

Shida Pourhosseini

# OPTIMALE REGENERATION MIT **YOGA** UND **BLACKROLL**®

Die besten Übungen für mehr Mobilität,  
Stabilität und Leistung im Sport

Mit Trainingsplänen  
für 15 Sportarten



**riva**

wieder zu lockern. Darüber hinaus spielt die mentale Komponente in der Nachbereitung eine wichtige Rolle, um den psychischen Druck während eines Wettkampfes zu lösen.

Aber auch zur Vorbereitung auf ein bevorstehendes Ereignis kann Yoga hinsichtlich der Fokussierung und Konzentration in Verbindung mit Atemtechniken und meditativen Elementen ideal genutzt werden, um

- Kraft aufzubauen,
- bessere Balance und Koordination zu trainieren,
- mehr geistige Flexibilität und körperliche Beweglichkeit zu erlangen,
- die Gedanken frei werden zu lassen und
- Meditation als mentales Training zu nutzen.

## BLACKROLL® MEETS YOGA

Yoga ist in Kombination mit Faszientraining eine besonders effektive Methode, beweglich und geschmeidig zu werden oder zu bleiben, weil sich dehnende Bewegungen, tiefe Atmung, Achtsamkeit und Entspannung so optimal ergänzen. Der unterstützende und ergänzende Einsatz von BLACKROLL®-Produkten führt dabei zu mehr Flexibilität und Mobilität. Yoga und BLACKROLL® bilden eine perfekte Symbiose, wenn es um Faszientraining geht. Die Yoga-stellungen und -bewegungen sowie der mentale Aspekt in Kombination mit der strukturellen Massage bilden ein effektives Duo, um Körper und Geist zu entspannen und zu regenerieren. In der Verbindung der beiden Trainingstechniken können die positiven Effekte noch gesteigert werden.

Die gute Nachricht ist, dass verklebte oder verspannte Faszien kein unabwendbares Schicksal darstellen. Faszien lassen sich trainieren. Und weil sie mit 20 Volumenprozent etwa ein Fünftel unseres Körpers ausmachen, ist ein gezieltes Faszientraining enorm wirksam und wichtig. Unser Körper ist zum Glück ein Meister in der Anpassung. Auf Training, Fehlstellungen oder Verletzungen reagiert er mit Muskelaufbau oder Schonhaltung. Auch unsere Faszien passen sich an vorherrschende Bedingungen an. Das ist Fluch und Segen zugleich. Sie sprechen direkt auf Bewegung und Anregung an, merken aber auch, wenn es an Bewegung fehlt. Dann kommt es zu Verklebungen und das Gewebe verliert an Elastizität.

Viele Yoga praktizierende Sportler bestätigen, dass die Kombination der BLACKROLL®-Faszienmassage mit Yoga sehr sinnvoll für ihre Sportart und für ihre Yogapraxis im Allgemeinen ist. Es fällt ihnen leichter, korrekter und geschmeidiger die Körperstellungen einzunehmen und auch länger dort zu verweilen. Langfristig verbessert sich die Bewegungsqualität,

und was vor allem für Leistungssportler von Bedeutung ist: Je elastischer die Faszien, desto geringer die Gefahr von faszialen Verletzungen wie Muskelzerrungen oder Sehnen- und Bänderverletzungen.

Des Weiteren haben meine Erfahrungen gezeigt, dass sich Faszienrollen in diversen Längen und Stärken sowie Bälle und Blöcke auch als Unterstützung eignen, damit Athleten mit stark verkürzten Sehnen besser in die Asanas gelangen und die Übungen effektiver wirken. Die BLACKROLL®-Rolle eignet sich durch ihre Länge von 30 oder 45 Zentimetern hervorragend als Hilfsmittel, um den Abstand zwischen Boden und Körper zu verringern. Durch die Unterstützung mit den BLACKROLL®-Hilfsmitteln steht die Regeneration und Entspannung bei der Übungsdurchführung im Fokus.

Die Vorteile der Symbiose von Yoga und Faszientraining liegen auf der Hand:

- Verletzungsprophylaxe: Die besondere Kombination ist vor allem für Sportler eine Abwechslung zum gewohnten Training. Wenn man die häufigsten Sportverletzungen analysiert, wird deutlich, dass die Faszien in fast allen Fällen mitbetroffen sind: ob Sprunggelenksverletzungen im Volley- oder Basketball durch Drehbewegungen und abrupte Stopps oder Kreuzband- und Muskelverletzungen im Fußball – all diese Verletzungen, mit denen sich Sportler plagen und vor denen sie sich fürchten, denn die Genesung dauert oft lange und erfordert viel Geduld. Mit Yoga und BLACKROLL® lassen sich die Beschwerden reduzieren und die Genesung beschleunigen. Aber auch als präventive Maßnahme sollte das Training in keiner Übungsroutine fehlen, denn Verletzungen vorzubeugen ist allemal besser, als sie zu kurieren.
- Regeneration: Regelmäßiges und gezieltes Training regeneriert die Muskeln, löst Spannungen und baut Muskeln auf. Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Die Atmung ist gleichmäßig und ruhig. Eine gute Sauerstoffzufuhr ist wichtig, um einen optimalen Regenerationseffekt zu erzielen. Übungen zur Regeneration haben den Effekt einer Sportmassage, verbunden mit einem wohltuenden Schmerz – auch »Wohlweh« genannt.
- Sportartspezifisch: Ob Überkopfwurfsportarten wie Handball, Fußball oder Sportarten wie Basketball und Volleyball, die die Sprunggelenke belasten – jede Sportart beansprucht den Körper auf eigene Art. Inwieweit diese Beanspruchungen zu Überlastungen werden, hängt vor allem von der individuellen Körperkonstitution ab. Bei wiederholten einseitigen Wurfbewegungen, wie beispielsweise im Handball, ist es naheliegend, dass sich der gesamte Muskel-Sehnen-Apparat (die fasziale Strukturen) der Schulterpartie an die Belastung anpasst. Genau an diesen Hotspots, also den Partien, die am stärksten beansprucht werden, kann gezielt vorgebeugt werden.



*Das Ausrollen der Fußsohle löst Verspannungen in der hinteren Zuglinie.*

## DER VORBEUGETEST

Das Ausrollen der Fußsohle, der sogenannten Plantarfaszie, ist eine der einfachsten und effektivsten Übungen, um direkt Einfluss auf die Beweglichkeit der rückwärtigen Faszienzugbahn zu nehmen.

So funktioniert es:

- Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. Neigen Sie sich aus der Hüfte nach vorn. Die Beine bleiben dabei gestreckt. Nehmen Sie bewusst wahr, wie weit Sie mit den Fingerspitzen nach unten kommen (bis zum Knie, bis zu den Knöcheln, bis zum Boden?) und wie sich die Beinrückseite anfühlt.
- Anschließend rollen Sie beide Fußsohlen langsam mit dem BLACKROLL® BALL 08 ab (s. S. 41).
- Wiederholen Sie die Vorbeuge mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen und überprüfen Sie den Abstand erneut.

Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass Sie Ihre Finger bei der zweiten Vorbeuge deutlich weiter nach unten kommen. Durch die Innervierung der rückwärtigen Faszienskette bringt das Ausrollen der Fußsohle nicht nur lokale Entspannung, sondern detonisiert den gesamten hinteren Bereich.

## INTERVIEW MIT ROBERT ERBELDINGER

Robert Erbeldinger ist Herausgeber der *sportärztezeitung*, seines Zeichens Sportwissenschaftler und seit 2015 selbst Yogapraktizierender.



*Wie sind Sie zum Yoga gekommen?*

Yoga ist für mich seit 2015 Teil meines Trainings. Das Besondere dabei ist im Wesentlichen der mental-regenerative Aspekt. Der ganze Körper wird trainiert, dabei werden störende Gedanken beiseitegeschoben und schon ist die Regeneration eingeleitet – das habe ich mir neben Arbeit und Sport früher selten aktiv gegönnt. Arbeiten und Training waren und sind für mich meist durch Dauer und Intensität geprägt. Irgendwann wird das aber einfach zu viel und man wird zu neuen Wegen gezwungen. Ich bin dankbar, dass mich mein Arzt mehr oder weniger dazu genötigt hat, es mit Yoga zu versuchen. Meine Bewegungsanalyse war damals etwas unausgeglichen.

*Was begeistert Sie am Yoga so sehr, dass Sie am Ball geblieben sind?*

Der mentale und ganzheitliche Aspekt sowohl beim Praktizieren wie auch im Alltag. Es hängt davon ab, wie man es integrieren möchte und kann. Der Bewegungsablauf in Verbindung mit der richtigen Atmung, Konzentration und Fokussierung hat den gleichen Effekt wie beim Kampfsport. Das erkennt man so nun auch in der Sportmedizin und im Spitzensport. Yoga ist hier angekommen und wird partiell, in den verschiedensten Formen, angenommen. Gut ausgebildete Ärzte und Therapeuten verordnen es längst.

Ich bin überzeugt, dass Yoga in der Zukunft noch mehr an Bedeutung gewinnen wird in dieser teils überlasteten Gesellschaft, aber nur, wenn es richtig gelehrt und angewendet wird. Dies gilt erst recht im Spitzensport. Jedoch sollte es hier eine Krafteinheit ersetzen, statt obendrauf gepackt zu werden. Yoga ist auch zur aktiven Regeneration im Anschluss ans Training ideal.

Versuchen sollte es einfach jeder, idealerweise zur Prophylaxe – nicht erst, wenn etwas schmerzt. Am besten fängt jeder Leser nach Lektüre dieses Buchs aus eigenem Antrieb damit an!

