

Baden-Baden, Januar 2019

Bewegungstraining mit und ohne Faszienrolle (Foam-Roller / Hartschaumrolle)

Faszien, die sich dehnen, federn und schwingen bleiben gesund. Ist das nicht der Fall können Faszien quasi „verfilzen“ und „verkleben“. Das ist ungünstig, denn Faszien sind – neben vielem anderen – auch zuständig für unsere Körperwahrnehmung. Faszien besitzen zum Beispiel bis zu sechsmal mehr „Fühler“ als Muskelspindeln (= Sinnesorgane in der Muskulatur).

Zu etwa 70% besteht Fasziengewebe aus Wasser. Das Erhalten des Flüssigkeitsdurchflusses der Faszien ist das wichtigste Ziel eines Bewegungstrainings mit und ohne Faszienrolle. Weitere Substanzen sind das Hyalauron, Fibroblasten (= Auf- und Abbau von Zellen), Kollagen und auch Elastin. Diese Grundsubstanz ist eher zähflüssig.

Faszien mögen keine gleichbleibenden und einseitigen Trainings und Bewegungen. Das erwähnte Dehnen, Federn, Schwingen und das Training mit dem Foam-Roller ermöglichen ein notwendiges vielfältiges Faszientraining.

Durch Rollen wird die Grundsubstanz wieder zum Fließen gebracht und die Gleitfähigkeit wieder hergestellt. Das Hyalauron kann auch wieder mehr Wasser binden und Giftstoffe abtransportieren.

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