



Tensegrity Flow

7 Trainingsprinzipien für mehr Kraft und Beweglichkeit

Tensegrity Flow ist ein spannungsgeladenes Ganzkörpertraining. Ein intensives Spiel zwischen Kraft und Beweglichkeit, das die Architektur des faszialen Systems beeinflusst und Schmerzkreisläufe durchbrechen kann.

Tensegrity ist eine Wortschöpfung aus den Wörtern Tension (Spannung) und Integrity (Einheit, Verbindung). Dieser Begriff, der seinen Ursprung in Architekturen fand, ist mittlerweile ein oft verwendeter Terminus im Trainingskontext des faszialen Systems. Die folgenden 7 Trainingsprinzipien dienen als Basis und Leitfaden durch das spannungsvolle Programm entlang der myofaszialen Leitbahnen.

1. Der Tanz der Wirbelwelle

Die Wirbelsäule ist das Zentrum unserer Aufrichtung. Die vielzähligen Wirbelgelenke machen sie zeitgleich zu einem Bewegungskünstler. Sie kann sich beugen, strecken und überstrecken, sich zur Seite neigen und rotieren (die sechs Bewegungsrichtungen der Wirbelwelle). Eine Einschränkung dieser Bewegungsfreiheit bedeutet gleichwohl immer auch eine Einschränkung der Versorgung der passiven Strukturen, wie der Bandscheiben, der Bänder oder der faszialen Platten. Es sind die ausbleibenden Druckschwankungen in den faszialen Strukturen, die den Flüssigkeitsgehalt vermindern.

Von zunächst wahrnehmungsorientierten kleinen Mikrobewegungen wird die Wirbelwelle zu immer größeren Bewegungen angeregt, bis ein variantenreicher, mit neuen Bewegungserlebnissen erfüllter Tanz entsteht.

Der Tanz der Wirbelwelle darf ein zentrales Element im Stundenablauf von Tensegrity Flow sein – zur Vorbereitung auf die Belastung, zur aktiven Pause zwischen den Belastungsphasen und zum Stundenabschluss.

2. Vierfüßler-Position

Unsere aufrechte, von zwei Säulen (unseren Beinen) getragene Körperhaltung scheint für unsere Muskeln, Sehnen und Bänder eine große Herausforderung zu sein. Vergleiche mit der vierbeinigen Tierwelt zeigen erheblich weniger Verspannungen in den die Wirbelsäule begleitenden Strukturen. Vornehmlich Rotationsbewegungen wirken sich positiv auf die Viskosität der extrazellulären Matrix aus, das versorgende und nährnde Gewebe. Für unsere Bewegung würde dies bedeuten: Vierfüßler-Positionen wählen und über ein wechselseitiges Heben und Senken der Arme und Beine die Wirbelwelle zur Rotation anregen (Foto 1) oder im Berg den Schultergürtel fixieren und mit bewusstem Fersentreten das Becken in Rotationsbewegungen führen (Foto 2).



Foto 1: Heben und Senken der Arme und Beine



Foto 2: Im "Berg" den Schultergürtel fixieren

Stabilität und Mobilität reichen sich die Hand und können über kontrollierte Scherkräfte „entblockieren“, Spannungen nehmen und Schmerzen lindern.

3. Aufrechter Stand

Der aufrechte Stand stellt das dritte Kernelement im Trainingsprozess dar. Üben, dass uns der Alltag leichter fällt.

In der Therapie nennen wir es „Activity of daily living“ – ADL-Bewegungen. Wir haben im Laufe der Evolution die vier Beine verlassen. Also üben wir den aufrechten, dynamischen, stabilen, achsengerechten, kräfteverteilenden Stand. Je besser wir uns in der Aufrichtung spüren, eine Aufrichtung ansteuern können und Muskeln besitzen, die uns in der Aufrichtung stabilisieren, desto weniger Probleme haben wir mit dem Rücken. So sagt es die Wissenschaft und unsere Erfahrung.

4. Einbeinstand als Herausforderung für die Stabilität

Training findet meist mit Anforderungen statt, die das geforderte Maß des Alltags überschreiten. Im zweibeinigen Stand kann es der Stand auf den Zehenspitzen sein oder wir fordern die Stabilität durch das Reduzieren einer Säule im einbeinigen Stand heraus. Instabile Positionen lassen die Reizleitungsgeschwindigkeiten der Nerven steigern. Nicht nur die Frequenz der Signalübertragung steigt, sondern auch die quantitative Ansteuerung der stabilisierenden Muskelanteile. Diese Trainingsprinzipien sind uns gut aus dem Sensomotoriktraining bekannt.

5. Mobiles Becken & freie Hüftgelenke

Das Becken ist das Fundament unserer Wirbelwelle. Steht das Becken weit nach vorn gekippt oder übernatürlich aufgerichtet, zieht dies immer eine Veränderung der Statik der Wirbelwelle nach sich. Die Spannung in der ventralen oder dorsalen Kette steigt. Manifestiert sich eine Haltung außerhalb der Schwerelotlinie, wird das dadurch hervorgerufene Ungleichgewicht in der Spannungsverteilung irgendwann zu Problemen führen.

Ist das Becken inklusive der Hüftgelenke jedoch in irgendeiner Bewegungsrichtung eingeschränkt, hat dies Einfluss auf den Wirbelwellenverlauf und die Wirbelwellenbewegung im Alltag und im Sport.

6. Bewegliche Sprunggelenke

Unsere Basis im aufrechten Stand bilden unsere Füße. Wahrnehmungsarbeit, Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining stehen immer begleitend im Fokus. Ein Mangel an Beweglichkeit der Sprunggelenke bedeutet ein Mangel an Koordination und Orientierung im Raum und geht entsprechend mit einer Einschränkung der dynamischen Aufrichtung des Körpers einher (s.o.).

7. Elastische Beine

Die Beine bilden die Verbindungslinie zwischen Fuß und Becken. Hier werden alle Kräfte und Informationen weitergeleitet. Sie reagieren auf jede Form der Fehlhaltung oder Überlastung. Je elastischer und je besser versorgt die Gewebeeinheiten der Beine sind, desto mehr Kraft können sie entwickeln. Es gilt also, die Beine vielfältig zu bewegen, um die Vaskularisierung (Blut-Gewebsflüssigkeitstausch) zu fördern und beweglichkeitseinschränkende Bereiche aufzuspielen. Variantenreiche Beinbewegungen fördern die Durchblutung und damit die Versorgung.

Beispiel für einen Flow



KATZE

Tanz der Wirbelwelle: Bewege die Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen.

Ziele: Mobilisation & Versorgung

KIND – KATZE MIT FLEXION UND EXTENSION

Dynamischer Wechsel (als Welle) zwischen den verschiedenen Positionen. **Ziele: Mobilisation & Versorgung**



STABILE SCHWEBENDE KATZE

In der Katzenposition (Vierfüßlerposition) beide Knie 2 cm vom Boden lösen. Wechselseitig die Knie zum Boden senken. **Ziele: mobile Beckenachse, stabile Schultergürtelachse**

KIND – KATZE MIT FLEXION UND EXTENSION (WIEDERHOLUNG)

Dynamischer Wechsel (als Welle) zwischen den verschiedenen Positionen. **Ziele: Mobilisation & Versorgung**

WALK DER SCHWEBENDEN KATZE

In der Katzenposition (Vierfüßlerposition) beide Knie 2 cm vom Boden lösen. Dann diagonal Knie und Hand vom Boden lösen und 4 Schritte nach vorn und 4 Schritte nach hinten bewegen.

Ziel: kraftvolle Rotationskontrolle, Stabilisation der Rotationsbewegungen



BERG

Die lang gestreckte Katze (Becken befindet vor der Knieachse) in die Planke führen. Aus der Planke wird dann der Berg (Sitzbeinhöcker in Richtung Himmel) mit gebeugten Beinen aufgebaut.

Ziele: Dehnung der oberflächlichen Rückenlinie, Belastungswechsel der Wirbelwelle in der Umkehrhaltung

FERSENTRETEN IM BERG

Die Fersen werden wechselseitig in Richtung Boden gepresst. Lasse die Dynamik der Füße in den kompletten Körper übergehen. **Ziele: Beweglichkeit der Füße, dynamische Dehnung der ORL**



GESTRECKTER BERG MIT ROTATION

Ein Bein in der Position Berg zum Himmel führen. Das Becken darf dabei aufdrehen.

Ziele: Dehnung der Spirallinie (SPL), Mobilität der Hüfte



TAUBE

Das freie Bein senken, unter den Körper ziehen und das Knie zwischen die Arme führen. Zunächst das Knie frei schwebend halten, dann mit außenrotierter Hüfte ablegen (Ferse nach innen). Das Becken nach rechts und links verschieben, dann fixieren und mit der freien Hüfte über der innen liegenden Ferse ablegen.

Wirbelwelle: Extension und Flexion

Ziele: Kraft der ventralen Kette, Mobilität der Hüfte und Wirbelsäule



Von vorne beginnen. Aus der Taube in die Planke, zur Kindeshaltung, zurück zur Katze und den Flow von vorne beginnen.

Dieses und weitere Stundenbilder von Gunda Slomka als Download findest du unter:
<https://fitnessschool.tv/trainer/Gunda-Slomka>



Gunda Slomka | Die Sportwissenschaftlerin und -therapeutin arbeitet als Dozentin für Sportwissenschaft, internationale Referentin und Ausbilderin, entwickelt präventive Trainingskonzepte und produziert Fachmedien. Sie ist Inhaberin der Trainer Akademie GS education * health concept.
www.gunda-slomka.de