info533

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 533

MYOFASZIALES FUNKTIONSTRAINING

Inhalt:
Wurde das Bindegewebe rund um die Muskulatur lange Zeit nur als passive, räumlich trennende Hülle gesehen, zeigt die Forschung der letzten Jahre zu den sogenannten Faszien ein völlig anderes Bild. Heute weiß man, dass Faszien dicht von Propriozeptoren und Nervenendigungen durchsetzt sind und so massiven Einfluss auf Bewegungssteuerung und vegetatives Nervensystem haben. Auch spielen Faszien bei Muskelkontrakton und Kraftübertragung eine weit bedeutendere Rolle als bisher angenommen.
Durch Bewegungsarmut und monotone Körperhaltungen, aber auch ständig gleichartige Bewegungen wie im Leistungssport, kommt es häufig zu Verklebungen und in weiterer Folge Verspannungen der Faszien. Weil sich das Fasziennetz ohne Anfang und Ende durch den ganzen Körper zieht hat dies Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und Bewegung. In den betroffenen Gebieten kommt es zusätzlich zur Ansammlung von Abbauprodukten, die wiederum Entzündungsprozesse und damit Schmerzen verursachen. Freie Bewegung und effizientes Training werden damit unmöglich.
Das Myofasziale Funktionstraining ist die praktische Umsetzung der modernen Faszienforschung. So wird der Aufwärmteil großteils mit lösenden Techniken wie der Anwendung von Massagerollen und Bällen, dynamischen Dehnungen und koordinativen Reizen gestaltet um optimale Voraussetzungen für das nachfolgende Krafttraining herzustellen.
Der kräftigenden Teil fokussiert sich auf full range of motion Training (Training über einen maximalen Bewegungsradius) mit Betonung der Elastizität in den endgradigen Bewegungsbereichen, da nur so auch die bindegewebigen Strukturen einen optimalen Trainingsreiz erfahren.
Nach Abschluss dieses Kurses verfügen Sie über das notwendige Wissen und die Grundlagen, um die Erkenntnisse der modernen Faszienforschung auch in ihrem Training praktisch berücksichtigen zu können.

Ort und Termine:
Fr. 20.12.1013 9:00-12:00, USZ II, GYM

Referent:
Mag. Rudolf Nastl

Organisation und administrative Leitung:
Mag. Maria Rienößl (Tel. 01/4277/17026 oder 0650/2106478)

Kosten:
Studentenpreis € 38,- / Normalpreis € 44,-

Anmeldung:
Ab DO 12.09.2013:

- Kassa 1 und 2, Bearbeitungsgebühr: € 2,--
- Online siehe www.usi.at unter Kursprogramm -> Onlineanmeldung
- SB-Terminal (Man muss sich vorher einmal an der Kassa registrieren lassen)

Abmeldung: Siehe AGBs