

FUNKTIONIERENDE FASZIEN

Faszienübungen gehören seit einigen Jahren nahezu selbstverständlich zum Lauftraining wie Liegestütze oder das Dehnen des Hüftbeugers.

Das Training mit der Rolle, kann innerhalb kürzester Zeit spürbare Verbesserungen in Deinem Bewegungsapparat herbeiführen.

Faszien bündeln die Muskeln und verbinden verschiedene Elemente wie Bänder, Sehnen, Knochen und Nerven zu einem funktionierenden System. Wenn die Faszien jedoch verkleben und nicht mehr so geschmeidig sind, können sie ihre Aufgaben als Bindeglied im Organismus nicht mehr ihrer Funktion entsprechend erfüllen.

Mit ein paar Minuten Training auf der Massagerolle kannst Du die Verklebungen des Bindegewebes wieder lösen und auch Verspannungen nach den Trainingseinheiten vorbeugen.

So führst Du die Übungen aus:

Jede Übung solltest Du rund acht- bis zwölfmal ganz langsam durch ein kontrolliertes Auf- und Abrollen durchführen. Du kannst die Übung zwei- bis dreimal wiederholen und sie sollten mindesten zweimal pro Woche in den Trainingsplan integriert werden.

An schmerzhaften Stellen kannst Du auch kurz innehalten, bis der Schmerz ein wenig nachlässt.

Wichtig ist, dass Du stets beidseitig arbeitest.



OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Mit ausgestreckten Beinen sitzt Du zunächst auf dem Boden und platzierst die Faszienrolle unter einem Oberschenkel.

Anschließend hebst Du Dein Gesäß und stützt dich mit den Händen ab.

Achte drauf, dass Dein Bauch angespannt ist!

Jetzt rolle ganz langsam mit der gesamten Länge des Oberschenkels über die Rolle.

Wer die Übung intensivieren möchte, legt den Fuß des freien Beins auf den Oberschenkel des gerade massierten Beins.



ABDUKTOREN

In Seitstützposition mit angewinkeltem Unterarm platzierst Du die Rolle unter dem Oberschenkel.

Das obere Bein wird im Kniegelenk angewinkelt und zur Unterstützung auf der Höhe des Knies des behandelten Beins auf dem Boden abgestellt.

Rolle nun ganz langsam entlang des Oberschenkels auf und ab.

Diese Übung kann extrem schmerzhaft sein, sie ist jedoch besonders wirksam und kann dem weitverbreiteten „Läuferknie“ vorbeugen.



OBERSCHENKELSTRECKER

Ausgangspunkt dieser Übung ist der Unterarmstütz.

Platziere die Rolle unter Deine Oberschenkel und verlagere das Gewicht auf die Faszienrolle.

Achte darauf, während der Übung die Spannung im Körper zu halten.

Nun rolle die Faszienrolle ganz langsam von der Hüfte zum Knie entlang und wieder zurück.

Du kannst diese Übung auch nur mit einem Bein durchführen.

Dabei dürfen die Zehen des nicht trainierten Beins den Boden berühren und somit für Stabilisation sorgen.



RÜCKEN

Die Faszienrolle sollte unter Deiner Wirbelsäule auf dem Rücken liegend platziert sein.

Deine Knie sind angewinkelt, die Arme zeigen nach oben, oder sind auf der Brust verschränkt.

In dem Du die Beine streckst und wieder beugst, kannst Du langsam von der Brust- bis zur Lendenwirbelsäule abrollen.

Bitte achte auch bei dieser Übung darauf, Deine Körperspannung nicht zu verlieren.