



## Faszientraining mit der Schaumrolle

### Grundsätzliches:

Es gibt zwei Versorgungssysteme für unsere Zellen. Die Blutgefäße (Arterien) und das Bindegewebe.

Während das Blut alle Nährstoffe im Körper verteilt (Sauerstoff, Wasser, Vitalstoffe) müssen diese die Arterien verlassen können um ins Bindegewebe zu gelangen.

Das Bindegewebe ist ein allumspannendes, zusammenhängendes Netzwerk und gliedert sich in vier grundsätzliche Zugbahnen. Frontal, Dorsal, Lateral (Bsp. Tischtuch).

Es umhüllt jedes Gewebe in unserem Körper bis ins Kleinste und stellt somit allen Zellen (Muskeln, Organe, Nerven, Knorpel, Bänder, etc.) diesen Nährstoffcocktail zur Verfügung. Die Zellen nehmen diese auf, verarbeiten sie und entlassen die Ausscheidungen wieder zurück ins Bindegewebe. Von dort gelangen die Stoffwechselabfälle in die Lymphkanäle, die enden im venösen System und gelangen so in die Filterorgane, wo sie dann letztendlich über die üblichen Wege (Urin, Kot und Haut) ausgeschieden werden.

Ca. 80% unserer Körpermasse ist Bindegewebe.

Es ermöglicht die Ver- und Entsorgung, gibt uns unsere Form (Fascial InShape) und unterstützt unsere Muskelkraft um ca. 35% (z.B.: Katapulteffekt, wie beim Känguru).

Kontrahiert ein Muskel, presst er die inneren und umliegenden Faszien aus wie ein Schwamm (**Dehydration**). Sorgen wir nach der Belastung nicht für Volumen in den Faszien, durch gezielte Dehnungsübungen, verkümmern die Faszien mit der Zeit und können so die Ver- und Entsorgung dadurch erheblich einschränken. Muskelverkürzungen und Mangelernährung können eine weitere Folge sein. Unsere Statik verändert sich, Schmerzen können dann schon durch normale Alltagsbewegungen auftreten -wir gehen bewusst oder unbewusst in eine Schonhaltung, was die Statik noch mehr beeinflusst. Gelenkspalten verringern sich, Knorpel werden schlechter versorgt, die Entstehung von Arthrose wird begünstigt.

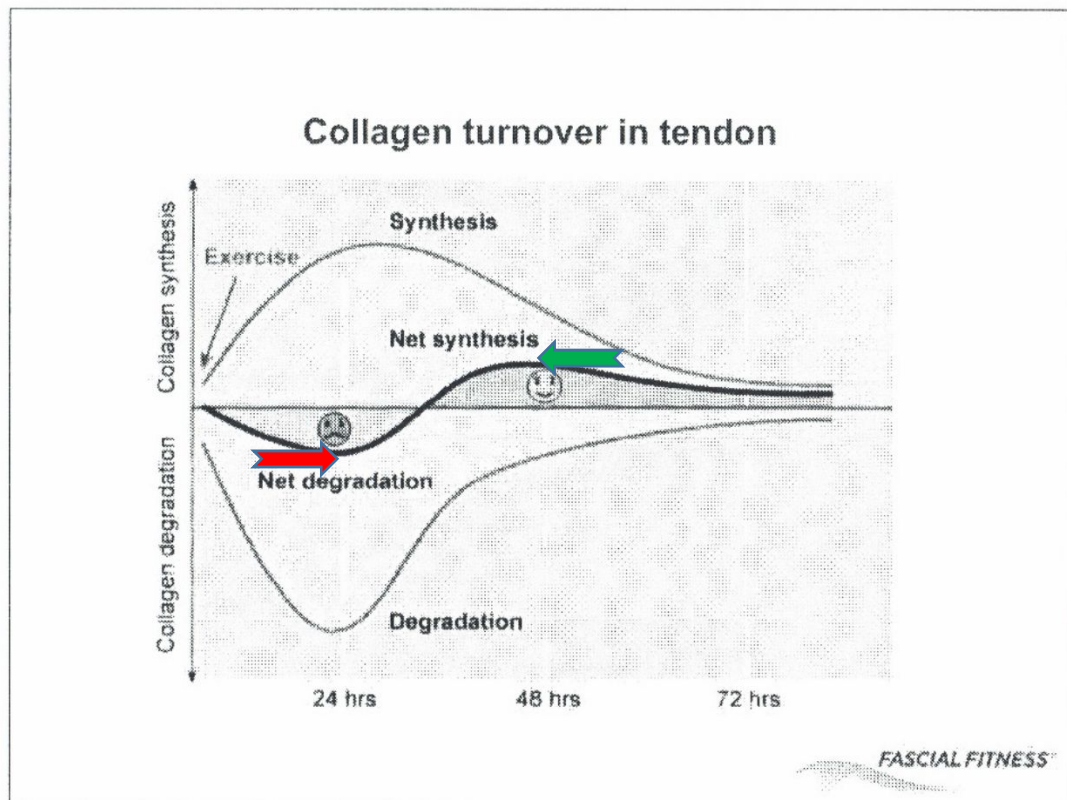
**Rehydration** nach dem Sport ist also das zentrale Thema. Aber nicht nur nach dem Sport, sondern auch nach dauerhaft einseitigen oder Fehlbelastungen wie zB langes sitzen.

Das Rollentraining eignet sich nur bedingt, um den gesamten Körper zu unterstützen. Gelenke und Weichteile werden leider nicht erreicht.

### Funktionsweise

Faszien werden unter dem Gewicht des Körpers zunächst ausgepresst und saugen hinter der Rolle frisches Wasser an. Durch den großen Druck auf kleiner Fläche werden auch tiefe Muskelschichten erreicht und bereiten den Muskel durch die Mobilisation auf größere Belastungen vor.

Kollagene Fasern zerreißen unter der ungewohnten Belastung. Genau diese Art der Belastung jedoch, regt die Fibroblasten an vermehrt besseres Kollagen zu produzieren. **Der Umkehrpunkt liegt bei etwa 24 Stunden. Warten Sie bitte weitere 24 Stunden** - und dem nächsten Training steht nichts im Wege.



**Kontraindikationen:**

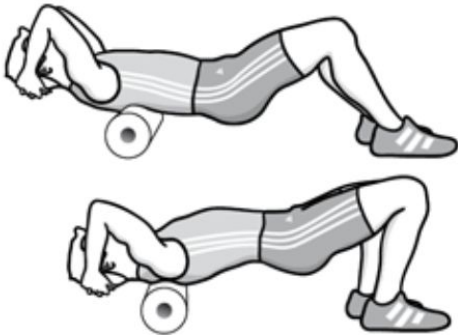
Osteoporose, Krampfadern, zu schnell, zu oft, gegen die Lymphrichtung. Evtl. können Venenklappen umstülpen, dass ist noch nicht erforscht. Deshalb bitte Vorsicht!

**Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund.**

Erst wenn die Übung in ihrer Grundform sauber beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden teil ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Erreichen Sie einen sog. Trigger Punkt, können sie eine Weile darauf verweilen, bis der Schmerz nicht mehr spürbar ist. Bei scharfem oder stechenden Schmerz ist die Übung abubrechen. In diesem Fall sollten Sie eine medizinisch ausgebildete Person Ihres Vertrauens aufsuchen.

Beginnen Sie mit den Übungen:

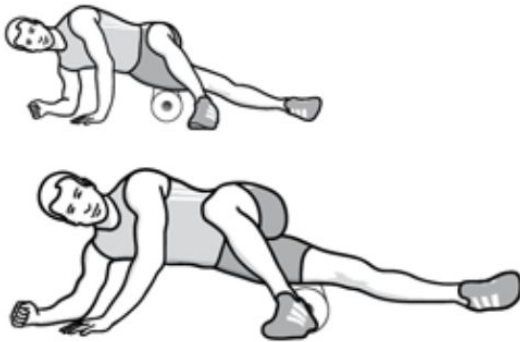
**Oberer Rücken**



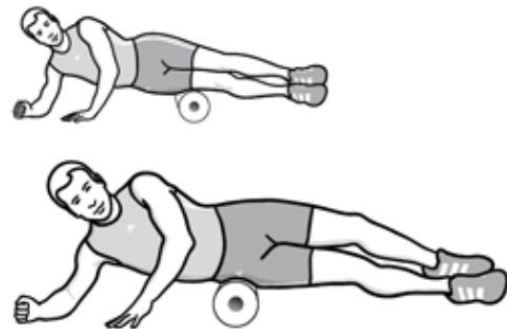
**Gesäß**



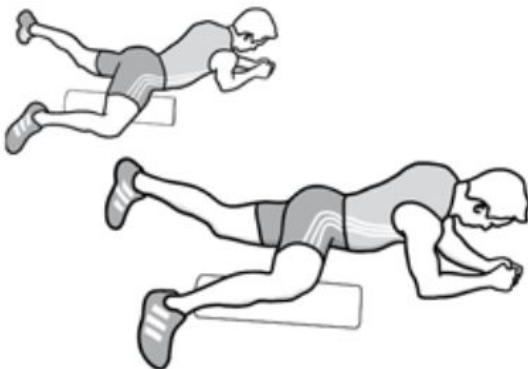
**Oberschenkel außen**



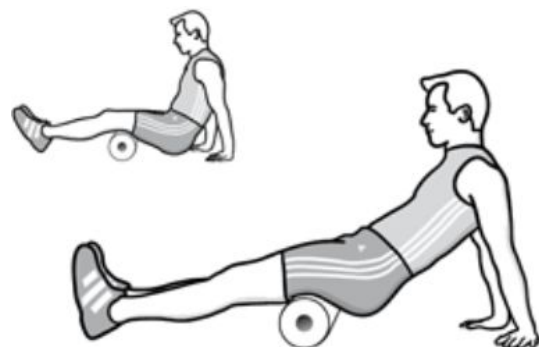
**Tractus iliotibialis**



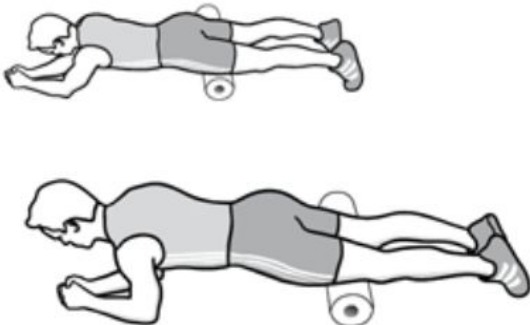
**Oberschenkel innen**



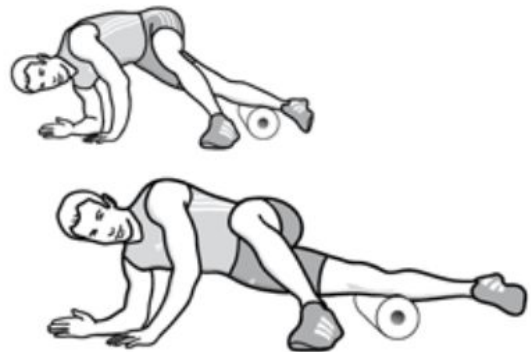
**Oberschenkel Rückseite**



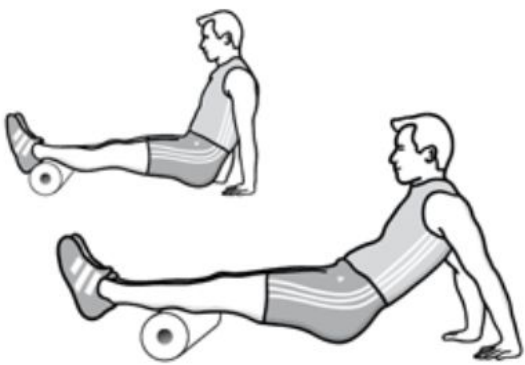
**Oberschenkel vorne**



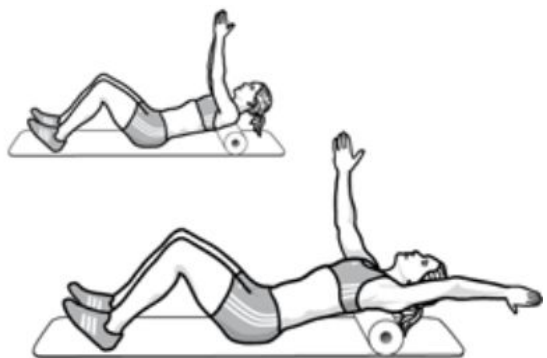
**Unterschenkel außen**



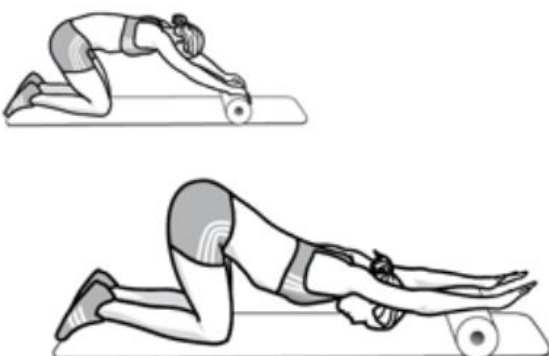
**Unterschenkel hinten**



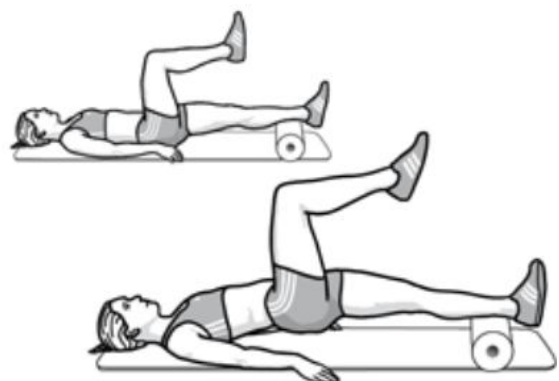
**Streckung Brustwirbelsäule**



**Mobilität Schulter/Brust**



**Aktivierung Gesäßmuskel**



Sie erkennen; Training mit der Rolle ist nicht unbedingt der heilige Gral, als der es meist dargestellt wird. Viel Erfolg mit den Übungen.