

# FaszienTraining

## für Anfänger

ANLEITUNG MIT ÜBUNGEN FÜR RÜCKEN,  
NACKEN, SCHULTER UND BEINE



FASZIENMASSAGE MIT & OHNE FASZIENROLLE

## 2. Faszienmassage: Selbstmassagen gegen Schmerzen

*Fitnessstrainer, Physiotherapeuten, Ärzte und Spitzensportler empfehlen Sie bei Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen: Die Faszienrolle ist der neue Trend in der Fitness-Industrie. Mithilfe der Schaumstoffrolle kann das Faszienewebe effektiv massiert und auch aktiviert werden. Darüber hinaus taugt der Zylinder aber auch als Sportgerät.*

*Faszienrolle, Pilatesrolle, Yogarolle, Sportrolle, Fitnessrolle – sind nur einige Schlagwörter. Im Fitnessstudio und auf der Yoga-Matte gilt sie als neue Wunderwaffe. Immer mehr Begeisterte wälzen ihre Gliedmaßen über die Schaumstoff-Rolle, um Muskelverspannungen und Rückenschmerzen einfach wegzurollen. Zudem soll sich die Selbstmassage als sehr effektiv vor und nach einem Workout erwiesen haben. Auch zur Prävention und zum Schutz vor Verletzungen solle die Fitnessrolle beitragen.*

*Bei der Selbstmassage mit der Rolle wird das Bindegewebe direkt angesprochen. Dabei umhüllen Faszien unseren gesamten Körper, Muskeln, Sehnen, Gelenke und sogar unsere Organe. Durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen oder Schonhaltungen, physischer oder psychischer Überbelastung verliert das Gewebe an Elastizität, weswegen es richtig verfilzen, verkleben und hart werden kann. In Folge dessen kommt es zu Verklebungen, Verspannungen, Verhärtungen und Steifigkeit, was wiederum unterschiedliche Beschwerden verursachen kann.*

*Genau an diesem Punkt setzt das Training mit der Rolle an. Ziel ist es, die Faszien wie auch die darunterliegenden Muskelstränge durch die rollenden Bewegungen durchzuwalken und effektiv zu massiert. Bei einer regelmäßigen Benutzung wird das Bindegewebe elastisch und weich. Ebenso werden auch der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt, sodass sich die Leistungsfähigkeit und Mobility (Beweglichkeit) deutlich steigern und sich das Bindegewebe regenerieren kann.*

## Was bringt die Selbstmassage?

Mit der Methode „Self Myofascial Release“ werden die Faszien durch gezielten Druck massiert. Dabei können mit der Massagerolle kurzfristige und langfristige Einflüsse auf das Bindegewebe nachhaltig erzielt werden.

- *Kurzfristige Effekte: Das Foam Rolling ist eine gute Vorbereitung auf ein bevorstehendes Training. Zunächst führt die Selbstmassage in den Faszien zu einem Austausch von Flüssigkeit. So wird die Zirkulation von Lymphe und Blut verbessert und durch das Ausrollen können die Stoffwechselprodukte abtransportiert werden, wodurch das Stoffwechselsystem nicht nur in den Faszien, sondern auch in der Muskulatur sowie in den umliegenden Organen optimal aktiviert wird. Der durch das Rollen entstehende Druck hat gleichzeitig einen positiven Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem. Zudem wird der Anpressdruck auf das Bindegewebe erhöht und der Muskulatur-Tonus gesenkt. Die bearbeiteten Strukturen werden beweglicher und geschmeidiger, sodass beim anschließenden Workout eine effizientere Bewegung wie auch eine größere Bewegungsreichweite mit einhergehenden größeren Reizen erzielt werden können.*
- *Langfristige Effekte: Die Faszien werden durch unsere Körperhaltung und Bewegungen entweder positiv oder negativ beeinflusst. Verspannungen oder verklebte Faszien treten auf, wenn wir eine falsche Körperhaltung einnehmen. Dabei können verspannte Faszien die Gelenkmobilität sowie die Dehnfähigkeit der Muskulatur erheblich einschränken. Mithilfe der Fitnessrolle können die Trigger Points (Deutsch: Triggerpunkte), also die verspannten oder verklebten Stellen, schnell lokalisieren. Wenn dann auf diesen Schmerzpunkt punktueller Druck ausgelöst wird, werden die Rezeptoren in der Muskulatur stimuliert und die Verspannung löst sich. Langfristig gesehen werden die Faszien so wesentlich besser versorgt, wodurch das Gewebe straffer, geschmeidiger, elastischer und belastbarer wird. Ebenso kann auch gezielt das sichtbare Bild der Haut beispielsweise bei Cellulite (Orangenhaut) verbessert werden. Erwarten Sie aber nicht gleich zu viel. Der Erfolg wird nicht sofort zu sehen sein. Wenn Sie die Selbstmassage aber regelmäßig durchführen, wird sich das Hautbild später verbessern.*

*Tipp: Wenn Sie die Fitnessrolle gegen Cellulite einsetzen möchten, dann rollen Sie statt langsam eher etwas kräftiger. Am wichtigsten ist hier wirklich die regelmäßige Nutzung der Fitnessrolle. Setzen Sie sich am besten feste*

*Termine, wie beispielsweise an einem Dienstag und an einem Freitag oder an einem anderen Tag zu einer festen Uhr-Zeit. Wichtig ist, dass man sich auch an diesen Plan hält. Selbstverständlich ist dieses Training nicht nur Frauen vorbehalten, auch Männer dürfen sich dieses zu Nutze machen.*

## Wie wird die Fitnessrolle benutzt?

Die Anwendung der Fitnessrolle ist einfach, intuitiv und vor allem auch für unerfahrene User und Anfänger ohne bestimmte Vorkenntnisse möglich. Sie brauchen nur eine rutschfeste Unterlage, wie beispielsweise einen Teppich, Isomatte, Yogamatte oder ähnliche Matten. Decken sind hingegen nicht geeignet. Wählen zudem leichte Bekleidung, die möglichst eng anliegt (z. B. Leggings, Shirt etc.).

Nahezu alle Körperteile lassen sich massieren. Besonders effektiv ist es

- im Schulter-Nacken-Bereich
- am oberen Rücken
- am unteren Rücken
- am Gesäß
- am vorderen und hinteren Oberschenkel
- an den Oberschenkelinnenseiten

und

- an den Waden.

Alternativ können Sie sich auch im Stehen an der Wand massieren. Der Vorteil daran ist, dass man in den einzelnen Positionen nicht allzu sehr verspannt. Dies hilft dabei, den Anpressdruck besser zu dosieren.

Der weiche Bauchbereich, die Nieren sowie die Hüfte sind nicht für das Rollen geeignet. Die Gelenke und Knochen (z. B. Ellenbogen oder Knie) sollten Sie ebenfalls auslassen. Besonders vorsichtig sollten Sie zudem direkt an der Halswirbelsäule sein. Arbeiten Sie ohne Druck und ohne Schwung oder lassen Sie die Stelle ganz aus.

## *Wer darf die Fitnessrolle nicht nutzen?*

*Wenn bestimmte Vorerkrankungen bestehen, ist beim Faszientraining große Vorsicht geboten. Hierzu gehören beispielsweise Krampfadern, Venenleiden, Muskelerkrankungen, Osteoporose sowie Hautleiden. Ebenso sollte die Rolle nicht benutzt werden, wenn blutverdünnende Medikamente eingenommen werden. Auch während der Schwangerschaft oder nach Operationen sollte unbedingt vor der Sportrollen-Benutzung der Hausarzt oder ein professioneller Therapeut um Rat gefragt werden.*

*Allgemein gilt: Die Massage mit der Fitnessrolle ersetzt nicht den Besuch beim Arzt. Sie stellt lediglich eine ergänzende Maßnahme dar.*