

# ÜBUNGEN MIT DER FASZIENROLLE



## Übersicht

- **Theorie Faszienrolle**
  - Vorstellung der Faszienrolle
  - Erste Nutzung
  - Myofasziale Entspannung
  - Vorteile und Nutzen
- **Arbeitsmaterial**
  - Übungen zur Selbstmassage und Kräftigung der Muskulatur (1)
  - Kräftigungsübungen (2)
  - Regenerative Übungen zur Selbstmassage (3)
- **Videos**
  - Training Beinmuskulatur / Lösen von Verspannungen am Rücken (1)
  - Training Rumpfmuskulatur / Lösen von Verspannungen am Fuß (2)
  - Training der Bauch- und Armmuskulatur / Lösen von Verspannungen am Gesäß und unteren Rücken (3)
  - Training der Bauchmuskulatur / Lösen von Verspannungen am seitlichen Bauchbereich (4)
  - Training der hinteren Oberschenkelmuskulatur (5)
  - Training der seitlichen Rumpfmuskulatur (6)
  - Training der Bauchmuskulatur (7-8)
  - Lösen von Verspannungen am Hals (9)
  - Lösen von Verspannungen an der Schulter (10,12,14)
  - Lösen von Verspannungen am Trizeps (11,13,15)
  - Lösen von Verspannungen am Unterarm (17-19)
  - Lösen von Verspannungen am Fuß (16,20)
  - Lösen von Verspannungen an der Oberschenkelinnenseite (21)
  - Lösen von Verspannungen am Rücken (22)
  - Lösen von Verspannungen am Schienbein (23)
- **Quellenverzeichnis**

## Theorie Faszienrolle

### Vorstellung der Faszienrolle

Die beliebteste Faszienrolle ist eine ca. 30 cm breite und 15 cm hohe Kunststoffrolle. Die Rolle gibt es mittlerweile in verschiedenen Härtegerade und Profilen sowie Größen und Formen. Auch Bälle sind als Faszienroller zur punktuellen Behandlung erhältlich. Die Sportwissenschaft geht davon aus, dass Trainingserfolg eine Kombination aus dem eigentlichen Training und der Regeneration darstellt. Die Faszienrolle kann sowohl als Werkzeug zur Selbstmassage als auch zum Krafttraining und Koordinationstraining eingesetzt werden. <sup>1</sup>Die Rolle zeichnet sich daher vor allem durch ihren vielseitigen Einsatzbereich aus. Sie ist zudem für jedes Alter geeignet und die Übungen reichen von sehr einfachen Einsteigerübungen, die ohne Vorkenntnisse bewältigt werden können, bis hin zu anspruchsvollen Übungen für Fortgeschrittene. <sup>2</sup>



Abb. 1: Faszienroller

### Erste Nutzung

Bei erster Nutzung erscheint die Rolle überaus hart und es kann schmerzhaft sein, die Übungen auszuführen. In diesem Fall sollte man den Druck mithilfe einer Hand oder eines Beines dosieren, indem man sich auf dem Boden abstützt und ein Teil des Körpergewichts somit nicht auf die Rolle wirken kann. Bei regelmäßigem Gebrauch lässt der Schmerz schnell nach, da bereits ein Trainingseffekt eintritt. Die Häufigkeit der Nutzung kann nach Belieben angepasst werden. Eine Übung sollte ca. 45-60 Sekunden langsam und kontrolliert ausgeführt werden bevor man zur nächsten wechselt. Ein zusätzliches Aufwärmen ist nicht nötig. Die Tageszeit der Anwendung ist zudem frei wählbar. Die Rolle kann sowohl vor, während oder nach dem Training eingesetzt werden, als auch vor dem Schlafen gehen oder nach dem Aufstehen. Es ist zudem keineswegs nötig alle Übungen, die vorgestellt werden, ausführen zu müssen. Der Nutzer entscheidet immer selbst, welche Muskeln er trainieren bzw. massieren möchte und bestimmt daher ganz alleine Dauer, Intensität und Ziel der Anwendung.

### Myofasziale Entspannung

"Faszien sind Lamellen aus straffem Bindegewebe, die einzelne Muskeln oder Muskelgruppen umhüllen. Oft bilden Faszien die Ursprungs- und Ansatzstellen eines Muskels."<sup>3</sup>Die Muskelfaszie hält also den Muskel zusammen und ist daher wesentlich an der muskulären Arbeit beteiligt. Sie hat Einfluss auf unsere Bewegungen, d.h. unsere Mobilität, das Schmerzempfinden, die muskuläre Regeneration und unsere all-

<sup>1</sup> vgl. <http://blackroll.de/>, 04.11.14

<sup>2</sup> vgl. <http://blackroll.de/pages/about>, 04.11.14

<sup>3</sup><http://www.lexikon-orthopaedie.com/pdx.pl?dv=0&id=01344>, 04.11.14

tägliche Haltung. Muskelfaszien können allerdings mit dem Muskel verkleben, woraus ein höheres Risiko für myofasziale Verletzungen resultiert.

Bei einer Streckung des Muskels, ist es nötig, dass die Faszien und Muskelfasern aneinander vorbeigleiten können. Dafür ist ein ausreichender Wasserhaushalt nötig, viel Bewegung und Massagen des Fasziengewebes. Die Massagen können durch die Faszienrolle ausgeführt werden. <sup>4</sup>

### Vorteile und Nutzen<sup>5</sup>

- Lösen von Faszienverklebungen und damit eine höhere Mobilität sowie Flexibilität des Bewegungsapparates
- steigert die Durchblutung und sorgt somit für eine bessere Nährstoffversorgung der Muskelzellen
- kräftigt die Muskulatur durch Balancierarbeit
- verbessert die muskuläre Regeneration
- große Übungsvielfalt für jedes Alter
- Training im Stehen und Liegen möglich
- sehr nützlich zum Warmup vor oder Cooldown nach dem Training

---

<sup>4</sup> vgl. <http://blackroll.de/pages/about>, 04.11.14

<sup>5</sup> vgl. <http://blackroll.de/pages/about>, 04.11.14



# Übungen zur Selbstmassage und Kräftigung der Muskulatur

## Seite 1

### Übungsbeschreibung

### Bilder

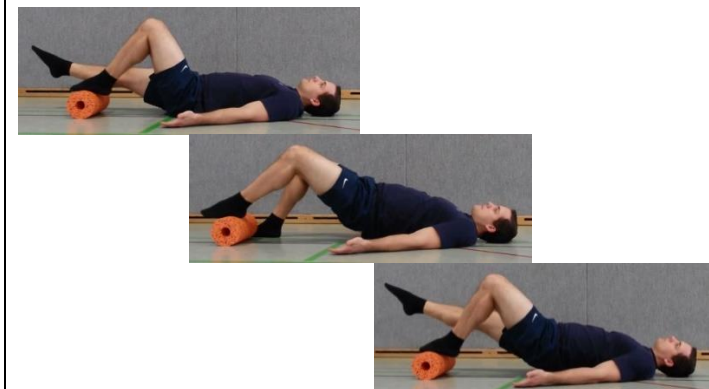
#### Training der Beinmuskulatur / Lösen von Verspannungen am Rücken

- Mit leicht gebeugten, hüftbreit aufgestellten Beinen an die Wand lehnen
- Hände zusammenpressen
- Faszienroller am unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) positionieren
- Beine nun weiter beugen und mit dem Faszienroller langsam am Rücken hoch und runter rollen
- darauf achten, die Knie nicht über 90° zu beugen und nicht über die Zehenspitzen hinaus zu schieben



#### Training der Bauch- und Rumpfmuskulatur / Lösen von Verspannungen am Fuß




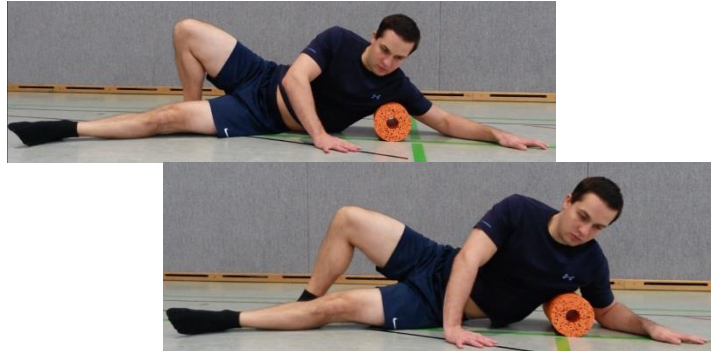
- Rückenlage, Arme seitlich neben Körper ausstrecken, Handinnenflächen zeigen nach oben
- einen Fuß auf Faszienroller positionieren, anderes Bein bis in die Zehenspitzen strecken
- langsam am Fuß entlang vor und zurück rollen
- Vereinfachung: anderen Fuß mit angewinkeltem Bein auf Boden absetzen
- Steigerung: Becken zusätzlich anheben





1

## Seite 2

| Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bilder                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Training der Bauch- und Armmuskulatur / Lösen von Verspannungen am Gesäß und unteren Rücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit leicht gebeugten Armen im Sitz abstützen, Beine anwinkeln</li> <li>• Gesäß auf Faszienroller positionieren</li> <li>• Beine weiter beugen, Rücken gerade halten</li> <li>• langsam vom Gesäß zum unteren Rücken vor und zurück rollen</li> <li>• Hände können nach hinten oder vorne abstützen</li> </ul> <p>▶  3</p> |   |
| <p><b>Training der Bauchmuskulatur / Lösen von Verspannungen am seitlichen Bauchbereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlage, mit einem Arm abstützen</li> <li>• Faszienroller in Achsel positionieren</li> <li>• langsam entlang der Flanke vor und zurück rollen</li> </ul> <p>▶  4</p>                                                                                                                                                             |  |



# Kräftigungsübungen

## Seite 1

### Übungsbeschreibung

### Bilder

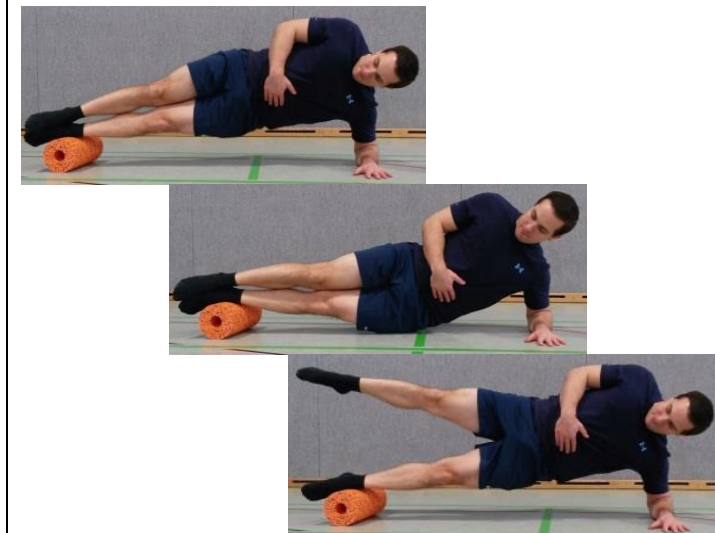
#### Training der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Rückenlage, Hände locker hinter dem Kopf verschränkt
- Ein Fuß auf der Faszienrolle positionieren
- anderes Bein leicht anwinkeln und senkrecht nach oben schieben, Hüfte und unterer Rücken verlassen dabei den Boden - Bewegung wiederholen







#### Training der seitlichen Rumpfmuskulatur

- Seitlage, einen Arm anwinkeln, auf dem Boden abstützen
- Beide Füße auf Faszienrolle positionieren
- Nur Unterarm und Rolle haben Bodenkontakt
- Hüfte senkrecht zum Boden nach oben schieben und wieder senken, dabei Boden nicht berühren
- übungssteigernd kann noch ein Bein abgespreizt werden





## Seite 2

| Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bilder                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Training der Bauchmuskulatur (1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf dem Boden sitzend, Beine angewinkelt</li> <li>• Faszienrolle im Lendenwirbelbereich anlegen</li> <li>• Sit-up-Bewegung ausführen, Rolle sorgt für komplette Streckung der Bauchmuskulatur</li> </ul> <p>▶  7</p>                                                                                                                                                                                     |   |
| <p><b>Training der Bauchmuskulatur (2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca. 50 cm langen Stab durch die Rolle stecken</li> <li>• auf den Boden knien, Bein-Rumpf-Winkel (BRW) ist ca. 60° geöffnet, Arme greifen weit nach vorne an den Stab, Arm-Rumpf-Winkel (ARW) ist weit geöffnet auf ca. 180°</li> <li>• Faszienrolle weiter nach vorne rollen, BRW bis auf 130° öffnen</li> <li>• BRW wieder verkleinern bis auf 60°, der ARW bleibt unverändert</li> </ul> <p>▶  8</p> |  |





# Regenerative Übungen zur Selbstmassage

## Seite 1

### Übungsbeschreibung

#### Lösen von Verspannungen am Hals

- Rückenlage
- Halswirbelsäule auf Faszienroller positionieren
- Kopf langsam nach links und rechts drehen

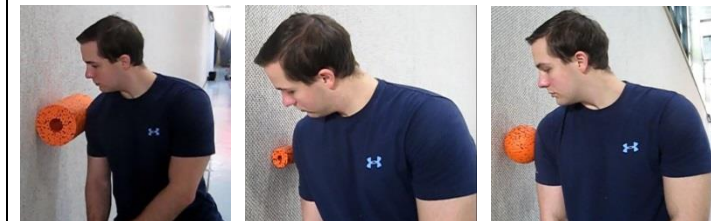


### Bilder



#### Lösen von Verspannungen an der Schulter


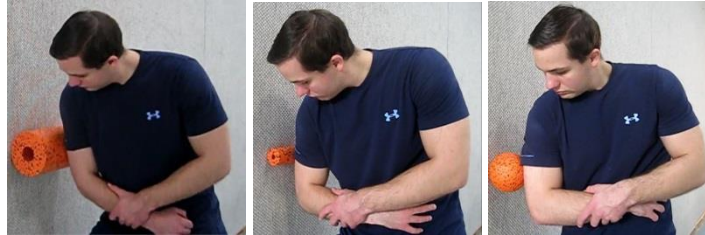

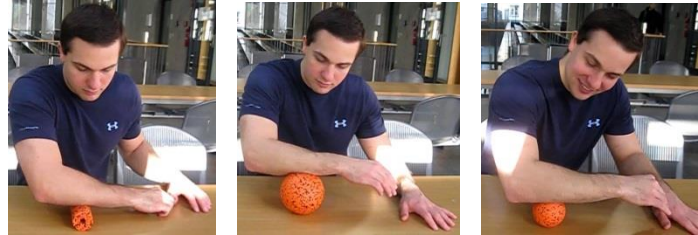
- seitlich an eine Wand stellen
- Faszienroller zwischen Wand und Schulter positionieren
- langsam an der Schulter auf und ab rollen
- als Faszienroller kann man hier sowohl die große Rolle als auch die kleine Rolle oder einen Ball nutzen








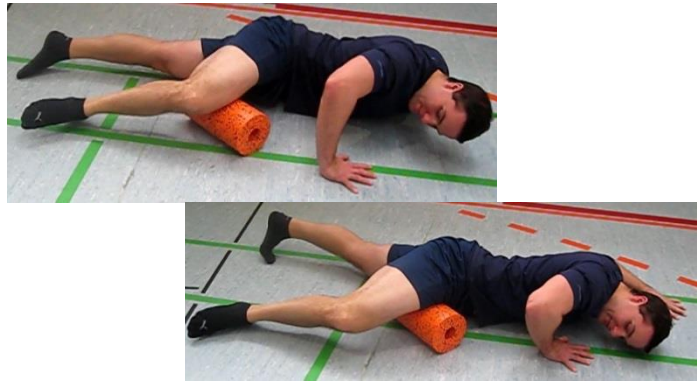
3

## Seite 2

| Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bilder                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lösen von Verspannungen am Trizeps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seitlich an eine Wand stellen</li> <li>• Faszienroller zwischen Wand und Oberarm positionieren</li> <li>• langsam am Bizeps auf und ab rollen</li> <li>• als Faszienroller kann man hier sowohl die große Rolle als auch die kleine Rolle oder einen Ball nutzen</li> </ul> <p>▶  <b>11,13,15</b></p>                      |   |
| <p><b>Lösen von Verspannungen am Unterarm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diese Übung lässt sich auch an einem Tisch sitzend durchführen</li> <li>• Unterarm auf Faszienroller positionieren</li> <li>• langsam hin und her rollen, mit dem Ball sind auch kreisende Bewegungen möglich</li> <li>• als Faszienroller nutzt man die kleine Rolle oder einen Ball</li> </ul> <p>▶  <b>17-19</b></p> |  |






## Seite 3

| Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bilder                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lösen von Verspannungen am Fuß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diese Übung lässt sich auch an einem Tisch sitzend durchführen</li> <li>• Fuß auf Faszienroller positionieren</li> <li>• langsam vor und zurück rollen, mit dem Ball sind auch kreisende Bewegungen möglich</li> <li>• als Faszienroller nutzt man die kleine Rolle oder einen Ball</li> </ul> <p>▶  <b>16,20</b></p> |   |
| <p><b>Lösen von Verspannungen der Oberschenkelinnenseite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seitlich auf den Boden legen</li> <li>• Oberschenkelinnenseite auf dem Faszienroller positionieren, mit einem Arm abstützen</li> <li>• langsam vor und zurück rollen</li> </ul> <p>▶  <b>21</b></p>                                                                                             |  |



## Seite 4

| Übungsbeschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bilder                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Lösen von Verspannungen am Rücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit leicht gebeugten, hüftbreit aufgestellten Beinen gegen eine Wand lehnen</li> <li>• Faszienrolle senkrecht zwischen den Schulterblättern positionieren</li> <li>• mit leichten Bewegungen nach rechts und links entlang des Rückens rollen</li> </ul> <p>▶  22</p> |    |
| <p><b>Lösen von Verspannungen am Schienbein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im Vierfüßlerstand ein Schienbein auf der Faszienrolle positionieren</li> <li>• langsam am Schienbein vor und zurück rollen</li> <li>• Intensitätserhöhung: Mit beiden Schienbeinen auf der Faszienrolle entlang rollen</li> </ul> <p>▶  23</p>                 |  |

## Quellenverzeichnis

### Internet

| URL                                                                                                                                   | Zugriffszeitpunkt |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <a href="http://blackroll.de/pages/about">http://blackroll.de/pages/about</a>                                                         | 04.11.14          |
| <a href="http://blackroll.de">http://blackroll.de</a>                                                                                 | 04.11.14          |
| <a href="http://www.lexikon-orthopaedie.com/pdx.pl?dv=0&amp;id=01344">http://www.lexikon-orthopaedie.com/pdx.pl?dv=0&amp;id=01344</a> | 04.11.14          |

### Abbildung / Foto

| Nummer                 | Urheber                            |
|------------------------|------------------------------------|
| Titelbild, alle Bilder | Nicolas Damm, Katharina Diederichs |

### Video

| Nummer | Urheber                            |
|--------|------------------------------------|
| 1-23   | Nicolas Damm, Katharina Diederichs |

### Urheber des Beitrages

| Autor                                                    | Berater         | Institution                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Nicolas Damm, Katharina Diederichs / Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz |