

#### Faszienrollen:

Die Erforschung von Faszienrollen steckt noch immer in den Kinderschuhen und Bedarf größerer Untersuchung. Was wir jedoch bereits wissen ist, dass es die Sprintleistung erhöhen und die Regeneration beschleunigen kann. Darüber hinaus soll es auch eine Alternative zum Dehnen darstellen und sportinduzierten Muskelkater mildern können. Dabei gibt es jedoch einige Dinge zu beachten: Unsere Venen haben eine klare Struktur, welche wir mit einem Ausrollen der Muskulatur nicht entgegenwirken sollten. Deshalb gilt, von den Gliedmaßen nach innen zur Mitte des Körpers rollen, aber nicht anders herum. Immer in Richtung des Herzens, sodass man das Blut in seiner Strömungsrichtung unterstützt. Außerdem sollte es entweder vor oder direkt nach dem Sport angewandt werden, nicht aber auf bereits schmerzender Muskulatur, egal welchen Ursprungs. Grundsätzlich kann eine Faszienrolle auf jedem Muskel des Bewegungsapparats angewandt werden; anbei konzentrieren wir uns auf die Wichtigsten. Es empfiehlt sich diese Übungen langsam durchzuführen und ca. 10 Wiederholungen zu durchlaufen.

#### **Muskulatur der Oberschenkelrückseite**

Die zweigelenkige Muskelgruppe ist besonders anfällig für starken Muskelkater und deshalb ein beliebtes Ziel zur Applikation von Linderungsmaßnahmen. Manchmal reicht der Druck der Schwerkraft für die Bearbeitung einzelner Muskelpartien nicht aus. Abhilfe findet man durch unilaterale Arbeit oder punktuellere Geräte. An der Ferse beginnend kann bis zum Beckenkamm ausgerollt werden. Sollten Stellen auch noch nach der Anwendung schmerzen, empfiehlt sich diese in der nächsten Anwendung vorerst auszusparen.

#### **Rückenmuskulatur**

Der Rücken scheint mit Hinsicht auf die Faszienrolle sensibler als andere Körperregionen zu sein. Es kann für den Anfang anstatt auf dem Boden, an der Wand gearbeitet werden. Für die Partie um das Schulterblatt herum, eignen sich kleinere Rollen. Die knöcherne Wirbelsäule sollte ebenfalls ausgespart werden.

#### **Arme**

Für die Arme benötigt man kleinere Rollen, damit genügend Druck auf entsprechende Stellen appliziert werden kann. An der Wand oder mithilfe des anderen Armes kann die Selbstmassage erfolgreich durchgeführt werden. Vom Unterarm angefangen kann bis zur Schulter und den Brustmuskel gerollt werden.

#### **Muskulatur der Oberschenkelvorderseite**

Die Vorderseite des Oberschenkels scheint deutlich schmerzempfindlicher zu sein, als die Rückseite. Vor Allem der äußere Teil scheint dabei betroffen. Größere Rollen mit geringerem Härtegrad wirken dem entgegen. Die äußere Seite knapp über dem Kniegelenk sollte nicht intensiv bearbeitet werden. Dort befinden sich passive Strukturen, die von dieser Art der mechanischen Belastung wenig profitieren.