

Locker, geschmeidig, fit – Warum Faszienrollen mehr als nur ein Trend sind

Sie liegen in Fitnessstudios herum, stehen in Physiotherapiepraxen griffbereit und haben längst ihren festen Platz im Wohnzimmer vieler Sportbegeisterter: Faszienrollen. Was für manche noch wie ein kurzlebiger Trend wirkt, ist in Wahrheit ein wirkungsvolles Tool für Gesundheit, Beweglichkeit und Regeneration.

Doch was genau sind eigentlich Faszien?

Faszien sind ein weit verzweigtes Netzwerk aus Kollagenfasern, Elastin und Flüssigkeit. Dieses Netzwerk durchzieht unseren ganzen Körper. Sie umhüllen Muskeln, Organe, Knochen und Nerven und halten alles an seinem Platz. Faszien sind ein wichtiges Sinnesorgan. Sie beeinflussen unser Schmerzempfinden, unsere Beweglichkeit und unsere Körperwahrnehmung. Werden Faszien durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastung verklebt oder verhärtet, kann das spürbare Folgen haben. Die Beweglichkeit nimmt ab, Spannungsgefühle entstehen und nicht selten entwickeln sich Schmerzen. Genau hier setzt das Faszientraining an. Das Training mit der Faszienrolle kann unter anderem dazu beitragen:

1. Muskelkater vorzubeugen und die Regeneration nach dem Sport zu fördern
2. Blockaden und Verspannungen zu lösen
3. die Muskulatur zu kräftigen und zu unterstützen
4. die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn zu schulen
5. die Beweglichkeit zu verbessern

Nicht jede Rolle ist jedoch gleich. Faszienrollen gibt es in verschiedenen Ausführungen und Härtegraden. Die gängigsten Varianten sind die klassische Standardrolle, die Minirolle, der Doppelball sowie der Faszienball. Welche Rolle am besten geeignet ist, hängt vom Trainingsziel und vom individuellen Empfinden ab. Im Zweifel lohnt sich die Beratung im Fachhandel. Angewendet werden können Faszienrollen an vielen Körperregionen, etwa am oberen und unteren Rücken, an Waden, Oberschenkel oder im Nackenbereich. Wichtig dabei: Nicht über knöcherne Strukturen rollen, sondern ausschließlich über die Muskulatur.

Das Schöne am Faszientraining ist, dass es für nahezu alle geeignet ist, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Einsteiger sollten mit weicheren Rollen beginnen und sich langsam herantasten. Zudem empfiehlt es sich, vorab über die korrekte Ausführung der Übungen zu recherchieren oder sich von Fachpersonal beraten zu lassen, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

Also: Rolle auspacken, sich Zeit nehmen und dem Körper etwas Gutes tun. Viel Spaß beim Rollen!

Ihr Gesundheitsteam