

Fast wie Zauberei: Das Faszientraining

Längst hat sich im Sport das sogenannte „Faszientraining“ mit der Faszienrolle zur Erhaltung der muskulären Leistungsfähigkeit und zur Verletzungsprävention etabliert. Aktuell rückt zunehmend der regenerative Aspekt dieser Trainingsform in den Fokus der Wissenschaft.

Erste Regel für gesunde Faszien ist ausreichendes Trinken (1,3-2,0 Liter) pro Tag. Das Training mit der Kunststoffrolle (Blackroll) ist die bekannteste Form des Faszientrainings. Der sogenannte „Fascial-Release“ ist im Grunde genommen eine Selbstmassage. Die Effekte, die Experten diesem Training zuschreiben, sind vielfältig. Man könne Verspannungen lösen, die Beweglichkeit erhöhen, die Koordinationsfähigkeit verbessern und insgesamt kräftiger werden.

Allerdings ist die wissenschaftliche Beweislage für diese Effekte nach wie vor „dünn“. Als gesichert gilt eine verbesserte Regeneration nach dem „Fascial Release“. Wer nach dem Workout rollt, reduziert die Wahrscheinlichkeit eines Muskelkaters und verkürzt die Regenerationszeit. Unter dem Druck des Ausrollens wird das Wasser aus dem Gewebe gedrückt, wie aus einem vollgesaugten Schwamm. In der darauf folgenden Entspannungsphase strömt die Flüssigkeit wieder ein und das Faszienewebe saugt sich wieder voll. Vorausgesetzt, der Körper ist gut mit Flüssigkeit versorgt.

MIT DEM STROM ROLLEN

Zu beachten ist, dass man generell immer zum Körperkern hin rollt. Massiert man zum Beispiel den Oberschenkel, muss man immer in Richtung Rumpf rollen. Ansonsten rollt man gegen die Öffnungsrichtung der „Venenkappen“, die den Blutfluss regulieren. Rollt man regelmäßig gegen die Öffnungsrichtung, werden diese auf Dauer beschädigt und es könnte eine venöse Insuffizienz (z.B. Krampfadern) entstehen!

 **SPORTKLINIK
Hellersen**

Was sind eigentlich Faszien?
Mehr unter:
magazin.lsb.nrw



Schöne Selbstmassage mit der Faszienrolle

Rollen mit gewellter oder genoppter Oberfläche dienen nicht der Regeneration. Sie erzeugen eine Vibration im Gewebe mit Tiefenwirkung, sind daher eher geeignet, vor dem Wettkampf die Faszien zu aktivieren. Faszientraining zur Regenerationsunterstützung sollte nach dem Training stattfinden. Aktuell empfehlen Wissenschaftler, zum Beispiel für Fußballprofis, einen täglichen Fascial Release der Beinmuskulatur von 15-20 Minuten am Ende des Trainingstages. In einer vergleichenden Studie hatte dies sehr positive Effekte auf die Beweglichkeit und die Muskelschmerzen der Profis. Wer nicht täglich trainiert, sollte 2-3-mal pro Woche 5-10 Minuten nach dem Training die Blackroll nutzen. Das Training wird effektiver und man ist schneller wieder fit für die nächste Trainingseinheit! _____