

Baden-Baden, September 2017

FOAM-ROLLING / Wirkungen

Fasziengewebe ist sehr plastisch, da es zu 2/3 aus Wasser besteht.

Man kann mit einem Foam-Roller, die Anlagerung von Wassermolekülen fördern und verbessern.

Ein Foam-Roller ist eine – mehr oder weniger harte – Kunststoffrolle / Hartschaumrolle.

Durch die korrekte Anwendung des Foam-Rollers wird Wasser kurzfristig „aus dem Gewebe gedrückt“ und anschließend – nachdem der Druck durch die Anwendung nachlässt - „ersetzt und erneuert“.

Das Gewebewasser wird so quasi „erneuert“, da aus dem angrenzenden Gewebe „frisches“ Wasser wieder einströmt.

Bewegungen und Rollgeschwindigkeit:

Für die Erneuerung des Gewebewassers:

- langsame Bewegungsgeschwindigkeit
- in möglichst alle Richtungen rollen

Technik:

Stelle dir beim Ausrollen vor, wie du das Gewebewasser wie eine Welle vor dem Foam-Roller herschiebst.

Lerne den Druck zu dosieren. Nicht an jeder Stelle ist der gleiche Druck adäquat.

Nutze neben dem Foam-Roller auch Bälle und kleinere Rollen.

Kontraindikationen:

Die Anwendung der Rolle sollte bei Blutgerinnungsstörungen und bei der regelmäßigen Einnahme blutverdünnender Medikamente ärztlicherseits abgeklärt werden.

Etwas Vorsicht walten lassen bei Lymphstau: Dann nur in Richtung Körpermitte rollen.

--