

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

„Foam Roll“ – Die Selbstmassage auf der Rolle

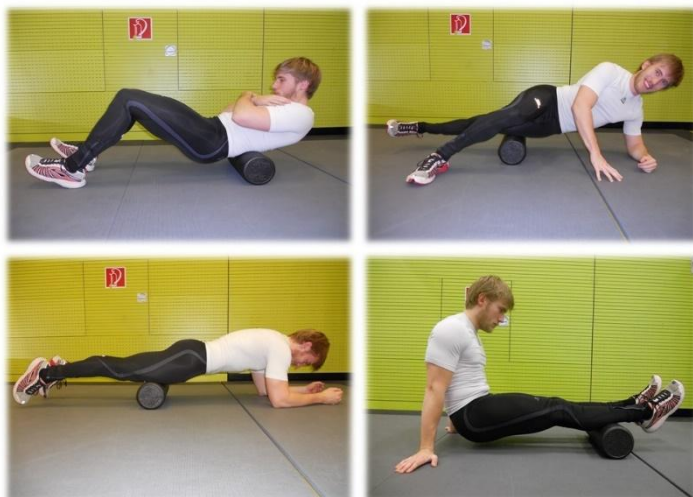
Gesundheit
zum
Mitmachen



Im Therapiebereich gibt es sie schon länger, jetzt findet sie zusehends im Leistungs- und auch Breitensport Verwendung: die Foam Roll. Eine Foam Roll ist eine Rolle aus Hartschaum, zur Selbstmassage und zur sogenannten myofasziale Entspannung. Klingt kompliziert und sieht auch bei den Übungen (s. Bild) auf den ersten Blick etwas merkwürdig aus, ist aber ganz einfach.

Ziel ist es, Muskeln, z. B. am Rücken oder in den Beinen, mit der Rolle auszurollen. Dabei wird die Durchblutung gefördert, Verspannungen werden gelöst und die Flexibilität erhöht. Außerdem werden Verklebungen in der sogenannten „Faszie“ gelöst. Faszien sind dünne Bindegewebsschichten, die unsere Muskeln, Sehnen und Bänder umgeben. Bei intensivem Training oder längerer Ruhigstellung kann die Faszie an einzelnen Punkten verkleben. Wird sie dann wieder belastet, kann es zu Verletzungen kommen. Um dem vorzubeugen kann man mit der Foam Roll für Entspannung der betroffenen Bereiche sorgen. Die Rolle kann sowohl zur Bewegungsvorbereitung im Warm-Up als auch zur Regeneration nach dem Training benutzt werden.

Allerdings: So gut wie das Ausrollen tut, während der Selbstmassage kann es doch ziemlich schmerzhaft sein, wie bei einer normalen Massage eben auch. Das hängt ganz davon ab, wie verspannt oder verklebt man ist.



Foam Rolls sind, je nach Hersteller, Ausführung und Größe, schon ab ca. 15 € im Internet oder im Fachhandel erhältlich. Einige Hersteller liefern direkt ein Poster oder eine CD mit Übungsanleitungen mit aber auch im Internet wird man schnell fündig. Die Übungen lassen sich ganz einfach zu Hause durchführen und können sowohl am Boden, als auch stehend an der Wand durchgeführt werden.

Zudem lässt sich die Rolle als Trainingsgerät bequem transportieren. So kann man sie z. B. sehr gut mit in den Aktivurlaub nehmen. Probieren Sie es aus!

Ihr Gesundheitsteam (Niklas Mayer und Marco Käßler)