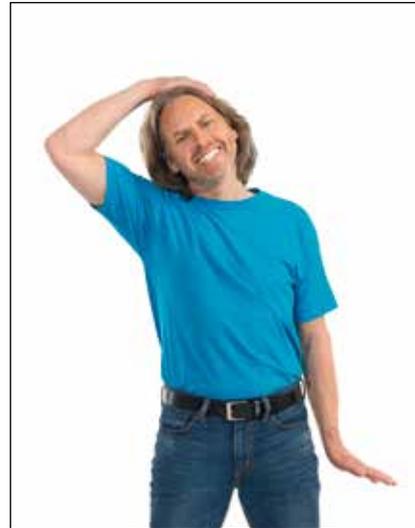


- Setzen Sie sich aufrecht auf die Vorderkante eines Stuhls (Beine etwas mehr als hüftbreit geöffnet).
- Senken Sie das Kinn auf die Brust und rollen Sie Wirbel für Wirbel in einen runden Rücken.
- Stützen Sie sich dabei mit Ihren Händen auf den Oberschenkeln ab.
- Richten Sie sich langsam auf, nehmen Sie die Schultern deutlich zurück, dehnen Sie Ihre Oberkörpervorderseite und öffnen Sie Ihren Brustraum (ein leichtes Hohlkreuz ist bei dieser Übung erlaubt).

Wiederholen Sie diesen Ablauf nach Belieben 5-10 mal.

Dehnen

Nacken



- Platzieren Sie sich mit Ihrem Rücken und Ihrem Hinterkopf an einer Wand.
- Ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust (Doppelkinn) und führen Sie leichte nickende Bewegungen Richtung Hals durch (Hinterkopf bleibt dabei an der Wand).
- Achten Sie auf langsame und kontrollierte Bewegungen.

- Stehen Sie im stabilen und aufrechten Stand und ziehen Sie Ihren Kopf mit der rechten Hand sanft auf die rechte Seite.
- Der linke Arm zieht dabei Richtung Boden.
- Wechseln Sie die Seite.

Führen Sie diese Übung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.

Dehnen

Schulter



- Stellen Sie sich seitlich und in Schrittstellung an eine Wand und platzieren Sie Ihre Hand hinter dem Körper an der Wand.
- Drehen Sie nun den Oberkörper leicht weg von der Wand und dehnen Sie so Ihren Schulterbereich.

- Stehen Sie im stabilen Stand und verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und strecken Sie Ihre Arme.
- Ziehen Sie Ihre verschränkten Hände nach hinten und Ihre Schultern nach unten.
- Dabei öffnen Sie Ihren Brustkorb und dehnen die Brust- und die vordere Schultermuskulatur.

Führen Sie diese Übung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.



Universität Stuttgart
Gesundheitsmanagement
Geschwister-Scholl-Str. 24D
70174 Stuttgart

Redaktion
Johanna Lönhoff & Pauline Vogel

Mitwirkung
Heide Korbus

Gestaltung
Francisca Vera-Garcia

Fotografie
Susanne Mölle