



Faszien-Training von Muskeln – Bindegewebe – Bändern

Faszientraining mit der Faszienrolle

Faszien waren bislang besser bekannt unter der Bezeichnung Bindegewebe. Inzwischen ist die Funktion, Bedeutung und Trainierbarkeit des körperweiten Faszien-Netzwerkes wissenschaftlich besser, **nicht abschließend**, erforscht und eröffnet neue Möglichkeiten im Bereich Gesundheit und Sport.

Für die Gesunderhaltung sind nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern auch **Faszien** im funktionellen Verbund zu trainieren. Durch das Faszientraining kann das Gewebe gezielt positiv beeinflusst und langfristig auf überdurchschnittliche Beanspruchung vorbereitet werden.

Eine mögliche Trainingsform ist das sogenannte „Ausrollen der muskulofaszialen Strukturen“ mit der Faszienrolle oder auch anderen Hilfsmitteln wie z.B. dem Tennisball.

Durch das Ausrollen sollen verklebte Faszienstrukturen gelöst und die Hydratation angeregt werden. Die daraus resultierende Gleitfähigkeit zwischen den Strukturen (Gewebe, Muskeln, Organe) gewährleistet deren Funktionalität.

Eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung über 90 – 120 Sek.. pro Gewebepartie (1 – 2 x pro Woche) ist ausreichend, um dem Gewebe Zeit zur Erholung zu geben. Die Einheit kann auch im Anschluss an eine Trainingsphase erfolgen, um belastete Strukturen zur Regeneration anzuregen. Körpergefühl und Eigenwahrnehmung werden besonders an schmerzenden Stellen geschult, wo ein langsames und längeres Ausrollen erfolgen soll.

Der Körper wird per Eigenbewegung (anders als bei einer Massage) über die Rolle geführt, was je nach Unterstützungsfläche den Zusatzeffekt der Rumpfkraftigung mit sich bringt.

Die nachfolgenden Abbildungen zeigen teilweise eine einfache (Abb. a) und eine intensivere Variante (Abb. b)

Faszienübungen

Ausrollen der Plantarfaszie



Ausrollen der Unterschenkelrückseite



a.)



b.)

Ausrollen der Oberschenkelrückseite



a.)



b.)

Ausrollen des Gesäßes



a.)



b.)

Ausrollen der Unterschenkelvorderseite



Ausrollen der Oberschenkelvorderseite



Ausrollen der Oberschenkelinnenseite



Ausrollen der Oberschenkelaußenseite



Ausrollen des seitlichen Rumpfes



Ausrollen des unteren Rückens (Lendenwirbelsäule)



Ausrollen des oberen Rückens (Brustwirbelsäule)



Mobilisation der Halswirbelsäule



Fotos: Medienstelle des LAFP NRW

Herausgeber:

Landesamt für Ausbildung, Fortbildung
und Personalangelegenheiten der Polizei
Nordrhein-Westfalen

Im Sundern 1
59379 Selm
Tel.: 02592/68-0
E-Mail: Poststelle.LAFP@polizei.nrw.de
www.polizie.nrw.de/lafp

Fachverantwortung:
Fortbildungsstelle Polizeisport
Sachgebiet 11.2

© LAFP NRW

Stand: 2018



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Landesamt für Ausbildung,
Fortbildung und
Personalangelegenheiten