

Dresden International University (DIU)



Bachelorarbeit zur Erlangung des Grades „Bachelor of Science“ im
Bachelorstudiengang Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften

Steigerung der Beweglichkeit im Voltigiersport durch ergänzende Faszienübungen im Beweglichkeitstraining

[Improvement of flexibility by complemented fascia exercises in flexibility
training in equestrian vaulting sports]

vorgelegt von: Jessica Lange
7003499

Erstprüfer: Dr. med. M. Vogelpohl

Zweitprüfer: B. Reichert, B. Sc., M. Sc.

Ort, Datum: Ludwigsburg, den 10.01.2017

Zusammenfassung

Hintergrund: Faszientraining gewinnt in den letzten Jahren vermehrt an Popularität. Immer neue Trainings- und Behandlungsprogramme werden gestaltet. Einige dieser Programme wurden bereits auf deren Effektivität hin wissenschaftlich untersucht. Das fasziale Dehnen stellt einen Bereich des Faszientrainings dar, dessen Effektivität bislang unerforscht ist.

Ziel: Anhand der experimentellen, kontrollierten Pilotstudie wurde einerseits die Studienmethodik geprüft, auf der anderen Seite sollte die Frage beantwortet werden, ob ein herkömmliches Beweglichkeitstraining gegenüber einem herkömmlichen Beweglichkeitstraining ergänzt durch fasziales Dehnen einen Unterschied in der Veränderung der passiven Bewegungsreichweite bei Voltigierern aufweist.

Methodik: Alle Probanden waren Voltigierer. Zu Beginn der Studie fand eine Eingangsmessung statt. Bei dieser wurden die Spreizfähigkeit der Beine rechts (SprRe) und links (SprLi), die Rotationsfähigkeit der Wirbelsäule nach rechts (RotRe) und links (RotLi) gemessen. Daraufhin folgte ein vierwöchiger Interventionszeitraum. Die Kontrollgruppe absolvierte ein herkömmliches Beweglichkeitstraining, die Interventionsgruppe ein durch fasziales Dehnen ergänztes herkömmliches Beweglichkeitstraining. Anschließend wurde die Abschlussmessung durchgeführt.

Ergebnisse: Bei keinem der vier Beweglichkeitstests (SprRe $p=0,310$; SprLi $p=0,548$; RotRe $p=1,000$; RotLi $p=0,310$) konnte ein signifikanter Unterschied in der Veränderung der passiven Bewegungsamplitude zwischen Kontroll- und Interventionsgruppe dargestellt werden.

Schlussfolgerung: Aus der Analyse der Ergebnisse lassen sich Tendenzen ableiten, welche daraufhin deuten könnten, dass ein herkömmliches Beweglichkeitstraining größere Effekte bezüglich der Steigerung der passiven Bewegungsamplitude erzielen kann.

Abstract

Background: During the last years, fascial training is gaining more and more popularity. New training methods and treatment programs were developed. Some of the programs has been subject for scientific investigations allready. effectivity of fascial stretching as part of fascial training has not been investigated yet.

Objective: Through this controlled, experimental pilot study, the chosen methods should be proofed. And the question, if conventional flexibility training in equestrian vaulting can show differences in change of passive range-of-motion against conventional flexibility training supplemented by fascial stretching.

Methods: All subjects were equestrian vaulters. At the beginning, baseline datas were taken for leg expansion capability right (SprRe) and left (SprLi) and spine rotation capability to the right and to the left. The intervention period was 4 weeks. The subjects were split in two groups: the control group, which performed a conventional flexibility training program, and the intervention group, which performed the same conventional flexibility training supplemented by fascial stretching. Post-intervention datas were taken at the end of the 4-weeks intervention period.

Results: None of the 4 flexibility tests (SprRe $p= 0,310$; SprLi $p= 0,548$; RotRe $p= 1,000$; RotLi $p= 0,310$) showed a significant effect in change of passive range-of-motion between control and intervention group.

Conclusion: The analysis of the test results shows trends that could then suggest that a conventional flexibility training can achieve larger effects regarding the increase of passive range-of-motion then a conventional flexibility training supplemented by fascial stretching.