

Die Faszie (lat. Von fascis – Binde, *Bund, Verbund*), eine Struktur, welche mittlerweile die Aufmerksamkeit bekommt, die sie verdient hat. Das geradezu explodierende Interesse an den Faszien entsteht nicht nur in der Medizin, sondern auch besonders in der Therapie und dem Training. Unser Anliegen ist es, dieses Interesse weiterzugeben und darin auszubilden. Betrachtet man sich die Medizin und Therapie auf der einen Seite, so ist die Fasziensforschung eine der aktuellsten und spannendsten Themen dieser Branche. Das funktionelle Training ist in der Fitnessbranche auf der Spitze der Nachfrage und des Angebotes. Das **Functional Myofascial Training (FMT)** fügt dieses Interesse zusammen und vermittelt die Qualität der Kombination aus Therapie und Training. Der lokale Blick auf einzelne Muskeln mit isolierter Fähigkeit oder seinen Muskelketten wird nunmehr auf ein globales System erweitert. Denn was macht die Muskelkette zur Kette? Eine Gegebenheit, die unsere Faszie ermöglicht, welche im gesamten Körper miteinander verbunden ist. Das **FMT** trainiert keine Muskeln isoliert, es trainiert und formt Bewegungen anhand des globalen Netzwerkes unseres Körpers. Mit dem Wissen, was uns heute gegeben ist, können wir bereits sehr genaue Trainingsformen mit faszialer Integration durchführen. Die Forschung befindet sich hierzu noch inmitten vieler Ideen, die es zu belegen und zu prüfen gilt, wobei sich *TYMGYM* und die *PhysioTrainingAcademy* gemeinsam aktiv einbringen und somit immer wieder auf neue Erkenntnisse bezüglich jener Faszie stoßen. Fakt ist, dass wir erfahrungsgemäß unser „größtes Sinnesorgan“ (Van der Wal, 2009) und allumfassenden Körperanzug speziell formen und verbessern können. Diese Methodik kann uns sowohl zur Prävention, als auch zur Leistungssteigerung dienen. Somit ist das **FMT** für jeden Menschen bezüglich seiner alltäglichen und individuellen Belastungen enorm wichtig und zu empfehlen. Im Grunde umfasst diese Trainingsform eine Verbesserung in all unseren physischen Qualitäten (u.a. Kraft, Stabilität, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination). In jeder dieser Qualitäten macht unser Körper Gebrauch von diverser Kraft- und Spannungsweiterleitung, welche unser elastisches und trotzdem starkes fasziales Gewebe möglich macht und somit eine außerordentlich wichtige Eigenschaft ist. Beschäftigt man sich mit der Rolle der Faszie im Fitnesstraining, so formuliert Tom Myers hierzu drei grundlegend primäre Aspekte mit einer Fragestellung, die es zu beantworten und zu integrieren gilt.

Denn wenn unsere Faszie zehnfach mehr sensorische Nervenendigungen als unsere Muskeln haben, sie die häufigsten Verletzungen unseres Körpers ausmacht und die traditionellen Anatometexte hierzu mehr als ungenau sind, sowie auf einem grundlegenden Missverständnis der Bewegungsfunktionen basieren, wie können wir dann das optimale Training für ein stabiles Ganzkörpersystem gestalten?

Das **Functional Myofascial Training (FMT)** zeigt es Ihnen!