FASZIENTRAINING

Übungswahl von Kopf bis Fuß

Körperpartie	Übungsbeschreibung
Nacken	▪ Stehend: Positioniere den Faszienball zwischen Wand und Nacken. Stelle sicher, dass der Ball nicht genau auf der Wirbelsäule, sondern seitlich leicht daneben liegt. ▪ Übe punktuell leichten Druck aus oder bewege dich durch leichtes In-die-Knie-Gehen so, dass der Faszienball leicht seitlich auf der Muskulatur deiner Halswirbelsäule entlanggleitet. Wechsle nach 60 Sekunden die Seite.
Oberer Rücken	▪ Rückenlage: Deine Beine sind angewinkelt, die Füße aufgestellt. Positioniere den Faszienball auf Höhe der Brust seitlich neben deine Wirbelsäule. Halte leichte Bauchspannung und hebe dein Gesäß an. Die Arme kannst du zur Stabilisierung seitlich auf den Boden stützen oder vor der Brust kreuzen. ▪ Rolle dich mithilfe deiner Beine langsam über den Faszienball vor und zurück. Die Bewegung beginnt in der Mitte deines Rückens und geht bis kurz vor deinen Nacken. Wechsle nach 60 Sekunden die Seite.
Unterer Rücken	▪ Rückenlage: Positioniere den Ball leicht oberhalb des Gesäßes links von der Wirbelsäule. ▪ Die Rollbewegung erstreckt sich hierbei vom Gesäß bis zur Mitte deines Rückens. Wechsle nach 60 Sekunden die Seite.
Oberschenkel-rückseite	▪ Im Langsitz sitzend: Platziere den Faszienball unter einem deiner Oberschenkel, sodass der Ball sich knapp oberhalb der Kniekehle befindet. Stütze dich mit deinen Händen seitlich ab. ▪ Hebe dein Gesäß an und rolle mit dem Faszienball langsam die Oberschenkelrückseite aus. Um die gesamte Oberschenkelrückseite zu erreichen, rotiere dein Bein nach innen und außen. Wechsle nach 60 Sekunden das Bein.
Oberschenkel-vorderseite	▪ Im Langsitz sitzend: Platziere den Faszienball auf deinem rechten Oberschenkel oberhalb des Knies. ▪ Übe leichten Druck mit deiner Hand auf den Faszienball aus und rolle in kreisenden Bewegungen von Knie bis Hüfte über deinen Oberschenkel. Wechsle nach 60 Sekunden das Bein.
Wade	Hinweis: Beim Ausrollen der Wade nur in Venenrichtung arbeiten. Übe also mehr Druck aus, wenn du zur Körpermitte hin rollst, und weniger, wenn du in Richtung Ferse rollst. ▪ Im Langsitz sitzend: Winkle dein linkes Bein an und lege den Faszienball mittig unter die rechte Wade. Stütze dich mit den Händen ab. ▪ Hebe dein Gesäß an und rolle deine Wade über den Faszienball, indem du das linke Bein abwechselnd anwinkelst und ausstreckst. Drehe deinen rechten Fuß abwechselnd nach innen und außen, um die gesamte Wade ausrollen zu können. Wechsle nach 60 Sekunden das Bein.
Fußsohle	▪ Stehend: Platziere deinen rechten Fuß auf dem Faszienball. ▪ Übe nun Druck auf den Ball aus, indem du dein Körpergewicht leicht auf den rechten Fuß verlagerst. Rolle in kleinen Bewegungen vor und zurück. Wechsle nach 60 Sekunden auf deinen linken Fuß.

Alles rund um Faszien

Fakten

Vielleicht fragst du dich, was Faszien eigentlich sind. Sie sind Teile des Bindegewebes, das die menschliche Muskulatur einhüllt. Sie sorgen dafür, dass einzelne Muskeln voneinander getrennt sind und sich gegeneinander verschieben können. Vorstellen kannst du sie dir wie bei einer Orange: Die dünnen Häutchen, die die einzelnen Segmente des Fruchtfleischs umschließen, gleichen den Oberflächenfaszien. Sie haben u. a. Einfluss auf unsere Beweglichkeit, die Kraftübertragung und den Muskeltonus.

Training für die Geschmeidigkeit

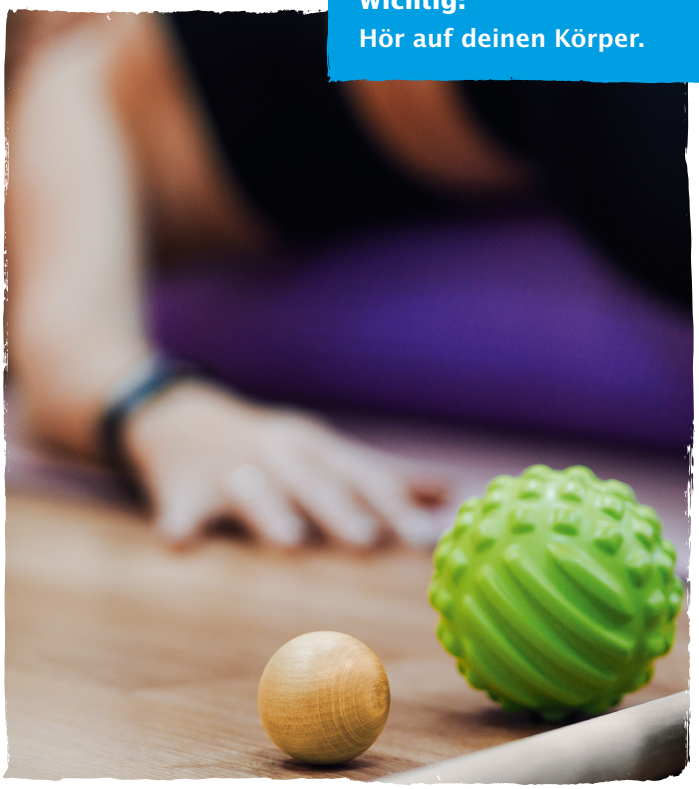
Doch Faszien können auch verkleben oder verhärten, wenn du besonders überlastet und gestresst bist oder zu wenig Bewegung hast. Dann kann die Muskulatur nicht mehr effizient arbeiten und es können Schmerzen entstehen. Die einfache Lösung dagegen? Regelmäßig den Faszienball nutzen! Mit gezieltem Training kannst du deine Faszien geschmeidig halten. Dabei kann der Faszienball deine Muskulatur wie einen Schwamm ausdrücken. Schon leichtes Drücken oder Ziehen wirkt der Verhärtung entgegen. Außerdem kannst du durch regelmäßiges „Rollen“ den Abtransport von Stoffwechselprodukten in der Muskulatur anregen. Dadurch geht es deinen Faszien besser!

Was muss ich beim Rollen beachten?

Beim Faszientraining rollst du gezielt deine Muskulatur aus. Knochen und Gelenke sollten stets vom Rollen ausgeschlossen werden. Zudem ist die regelmäßige Anwendung wichtig. Zwischen den Selbstmassagen solltest du allerdings drei Tage Pause einlegen, damit das Gewebe ausreichend Zeit hat, sich anzupassen. Außerdem ist das Rollen lediglich eine Symptombehandlung. Langfristig solltest du die Ursache für deine verhärteten Faszien identifizieren und dort ansetzen. In den meisten Fällen handelt es sich um muskuläre Dysbalancen, die durch einseitige Bewegungen im Arbeitsalltag, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel oder häufig aufkommende Stresssituationen auftreten. Neben dem Faszientraining ist daher regelmäßiges Krafttraining genauso wichtig, um deinen Körper langfristig leistungsfähig und gesund zu halten.

Fühle in deinen Körper hinein, nimm die Signale wahr und rolle immer nur nach deinem persönlichen Wohlbefinden. Lege zu Beginn kürzere Einheiten ein, um dich Stück für Stück an das Faszientraining zu gewöhnen. An härteren Stellen kannst du ruhig etwas länger verbleiben und den Druck individuell dosieren. Und auch nach dem Rollen kannst du in deinen Körper hineinfühlen und wahrnehmen, wie sich deine ausgerollten Muskelpartien anfühlen und was dir besonders gutgetan hat.

Wichtig:
Hör auf deinen Körper.



Wann sollte ich nicht rollen?

Wenn Rötungen, Schwellungen oder akute Verletzungen (Brüche, Thrombosen etc.) vorliegen, solltest du kein Faszientraining machen. Liegen keine akuten Erkrankungen vor, kannst du ganz nach deinem individuellen Empfinden die Intensität und Häufigkeit dosieren. Ganz nach dem Motto: Alles kann, nichts muss. Dein eigenes Empfinden steht hierbei immer im Vordergrund.