



WAS BRINGEN DIE ÜBUNGEN MIT DER ROLLE?

Faszientraining

Faszientraining liegt im Trend. Straffes Bindegewebe, aufrechte Haltung und eine Topfigur – all das verspricht der Workouttrend. Faszienrollen sehen harmlos aus, der Einsatz der harten Massagegeräte ist jedoch nicht ganz schmerzfrei. Was sind Faszien und was bringt das Faszientraining?

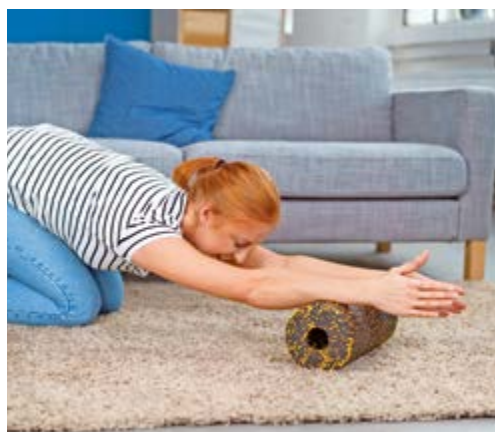
(fh) Der erste Einblick in ein Faszientraining ist eher verwirrend. Menschen rollen einzelne Körperteile auf einer harten Rolle hin und her. Ihre Gesichter wirken während den Übungen nicht etwa entspannt und gelöst – eher gequält. Die Übungen scheinen nicht wohltuend, sondern eher unangenehm oder gar schmerzhaft zu sein. Unglaubliche Effekte sollen sich durch dieses Muskelbearbeiten erzielen lassen: mehr Beweglichkeit, bessere Regeneration nach dem Sport, keine Rückenschmerzen mehr, sogar Cellulite soll es wegzaubern. Was ist dran, an diesem Fitnesstrend?

Was sind Faszien?

Faszien sind dehnbare Strukturen im Körper, die aus Bindegewebe bestehen. Die Fasern sind flächig, durchziehen den Körper wie ein Netz und verleihen ihm damit Halt, Form und Elastizität. Dabei wird zwischen feinen Faszien und festen Faszien unterschieden. Die feinen Faszien ummanteln die Muskeln, Sehnen und Knochen und halten diese zusammen. Die festen Faszien sorgen für die Stabilität der Organe. Faszien sind grundsätzlich dehnbar, biegsam und reissfest.

Verklebte Fasern

Im Idealfall sind Faszien elastisch und ermöglichen dadurch eine optimale Beweglichkeit. Es kommt vor, dass sich die Fasern verkleben – zum Beispiel durch Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen. Dann hat das muskuläre Bindegewebe keine geradlinige, faserige Struktur mehr, sondern ähnelt einem Wollknäuel. Verklebte Faszien können Schmerzen verursachen. Faszien, die zu wenig bewegt werden, verlieren ihre Elastizität und versteifen – eine



häufige Ursache für Verspannungen und Schmerzen im Nacken und Rücken. Das schränkt die Beweglichkeit ein und macht sich nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag bemerkbar. Regelmässige Übungen mit der Faszienrolle können das verhindern.

Faszientraining

Bekannt wurde das Faszientraining durch den Psychologen und Humanbiologen Robert Schleip. Er hatte 2007 den ersten internationalen Faszienkongress mitinitiiert und so einen Durchbruch für die Faszienforschung erlangt. Mit dem Faszien-

training wird also gezielt gegen solche Verklebungen des Bindegewebes vorgegangen. Als Hilfsmittel dient eine sogenannte Faszienrolle oder ein Faszienball. Damit übt man Druck auf das Gewebe aus. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und die Verklebungen lösen sich.

So wird trainiert

Grundsätzlich rollt man beim Faszientraining mit dem Körper über die Faszienrolle – hin und her. Die gängigsten Einsatzgebiete sind dabei die Ober- und Unter-



schenkel, die Waden, der Rücken, die Schultern und die Arme. Die Faszien an den Beinen und am Rücken trainiert man am besten am Boden. Dazu legt man die Rolle auf den Boden und rollt mit dem jeweiligen Körperteil darüber. Für die Arme klemmt man die Rolle am besten zwischen eine Wand und den Körper, dann rollt man auf und ab.

Schmerzen erlaubt – wie weit?

Sind die Faszien stark verklebt, kann dies zu Beginn des Trainings auch mal etwas schmerzhafter sein, und es ist ratsam, sich langsam heranzutasten. Allerdings bedeuten heftigere Schmerzen auch mehr oder stärkere Verklebungen. Somit weiss man, dass man genau die richtige Stelle bearbeitet. Mit der Zeit wird der Schmerz aber nachlassen, da sich die Verklebungen lösen.

Faszientraining ist keine Wellnessmassage, sondern tut weh. Es gilt folgender Richtwert: Auf einer Skala von eins (= schmerz-

frei) bis zehn (= unerträglich) sollte der Schmerz etwa dem Wert sechs zuzuordnen sein. Dann ist das Training optimal. Sich noch mehr zu quälen, bringt nichts oder führt gar zu Schäden.

Wie effektiv ist Faszientraining wirklich?

In der Fitnessbranche ist das Faszientraining ein regelrechter Trend. Wissenschaftlich erwiesen ist der Effekt aufgrund fehlender Studien noch nicht. Fachleute sind sich jedoch einig, dass Faszien nicht mehr vernachlässigt werden dürfen und sich ein regelmässiges Faszientraining auf jeden Fall lohnt:

- Durch ein gezieltes Training werden Muskeln geschmeidiger und Verklebungen lösen sich auf, das beugt Verletzungen vor.

- Durch die Massage und den Druck werden Schlacken abtransportiert und Stoffwechselprozesse angekurbelt.
- Das regelmässige Training stabilisiert die Wirbelsäule und sorgt für eine verbesserte Körperhaltung.
- Cellulite kann vermindert, jedoch nicht weggezaubert werden – auch wenn jegliche US-Stars diesen Effekt versprechen.

Das Faszientraining darf nicht als isoliertes Einzeltraining betrachtet werden. Vielmehr dient es als sinnvolle Ergänzung zum regelmässigen Workout.



Für wen ist Faszientraining geeignet?

Von einem gesunden Bindegewebe können alle Menschen profitieren, und somit ist das Faszientraining grundsätzlich für jeden geeignet. Menschen mit Erkrankungen des Lymph- oder Herz-Kreislauf-Systems sollten aber vorher Rücksprache mit ihrem Arzt nehmen. Fast jedes Fitnesscenter bietet Faszientraining an, auch für Einsteiger. Wer lieber zu Hause trainiert, findet Informationen, Anleitungen und Übungen in verschiedenen Büchern oder im Internet.