

Muskellängentraining nach Julio Sans Tolivia



FASZIALE SCHMERZTHERAPIE ©



ATLAS
SPORT



FASZIALE
SCHMERZTHERAPIE

Fasziale Schmerztherapie (FST) und Muskellängentraining nach Julio Sans Tolivia

Entwickler der Faszialen Schmerztherapie (FST) Julio Sans Tolivia

SCHMERZEN...

... entstehen oft durch mangelnde oder sehr einseitige Beanspruchung der Muskulatur. In der Orthopädie wurden Ursachen von Schmerzen vor allem in Gelenken und Bandscheiben gesehen. Neu ist die Erkenntnis, dass 80 % der Schmerzen in den Muskeln und Faszien entstehen und mit der Faszialen Schmerztherapie auch über diese behandelt werden können. Hierbei wird die Wechselbeziehung zu Gelenken und der Bandscheibe nicht verdrängt, da falsche Bewegungsmuster durch „verspannte“ Muskeln auch Gelenke und Bandscheiben langfristig schädigen.

Schmerzfrei werden und wohlfühlen

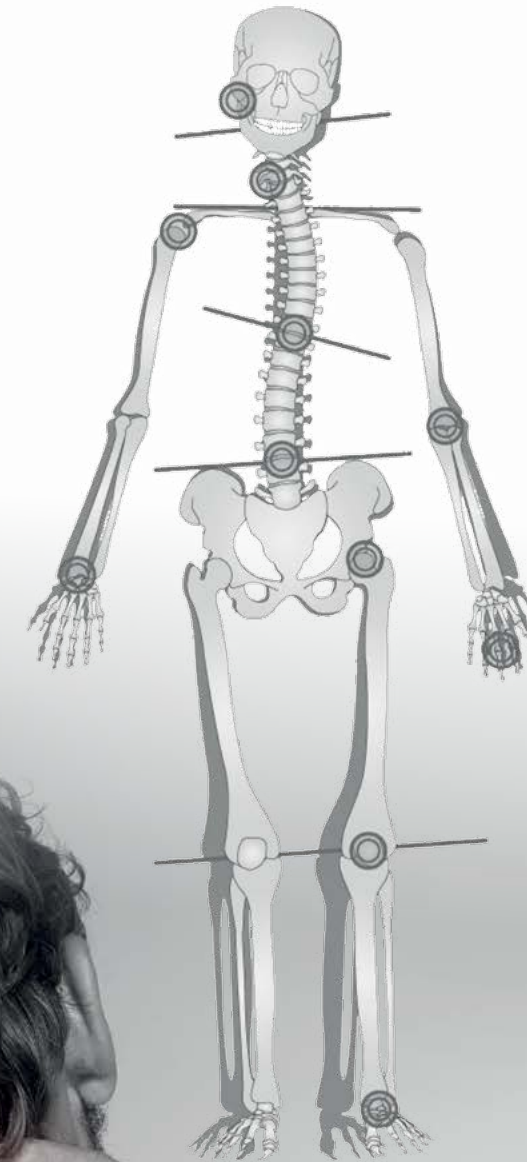
Verantwortlich für die Entstehung körperlicher Beschwerden ist oft Bindegewebe (Faszien), das durch einseitige Körperhaltung zu stark unter Spannung steht und/oder seine ursprüngliche Länge verloren hat - also verkürzt ist. Da Faszien Bindegewebs-Strukturen sind, die den gesamten Körper durchziehen, können gesundheitliche Konsequenzen sehr massiv sein.

Bei Rückenschmerzen und anderen muskulären Dysbalancen wird bis heute meistens nur klassische Muskelaufbauarbeit angewendet. Angeblich zu schwache Muskulatur wird gekräftigt. Vernachlässigt werden Dehnübungen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand, mit denen der Muskel in seine ursprüngliche (schmerzfreie) Länge gezogen werden kann. Führend auf diesem Gebiet in Europa sind die Dehn- und Stretchübungen nach Julio Sans Tolivia.

WIEDER „IN FORM“ KOMMEN

Ohne Muskeln und Faszien würde unser Skelett zu einem Haufen Knochen in sich zusammenfallen. Die richtige Länge und die richtige Spannung von Muskeln (Muskeltonus) und Faszien halten unsere Knochen und bewirken eine aufrechte, gesunde und schmerzfreie Körperhaltung.

Schmerzen stellen sich oft dann ein, wenn Muskeln und Sehnen verkürzen, und sich daraus Schiefstellungen in beispielsweise der Wirbelsäule (Rücken und Nackenschmerzen), der Hüfte, dem Kniegelenk, usw. ergeben. Das Muskellängentraining und die Fasziale Schmerztherapie© kann hier dafür sorgen, dass Sie wieder in Form kommen...



ÜBUNGSKATALOG



Das Basisdehnprogramm

Das Basisdehnprogramm ist fester Bestandteil eines jeden Dehn- und LSH-Training.

Bei bestimmten Beschwerden werden noch zusätzlich Übungen vom Schmerzspezialisten dazu genommen.

Vorwort von Julio Sans Tolivia



Man braucht keine wissenschaftliche Studie, sondern nur die Augen offen zu halten, um zu sehen, dass die Mehrheit der Menschen in unserem Land nicht in der Lage sind, ihre volle Bewegungsamplitude (ROM) zu erreichen. Bei muskulären Dysbalancen wird bis heute meistens nur klassische Muskelaufbauarbeit angewendet. Angeblich zu schwache Muskulatur wird gekräftigt und das normale Dehnen reicht nicht aus, wenn es überhaupt umgesetzt wird. Es war bisher nicht bewiesen, dass ein Muskel tatsächlich an Länge verlieren kann. Schon gar nicht, dass wir ihn wieder in die Länge trainieren können. Unser heutiges Leben ist nach vorne ausgerichtet und damit meine ich die Haltung, mit der Folge, dass sich unsere hintere Hals-Nackenmuskulatur, unsere Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur dieser Position nach und nach anpasst – die Muskeln verlieren an Länge und gerade diese Muskulatur wird dann auch noch gekräftigt. Die Lösung ist aber eine andere:

Longitudinale Skelettmuskelfaserhyperplasie LSH Training ©

Durch: **Aktive Belastung in einer vorgespannten Gelenkposition.**

Der Muskel wird aktiv in einer „vorgedehnten“ Position belastet. Daraus entstehen Reize, die das gewünschte Muskellängenwachstum auslösen. Der Muskel produziert mehr Sarkomere.

Wichtiger Hinweis: Das klassische Dehnen löst keine Longitudinale Skelettmuskelfaserhyperplasie aus, denn für eine nachweisbare Longitudinale Skelettmuskelfaserhyperplasie ist ein muskulärer Reiz nötig. Beim herkömmlichen Dehnen bleibt die Anzahl der Sarkomere unverändert. Trotzdem sollte man täglich Dehnübungen ausüben, um die ROM auszuschöpfen. Dazu im Betracht der Superkompensation, mindestens zweimal die Woche ein LSH Training © absolvieren. Fortgeschrittene können beim Muskeltraining eine möglichst große Amplitude (maximale Range of Motion) trainieren und gezielt durch LSH Training © (Auch mit Hilfe von Flexx / Five / TRX Ballance usw.) Muskellängenwachstumsreize setzen.

LSH-Trainingsanleitung

Durch das LSH-Training werden aktive und passive Muskellängenwachstum, Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt. **Sie sind Übungen und Bewegungsformen, die die Effekte der Druckpunktmassage, unterstützen.** Das LSH Training ist fester Bestandteil der ST-Methode und sorgt dafür, dass die Schmerzfähigkeit erhalten bleibt und ein schmerzfreies gesundes Leben in Bewegung möglich wird.

Die goldenen Regeln:

- Führe Deine Körper langsam und gezielt an das LSH Training.
- Fange mit den Basisübungen an.
- Nach der Anamnese, findet der Trainer Deine Schwachpunkte und baut sie ins Training ein.
- Löse die Ursache, um an die ganze funktionelle Muskelkette zu kommen.
- Dehnen gegen externen Widerstand, am Anfang als Partnerdehnung.
- Aktiv in die Dehnposition hinein bewegen.
- In der Dehnungsendstellung langsam und leicht anspannen, ohne Bewegung – Isometrisch.
- Übe täglich – ohne Anspannung und zwei Mal pro Woche mit Anspannung.
- Die Übungen machen fit und wach – am besten morgens und nicht vor dem schlafen.
- 10 Atemzüge pro Übung reichen aus.
- Dehne nicht in den Schmerz rein, verspüre ein Ziehen bzw. leichten Dehnschmerz.
- Bei zweigelenkigen Muskeln fixiere ein Gelenk in Endstellung.
- Fixiere das Becken durch maximale Beugung des Hüftbeugers.
- Immer beide Seiten: Agonist als auch den Antagonisten dehnen.
- Achte auf die Atmung, sei aufmerksam und konzentriert.
- Mindestens 3 Übungen für zu Hause zum täglichen anwenden ausführen
- Ein gezieltes Krafttraining ergänzen.



LSH 1: FASZIALE VORDERSEITE & BAUCH

Darauf kommt es an...

- Schulterbreiter Stand
- Becken nach vorne
- Arme schulterbreit gestreckt nach oben
- Kinn zur Brust



Variante A

- mit Rotation im Oberkörper



Variante B

- mit Rotation im Oberkörper



Variante C

- Knie schulterbreit



Variante D

- Becken zum Boden schieben
- Arme durchdrücken



LSH 2: UNTERARME



Variante A

- Finger schließen
- Arme gestreckt
- Schulterbreit
- kleine Finger parallel zueinander
- bei LSH-Training Finger in den Boden drücken



Variante B

- schulterbreit
- Arme durchgedrückt
- Daumen parallel zueinander
- Finger geschlossen
- beim LSH-Training Hand in den Boden drücken

LSH 3: GESÄSS, HÜFTE

Darauf kommt es an...

- vordere Unterschenkel parallel zur Brust
- hinteres Bein soweit es geht gestreckt
- Oberkörper abstützen oder ablegen



Variante A

- ein Arm strecken
- selbe Seite wie das gestreckte Bein
- Oberkörper zur Seite schieben



LSH 4: SEITLICHES GESÄSS

Darauf kommt es an...

- Unterschenkel komplett ablegen
- parallel zur Kante
- Intensität über das Standbein regeln
- LSH-Training Druck durch den Unterschenkel



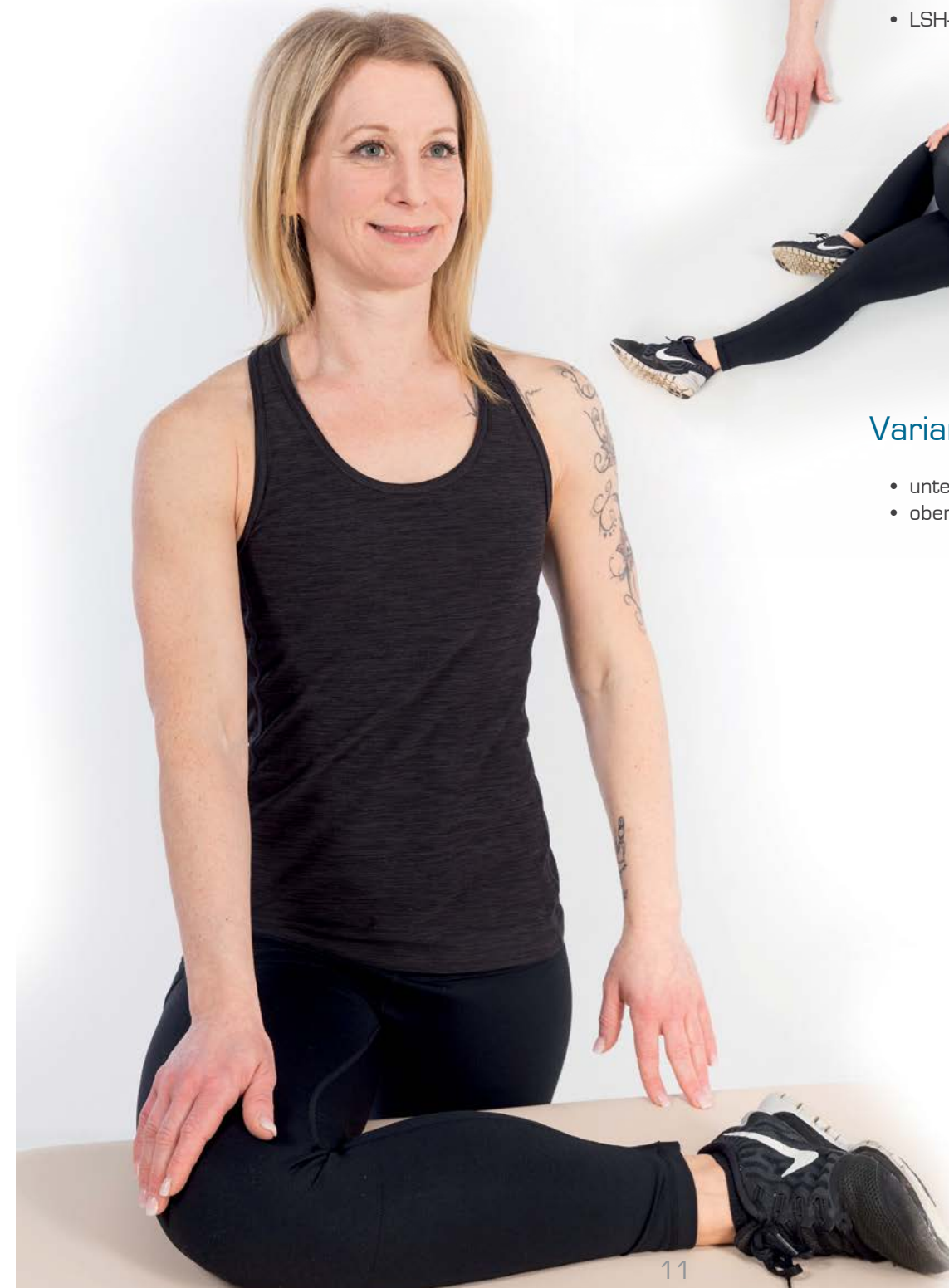
Variante A

- Arm gestreckt
- Kopf schaut zur Hand
- beide Beine gestreckt
- LSH-Training Bein gegen die Hand drücken



Variante B

- unteres Bein gestreckt
- oberes Bein angewinkelt



LSH 5: HÜFTBEUGER

Darauf kommt es an...

- Beine Hüftbreit
- vorderes Knie über Ferse
- Arme Schulterbreit gestreckt nach oben
- Kinn zur Brust



Variante A

- Hüftbreiter Stand



Variante B

- Oberkörper auf Oberschenkel ablegen



Variante C

- Arme gestreckt
- Becken Richtung Boden



LSH 6: OBERSCHENKEL VORDERSEITE

Darauf kommt es an...

- Knie soweit es geht zusammen
- Hand an die Fußspitze
- anderer Arm nach oben gestreckt
- LSH-Training Fußspitze in die Hand drücken



Variante A

- unteres Bein so nah es geht an den Oberkörper fixieren
- oberes Bein Knie Richtung Boden
- LSH-Training Fußspitze in die Hand drücken



Variante B

- Schultern Tief
- vorderes Knie über Ferse



LSH 7: OBERSCHENKEL RÜCKSEITE



Darauf kommt es an...

- Schulterbreiter Stand
- Knie durchgedrückt
- Kopf locker hängen lassen

Variante A

- Becken kippen
- Rücken gerade
- vorderes Bein Knie durchgedrückt



Variante B

- Becken kippen
- Rücken gerade
- vorderes Bein Knie durchgedrückt



Variante C

- Becken gerade
- Standbein Fußspitze zeigt nach vorne
- beide Beine durchgestreckt
- LSH-Training A-C vorderes Bein Ferse in den Boden drücken



LSH 8: OBERSCHENKEL INNEN



Darauf kommt es an...

- Füße bleiben am Boden
- Becken soweit es geht zum Boden drücken
- LSH-Training Knie in den Boden drücken

Variante A

- Füße bleiben am Boden
- Becken soweit es geht zum Boden drücken
- LSH-Training Knie in den Boden drücken



Variante B

- LSH-Training Arm gegen die Hand des Partners drücken



LSH 9: SCHULTERN

Darauf kommt es an...

- Arme gestreckt 45 grad nach oben
- Arme nach außen rotiert
- Oberkörper nach vorne fallen lassen
- LSH-Training Arme in die Wand drücken

Variante A

- Arme durchdrücken
- Brustkorb nach vorne schieben
- LSH-Training Hände in den Boden drücken



Variante B

- Po oberhalb der Knie
- Arme gestreckt
- Kopf zwischen den Armen
- LSH-Training Arme in den Boden drücken



Variante C

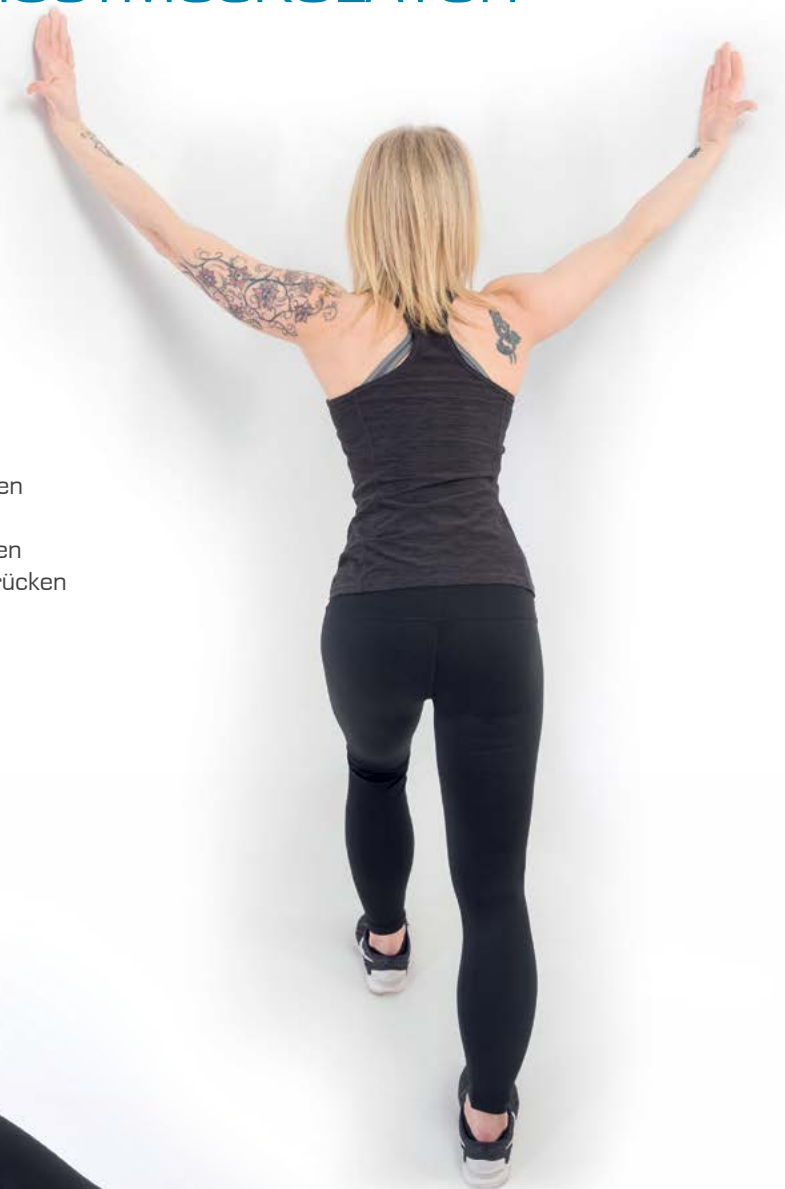
- Arm auf 90 grad
- Handaussenseite gegen die Wand drücken



LSH 10: BRUSTMUSKULATUR

Darauf kommt es an...

- Arme gestreckt 45 grad nach oben
- Arme nach außen rotiert
- Oberkörper nach vorne fallen lassen
- LSH-Training Arme in die Wand drücken



Variante A

- hinterer Arm auf 45 grad
- Schulter auf den Boden drücken
- Kopf ablegen
- Oberkörper soweit es geht zum hinteren Arm drehen



LSH 11: WADE

Darauf kommt es an...

- Hüftbreiter Stand
- beide Füße parallel nach vorne



Variante A

- Ferse fest in den Boden
- Knie Richtung Boden schieben



Variante B

- Ferse fest in den Boden
- Knie bleibt durchgedrückt
- LSH-Training A-B Zehen in den Boden krallen

LSH 12: UNTERSCHENKEL VORDERSEITE

Darauf kommt es an...

- Hüftbreiter Stand
- Zehen beugen
- Fußgelenk überstrecken



LSH 13: KIEFER- UND ATLASÜBUNG



Bild A und B

- Mund soweit es geht öffnen
- LSH-Training Mund schließen gegen Druck der Hand

Bild C und D

- Unterkiefer zur Seite schieben
- LSH-Training gegen Druck der Hand zurück schieben

Bild E und F

- Kopf gerade zur Seite drehen
- LSH-Training gegen die Hand versuchen zurück zu drehen

LSH 14: NACKEN

Darauf kommt es an...

- Kopf gerade zur Seite kippen
- Schulter Richtung Boden schieben
- LSH-Training Kopf gegen Hand drücken



Fasziale Schmerztherapie hilft...

Zu starker Zug in der Muskulatur lässt sich mit Faszialer Schmerztherapie © lösen, indem die Spannung im Muskel durch Drücken spezieller Punkte im Sehnenbereich künstlich erhöht wird. Dadurch merkt das Gehirn bewusst „den Fehler“ und sendet ein Signal an den Muskel, der sich dadurch entspannt. Dieses manuelle „Resetten“ der Muskulatur durch unsere ausgebildeten Schmerztherapeuten in Kombination mit dem Muskellängentraining auf der Trainingsfläche, bewirkt in etlichen Fällen Schmerzlinderung und bessere Lebensqualität.

*Behandlungen bei Ihrem
Fitness- und Gesundheitspartner*



Kiefergelenksprobleme

- Ungleichmäßige Zahnabnutzung
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schwindelanfälle
- Trigeminusneuralgie
- Ohrensausen
- Hörsturz
- Augenprobleme
[z.B. Sehschwäche / Schielen]

Halswirbelsäule

- Nackenbeschwerden
- Schiefhals (Torticollis)
- Missempfindungen und
Lähmungen im Arm

Schulter

- Steifigkeit
- Schulterbeschwerden
- Bewegungseinschränkung
- Arthrose / Arthritis

Brustwirbelsäule

- Atem- / Herzbeschwerden
- Steifigkeit

Ellenbogen

- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen

Lendenwirbelsäule

- Tiefsitzender Rückenschmerz
- Bandscheibenvorfall
- Ischialgie
- Steifigkeit
- Inkontinenz

Hüftgelenk

- Frühzeitiger Verschleiß
- Arthrose/Arthritis

Handgelenk

- Karpaltunnelsyndrom

Hand

- Fingergelenk-Arthrose
- Kalte Hände
- Morbus Sudeck

Kniegelenk

- Schäden am Innen- und Außen-
meniskus
- Arthrose/Arthritis

Füße

- Veränderungen des
Fußgewölbes
- Fersensporn
- Fußanomalien
- Plattfuß
- Kalte Füße

KONTAKT

Ju.S.T. for Health Akademie Viersen
CEO Heilpraktiker Julio Sans Tolivia

📍 Am Klosterweiher 48
41747 Viersen

☎ Tel. +49 (0)2162-897 32 55
☎ Fax +49 (0)2162-897 32 55
✉ justforhealth@web.de

🌐 www.faszialeschmerztherapie.de
Facebook: just for health Akademie Julio Sans Tolivia

Zuständiges Gesundheitsamt: Mönchengladbach



FASZIALE
SCHMERZTHERAPIE ©