

Er will bei der RTL2-Show „Workout“ die Muskeln spielen lassen: Die NP sprach mit **Valeri Yushkovetskiy** (25)! ➔ 18



Mehr als 650 Muskeln hat der menschliche Körper. Wie viele davon sind für das Gesicht zuständig?



- A. um die 30
- B. um die 40
- C. um die 50

Lösung unten auf der Seite

Es gibt viele Wege, fitter zu werden. **Hannovers Studios bieten eine große sportliche Bandbreite.** NP-Redakteurin **Maike Jacobs** berichtet in der „Probestunde“, wie sich interessante Sportarten für Neulinge anfühlen. Heute: Mit **Gunda Slomka** bei dem von ihr entwickelten Faszientraining.

Sie macht unsere Faszien fit



VON MAIKE JACOBS

Worum geht's? Hier wird das Bindegewebe trainiert, damit es weiter elastisch bleibt. Fünf Säulen umfasst das Faszientraining von Gunda Slomka: „Fascial Stretch“, die Bewegungsfreude und -freiheit, „Fascial Elasticity“, das Schwingen und Federn, „Fascial Power“, die Spannkraft im Netzwerk, „Fascial Flow“, die Übungen im Fluss und „Fascial Sense“, Impulse fürs Nervensystem.

Die Vorbereitung: Seit Eröffnung des Studios „Daily Fitness“ ist Gunda Slomka hier als Trainerin aktiv. Mit dieser Treue zählt sie zu den Ausnahmen im Fitnessstudiosgeschäft. Die gefragte Dozentin für Sportwissenschaft bietet unter anderem einen Kurs zum Faszientraining an, der dem Programm auf ihren DVDs ähnelt. Für das Training braucht man nicht viel: Sportkleidung, ein Handtuch, eine Trinkflasche.

Das Training: Obwohl es früh am Morgen ist, ist der große Kursraum gut gefüllt. Die Teilnehmer sind Stammkunden, sie kennen ihre prominente Trainerin und Ehefrau von Fußballtrainer Mirko Slomka gut, es herrscht eine sehr freundschaftliche Atmosphäre. Wir stellen uns gerade hin, wer mag auch barfuß – für die bessere Bodenhaftung. Zunächst richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Haltungsaufbau. Bei den Füßen fangen wir an. Eine der Übungen, an der ich sofort scheitere, ist die Ansteuerung der Zehen. Dabei sollen nur der große und der kleine Zeh liegen bleiben, während die mittleren in der Luft schweben. Bei Gunda Slomka sieht das kinderleicht aus, aber irgendwie scheinen meine Nervenbahnen verknotet zu

AUF DIE RICHTIGE AUSFÜHRUNG KOMMT ES AN: Der Schultergürtel soll die Kräfte optimal verteilen, so dass der Nacken im Stütz entspannt bleiben kann. Gunda Slomka hilft Maike Jacobs bei der korrekten Haltung.

Fotos: Wilde



Schwämme werden auch spröde vom Nichtstun.

GUNDA SLOMKA
Faszien-Trainerin

sein, ich bin von einem unabhängigen Bewegungen der Zehen weit entfernt.

Nun steht die Wirbelsäule im Fokus. Viele Mikrobewegungen sollen uns beim „Tanz der Wirbelwelle“ dazu animieren, die Wirbel wahrzunehmen. Dazu stehen wir leicht über gebeugt fest im Stand, kreisen den Rücken in alle Richtungen und lassen die Bewegungen größer werden. „Paniculation“ nennt man das kurze Aufdehnen in alle Himmelsrichtungen. „Wenn Hunde oder Katzen aufwachen, strecken sie sich zunächst, um das Fasernetzwerk zu durchsaften“, erklärt Slomka und schließt einen weiteren Vergleich an: „Schwämme werden auch spröde durch das Nichtstun. Dem wirken wir entgegen!“ Wir heben die Arme, ziehen sie in alle Richtungen, strecken die Beine.

Beim Fascial Stretch wird entlang der großen myofaszialen Leitbahnen gedehnt. Sie laufen vom einen Körperende bis zum anderen, also vom Kopf bis Fuß und umspannen den ganzen Körper. Zum Dehnen gehen wir in den Ausfallschritt und neigen den Rücken nach vorne oder dehnen ihn über die Seite. Beim Fascial Elasticity werden die Übungen schnell-



MIT FREUDE: Dynamik, Spaß und Bewegungsvariationen sind ein Schwerpunkt.



MIT SPANNUNG: Arme hoch, dann locker lassen. So bleiben die Faszien elastisch.



KRAFTVOLL IM AUSFALLSCHRITT: Mit viel Körperbewusstsein werden die Übungen miteinander verbunden.

ler: Die Körpertemperatur wird hochgefahren, um die elastischen Eigenschaften des Gewebes zu fördern. Wir drehen uns, federn im Schritt, hüpfen, springen und kommen schön ins Schwitzen. „Die Steigerung von einem Grad Körpertemperatur bewirkt eine zehnprozentige Stoffwechselsteigerung“, erklärt die Trainerin. Der Gleichgewichtssinn ist bei Fascial Power, dem

nächsten Komplex, gefragt. Dafür bauen wir Spannungslinien auf, stehen gerade auf einem Bein und strecken den Körper von Kopf bis Fuß wie bei einer Wippe in die Waagerechte. Weitere Übung: Wir stützen in der Planke, ein Bein wird im Wechsel zur Seite ausgestreckt.

Hinter dem letzten Block, Fascial Sense, verbergen sich Entspannungstechniken. Wir liegen am Boden

und lassen das Becken kreisen, wir konzentrieren uns auf den Atem. Auch, wenn das nach Stretching klingt, ist die Stunde sehr anstrengend: Jede Übung für sich fordert Kraft und Beweglichkeit, alle zusammen den Körper insgesamt. Der Muskelkater an unvermuteten Stellen zeigt mir am nächsten Tag, welche Partien ich bisher im Training offenbar wenig bedacht habe...

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



...**Pettersson-und-Findus-Erfinder Sven Nordqvist** ein wunderschönes Bilderbuch herausgebracht hat (Spaziergang mit Hund, Oetinger, 32 Seiten, 20 Euro). Ganz ohne Worte erzählt der Schwede in wunderschönen Wimmelbildern, wie ein kleiner Junge einen großen weißen langhaarigen Hund ausführt. Dabei verwandelt sich die Welt in eine typische Nordqvist-Szenerie mit vielen fantasievollen Wesen. Das kann man – egal wie alt man ist – stundenlang betrachten.

... **starke Stimmen für ein Musical gesucht** werden: Am 15. Februar wird das Chormusical „Martin Luther King – ein Traum verändert die Welt“ in der Swiss Life Hall aufgeführt. Hobbysänger (Chormitgliedschaft ist keine Voraussetzung) können sich ab sofort anmelden, telefonisch unter 02302/282 22 22, online unter www.king-musical.de

... wir uns an der **amerikanischen Singer-Songwriterin Brandi Carlile** gar nicht satt hören können. „By the Way, I forgive you“ heißt ihr neues Album, unser Anspieltipp: „The Joke.“ So schön.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: C.

DER CHECK

- **Für wen geeignet?** Wer gesund ist, kann Faszientraining bedenkenlos betreiben. Es wird aber auch sporttherapeutisch eingesetzt, Gunda Slomka bietet Faszien- und Personal Training in ihrer Trainingspraxis an.
- **Was bringt das?** Mehr Beweglichkeit und elastischere Faszien.
- **Spaßfaktor:** Das Training ist abwechslungsreich und vielseitig.
- **Kalorienverbrauch:** Rund 200 Kalorien pro Stunde.
- **Das Studio:** Das Daily Fitness (Telefon 0511/260 90 90), ein inhabergeführtes Studio, gibt es zweimal in Hannover – Plathnerstraße 5b und Sutelstraße 12. Hier gibt Gunda Slomka ihre Kurse. Auf 4000 Quadratmetern können sich die Kunden in den Studios fit machen. Es gibt mehr als 80 Kurse, Cardio- und Kraftbereiche mit einem Iron-Cube, große Freihantelbereiche, einen Trainingsbereich nur für Frauen und Wellnessmöglichkeiten mit Sauna. Eine Besonderheit ist der hochmoderne E-Gym-Zirkel in Verbindung mit dem Flex-Training. Tipp: Wer beim Online-Check mitmacht, kann sieben Tage kostenlos trainieren. www.dailyfitness.de

Gunda Slomka: „Ich trainiere jeden Tag etwas anderes“

VON MAIKE JACOBS

Die Sportwissenschaftlerin und Biologin Gunda Slomka gilt als Fachfrau für Faszientraining. Seit 2007 beschäftigt sie sich mit dem faszialen System, sie hat das Ausbildungsprogramm „Faszien in Bewegung“ entwickelt und Bücher, CDs und DVDs herausgebracht.

Frau Slomka, was sind Faszien?

Es ist das elastische, netzartige, nähere Bindegewebe, das Muskelfasern, -stränge und -gruppen, Organe, Sehnen und Knochen umgibt. Es ist ein sensibles Netzwerk, auch Blutgefä-

ße und Lymphbahnen führen durch das Faszien-gewebe. Mit der Lymphflüssigkeit werden Mikronährstoffe zu den Zellen hintransportiert und Stoffwechselabfallstoffe und Schadstoffe von den Zellen wegtransportiert.

Wie wurde Ihre Begeisterung für das Thema geweckt?

Als ich 2007 auf einem Kongress für Sporttherapeuten in Boston von den faszialen Strukturen hörte, war ich sofort fasziniert. Das Thema verbindet meine zwei Studienfächer Biologie und Sport hervorragend, und es scheint schier unerschöpflich. Die Forschung über Faszien ist noch lange

nicht abgeschlossen. Mittlerweile forsche, lehre und lerne ich zu diesem Themenbereich an der Universität Hildesheim. Faszien faszinieren mich immer noch und immer mehr.

Faszien ‚verkleben‘ – was heißt das?

Faszien verkleben durch Passivität oder Bewegungsmangel, monotone Körperbewegung oder gleichförmiges Training. Sind Faszien tatsächlich verklebt oder „verbacken“, verhärtet oder verletzt, kann dies zu Schmerzen bis hin zur Bewegungsunfähigkeit führen.

Wie bleiben Faszien gesund?

Es ist wichtig, variantenreich zu trainieren und eine Multidimensionalität einzubauen, also dem Körper Bewegungen und Dehnungen in alle Himmelsrichtungen anzubieten.

Faszien sind ein Trendthema – viele verbinden damit hauptsächlich die Faszienrolle.

Ja, das Thema Faszien wurde stark vermarktet. Das Training mit der Rolle oder auch anderen Fascial Tools macht für mich maximal zehn Prozent eines Faszientrainings aus. Darüber hinaus empfinde ich den Einsatz von den Rollen im Studio als sehr heikel. Gerade, wenn die Gruppen sehr hetero-

gen sind, Teilnehmer im Kurs sind, bei denen die Gefäßelastizität nicht mehr unbedingt gegeben ist und eventuell koronare Gefäßschädigungen vorliegen – wie Ablagerungen an der Gefäßwand und Venenklappen-degenerationen. Auch bei Zuckerkrankheit sollte man sehr vorsichtig sein. Da kann man ein großes Fass aufmachen, wenn man die Rolle im Gießkannensystem einfach so einsetzt. Denn sie ist kein gefahrloses Allheilmittel.

Was zeichnet ein gutes Faszientraining denn aus?

Faszientraining sollte alle faszialen Systeme im Körper

bedienen: die Faszien der Muskeln, die bindegewebigen Platten, die Nervenendungen direkt unter der Haut. Mit dem Wissen um die reichhaltigen Rezeptoren, die Synthesereize der Bindegewebszellen, der Wichtigkeit der Gewebsflüssigkeit, wie auch des Fasernetzwerks können sehr spezifische Trainingsreize gesetzt werden. Als Trainer benötige ich eine recht umfangreiche Fortbildung zu dem Thema, um die Faszien verantwortungsvoll in das Training mit einzubeziehen. Ich beispielsweise erkläre auch den Kursteilnehmern immer sehr genau, worauf die Übungen abzielen.



TRAINIERT TÄGLICH: Gunda Slomka.

Womit halten Sie sich fit? Ich vermeide Gleichförmigkeit und trainiere jeden Tag etwas anderes. Ich laufe mit dem Hund, ich gebe Gruppenkurse von Dehnung bis Functional Workout, mindestens einmal pro Woche trainiere ich an Geräten, ich schwimme, fahre Rad. Und wir haben zu Hause einen Trainingsraum, den ich fleißig besuche. www.gunda-slomka.de