

Baden-Baden, Juni 2016

FASZIEN TRAINING: PRAXIS und weitere ÜBUNGEN und TRAININGSVORSCHLÄGE

Im Rahmen des **Faszientraining** gibt es verschiedene Möglichkeiten. Das Arbeiten mit einer Hartschaumrolle oder einem (harten) Ball ist (nur) eine davon (Foam-Rolling / **Myofascial Release**).

Faszientraining mit Dauerdruck:

Verklebungen und Verhärtungen kannst du auf verschiedene Art und Weise lösen. Du kannst z.B. mit einem Ball ohne Rollen mit gleichmäßigem, **anhaltenden Druck** arbeiten: Auf eine bestimmte Stelle (Triggerpunkt) wird für bis zu 2 Minuten ein anhaltender Druck ausgeübt. Der Druckschmerz sollte gerade so erträglich sein. Die Rezeptoren der betreffenden Muskulatur bekommen so quasi „die Botschaft übermittelt“, die Kontraktion (Verhärtung) zu lösen.

Rollen der Haut / Faszientraining mit Scherkräften / Skin-

Rolling:

Im Faszientraining kannst du auch mit einem griffigen Ball arbeiten:

Der Ball wird so auf die Haut positioniert, dass er die Haut „hält“. Gleichzeitig drehst, schiebst und windest du dich gegen den Druck und Widerstand des Balles. So werden **Scherkräfte** erzeugt.

Ziel ist es in der Haut, der oberflächlichen und tiefen Faszie **Bewegung** zu erzeugen.

Auch die Unterhaut wird so mobilisiert und die Versorgung des Gewebes verbessert. Das Gewebe wird geschmeidiger.

Idealerweise rollst du direkt auf der Haut oder auf einer dünnen Kleidungsschicht.

Streifen / Stripping / Faszientraining mit geringem Druck in Längsrichtung

Der Ball „streift“ über den Muskel (im Faserverlauf der Muskulatur). Der angewendete Druck ist gering. Somit kann z.B. das Schienbein bearbeitet werden (das mit dem klassischen Foam-Rolling nicht bearbeitet wird).

Hier wird der Ball geführt – du liegst nicht auf dem Ball.

Querrollen / Queren / Faszientraining mit Druck in Querrichtung

Beim „Queren“ wird mit mehr Druck gearbeitet. Beispiel vorderer Oberschenkel: Der Ball quert die gesamte Oberschenkelbreite. Hier wird der Ball nicht geführt – du liegst direkt auf dem Ball wie beim Foam-Rolling.

Faszientraining mit Fixieren und Dehnen:

Beispiel vorderer Oberschenkel: Du liegst direkt auf dem Ball wie beim Foam-Rolling. Der Ball wird oberhalb des Knies positioniert und dort fixiert. Dann bewegst du den Unterschenkel, die Ferse, Richtung Gesäß, und bewirkst so eine Dehnung des vorderen Oberschenkels. - Du hältst durch Druck den Ball fixiert.

Ball / Bälle:

Ich verwende den Duo-Ball, den Ball (das gleiche ohne Duo), Tune-Up-Bälle und Tennisbälle.

Literatur:

Jill Miller „Roll dich fit!“ - riva-Verlag - 2015

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de