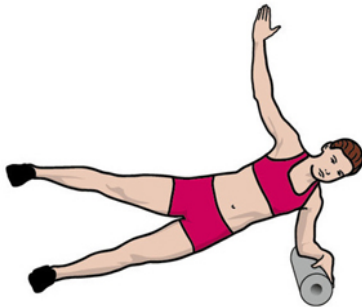
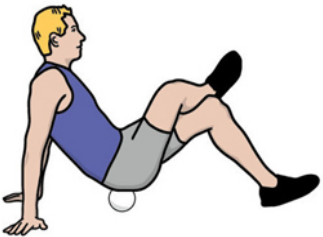


Dr. Torsten Pfitzer

50 Workouts

mit Faszienrolle und Ball



Beweglichkeit und Faszienfitness verbessern,
Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

riva

Dr. Torsten Pfitzer

50 Workouts

mit Faszienrolle und Ball

Beweglichkeit und Faszienfitness verbessern,
Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Layout: Meike Herzog, www.alpsee-design.de

Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1609-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1297-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1298-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Faszienfitness - mehr als ein Gesundheitstrend

Faszien – die (Wieder-)Entdeckung eines bedeutenden Körpergewebes

Die faszinierenden Funktionen der Faszien

Was du für das Üben wissen solltest

Das Faszientraining planen

Die Workouts

Die Übungen

Übungen für Kopf und Nacken

Übungen für Hände und Arme

Übungen für den Oberkörper

Übungen für den Rumpf

Übungen für Gesäß und Beine

Ganzkörperübungen

1

Faszienfitness - mehr als ein Gesundheitstrend

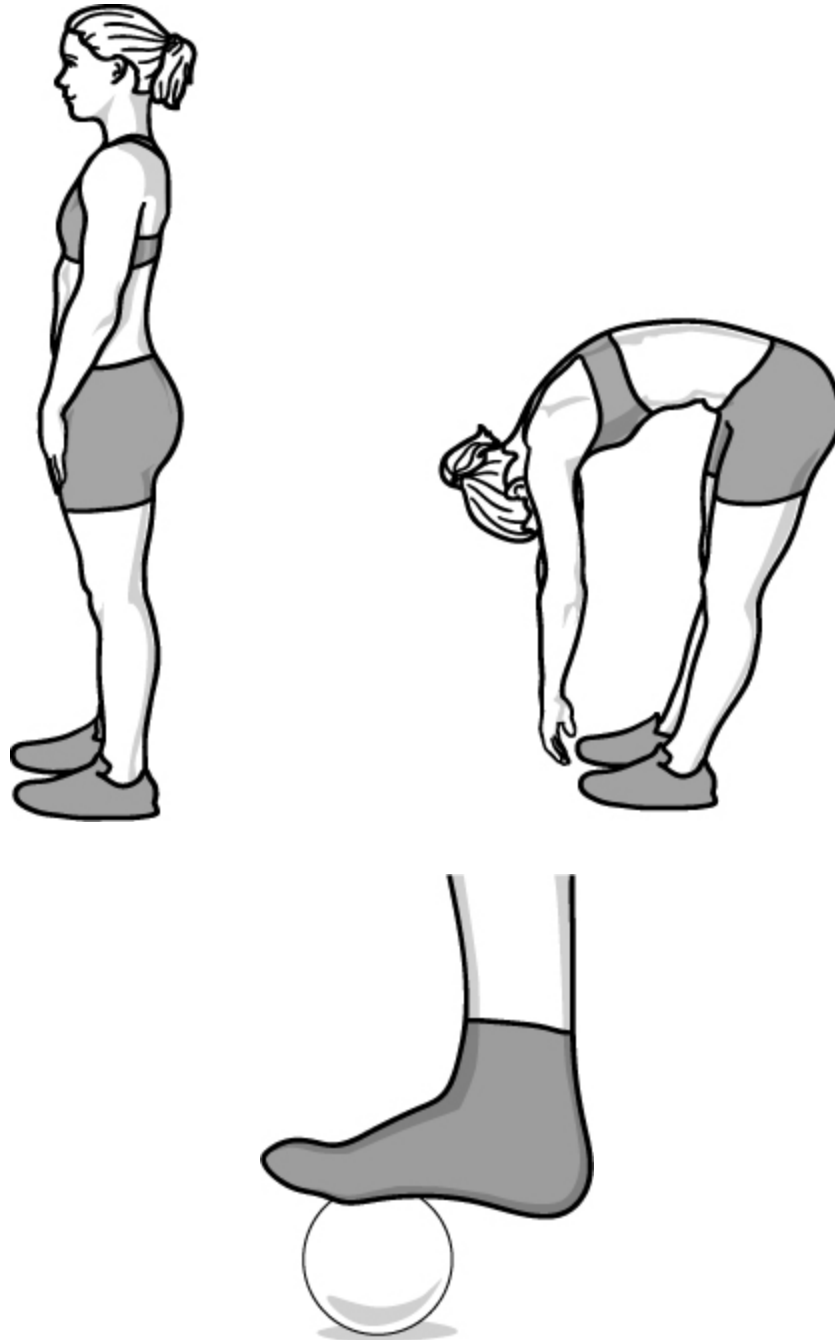
Faszien – die (Wieder-)Entdeckung eines bedeutenden Körpergewebes

In den letzten Jahren hat sich ein regelrechter Trend zum Thema Faszienfitness entwickelt, seitdem Sportwissenschaftler erkannt haben, welche Bedeutung das lange Zeit vernachlässigte Gewebe der Faszien im menschlichen Körper hat. Im Zuge der verstärkten Beschäftigung mit diesem Körpergewebe wuchsen die Erkenntnisse zur Wirkung verschiedener Faszienbehandlungen, die vorher oft nur schwer erklärbar waren. Sie rein auf einen Placeboeffekt zu reduzieren, ist nicht mehr haltbar. Viele Effekte der Faszientherapie sind zwischenzeitlich nachgewiesen. Ein großer Teil der Faszienfitness und -behandlung besteht aus dem Ausrollen mit Rolle und Ball: dem sogenannten Self Myofascial Treatment (SMT), also der Selbstmassage der Muskelfaszien. Die meisten Menschen haben Faszientools bereits mehr oder weniger aktiv im Einsatz oder haben zumindest schon davon gehört – bist du auch dabei? Doch vielleicht fragst auch du dich, wie du Faszienrolle und -ball anwenden sollst, was du damit erreichen kannst und wie du die Übungen richtig ausführst.

Wie du sehen wirst, gibt es sowohl Übungen, die du bei Nackenverspannungen ausüben kannst, als auch solche, die nach deinem Lauftraining empfehlenswert sind. Oder vielleicht trägst du dein Kind häufig auf dem Arm und die einseitige Belastung führt zu Schmerzen? Auch hier kann das Training mit Faszienrolle und -ball hilfreich sein. Studien zeigen insbesondere positive Wirkungen des Ausrollens im Bereich der Beweglichkeitsverbesserung und der Schmerzreduktion. Probiere gleich den folgenden Vorher-

nachher-Vergleich aus, um dich von der Wirkung zu überzeugen.

Vorher-nachher-Vergleich des Finger-Boden-Abstands



1. Stelle dich aufrecht mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen hin.
2. Beuge aus der Hüfte den lang gestreckten Oberkörper und senke ihn nach vorn ab. Halte die Beine gestreckt und lasse die Arme nach unten hängen. Prüfe nur kurz den Istzustand und richte dich wieder auf, ohne durch Federn oder Ähnliches zu versuchen, weiter hinunterzukommen. Das würde den Test verfälschen.

Wie weit sind deine Fingerspitzen vom Boden entfernt? Wie viel Spannung verspürst du auf den Beinrückseiten und im Rücken? Nimm nun den Faszienball und rolle für 2 Minuten langsam mit Druck die rechte Fußsohle von vorn bis hinten zur Ferse mehrmals ab. An schmerzhafteren Stellen kannst du mit kleinen Kreisbewegungen mögliche Verhärtungen bearbeiten. Wiederhole anschließend die Vorbeugebewegung. Wie weit sind nun die Fingerspitzen vom Boden entfernt? Kannst du einen Unterschied zwischen der ausgerollten rechten Seite und der noch nicht bearbeiteten linken Seite feststellen? In den meisten Fällen kann bereits nach 1 bis 3 Minuten Ausrollen der Fußsohlenfaszie eine deutliche Beweglichkeitsverbesserung erreicht werden, die sich über die gesamte Körperrückseite entlang der hinteren Muskel-Faszien-Kette ausbreitet. Du kannst demnach deine Faszien geschmeidiger trainieren, um das Bewegungsausmaß zu vergrößern. Zudem verringert Faszientraining direkt die Schmerzwahrnehmung. Durch das Lösen von verklebten Faszien und verhärteten Muskeln erzielen wir mehr Spielraum für die Gelenke, Spannungsungleichgewichte und Fehlhaltungen können sich ausgleichen, das Nervensystem reguliert sich und wir stehen wieder kraftvoll, aufrecht und energiegeladen im Leben. Das ist nicht verwunderlich, wenn man die wichtigen Aufgaben der Faszien bedenkt.

Die faszinierenden Funktionen der Faszien

Das Faszien­ge­we­be über­nimmt eine Viel­zahl wich­ti­ger Auf­ga­ben – nicht nur im Kör­per, son­dern im gesam­ten Orga­nis­mus. Man­che Funk­tio­nen sind na­he­lie­gend: So gibt das Faszien­ge­we­be dem Kör­per wie eine Hül­le sei­ne Form und durch die Netz­struk­tur Halt. Bei Bewe­gun­gen stellt die Faszie als Iso­la­tionsschicht und Gleit­la­ger zwi­schen den Mus­ke­le­le­men­ten eine adä­qua­te Kraft­über­tra­gung sicher.

An­dere wich­ti­ge Auf­ga­ben wer­den nicht so offe­nsicht­lich mit dem Faszien­ge­we­be in Ver­bin­dung ge­bracht: der Stoff­wech­sel (so­wohl die Ver­sor­gung der Kör­per­zel­len mit Sau­er­stoff, Nähr­stof­fen und Flüs­sig­keit als auch der Ab­trans­port von an­ge­fal­le­nen Gift­stof­fen), die Im­mun­re­gu­la­tion über das Lym­ph­sys­tem und Auf­ga­ben des ve­ge­ta­ti­ven (un­be­wusst ab­lau­fen­den) Ner­ven­sys­tems, wie bei­spie­ls­wei­se die Re­gu­la­tion der Ver­dau­ung. Des Wei­te­ren wird die Faszie auf­grund der Viel­zahl an Mess­füh­lern heu­te als Sin­nes­or­gan ge­se­hen, wo­bei die Kom­mu­ni­ka­tion in­ner­halb des Or­ga­nis­mus, die Ver­bin­dung zur Au­ßen­welt und das Zu­recht­fin­den im Raum (Ko­or­di­na­tion) we­sen­tliche As­pek­te dar­stel­len. Be­son­ders im Zu­sam­men­hang mit Schmer­z­zu­stän­den ist die Auf­ga­be als Spei­cher her­vor­zu­he­ben, wo­bei Spei­cher hier auch im Sin­ne eines Kör­per­ge­däch­tnis­ses zu ver­ste­hen ist. Das Faszien­ge­we­be spei­chert nicht nur po­si­tive Din­ge und physische Er­fah­run­gen ab – etwa En­er­gie bei der Kraft­über­tra­gung und Was­ser zur Funk­tions­fä­hig­keit –, son­dern auch emo­tionale Er­leb­nis­se so­wie Stress. Zu­dem dient es als eine Art »Müll­hal­de­ge­we­be«, wenn der Kör­per mit Um­welt­gif­ten über­la­den ist. Ent­sprechend wer­den die Fas­zien durch et­liche Fak­to­ren be­ein­flusst, was ihre Be­deu­tung für den Kör­per und die da­mit ver­bun­de­nen viel­fäl­ti­gen Auf­ga­ben

deutlich macht. Unsere heutige moderne Lebensweise stellt dabei leider häufig eine Belastung dar.

Unterschiedliche Stressfaktoren wirken kontinuierlich auf das Faszien-Gewebe, sodass dieses sich zusammenzieht und in der Erfüllung seiner Aufgaben gestört wird. Nur ein gesundes Muskel-Faszien-Gewebe mit einem niedrigen Grundspannungsniveau hat einen guten Stoffwechsel, der wiederum zwingend nötig für Fitness, schmerzfreie Beweglichkeit, Regeneration und Heilung ist. Ein unter Spannung stehendes Faszien-Gewebe hat vielerlei Handicaps, ein essenzielles ist mangelhafte Durchfeuchtung.

Bedeutung und Aufgaben der Faszien

- Körperstruktur: Form, Halt
- Speicher und Körpergedächtnis: Wasser, Energie, Säure, Umweltgifte, Emotionen/Stress
- Kommunikation nach außen und innen: Sinnesorgan, Wahrnehmung, Tiefensensibilität, Koordination
- Stoffwechsel: Sauerstoff, Nährstoffe, Flüssigkeit, Elimination von Giftstoffen
- Immunregulation: Abwehrzellen, Lymphe
- Teil des vegetativen Nervensystems: Regulierung der Verdauung und des Blutdrucks
- Bewegung: Kraftübertragung, Gleitlager, Isolator

Von Wellness und Entspannung bis Fitness und Muskelaufbau

Den vielfältigen Aufgaben des Fasziengewebes entsprechend, kann durch ein gezieltes Training auf eine Vielzahl von Körperfunktionen und Empfindungen wie Schmerz Einfluss genommen werden. So können nicht nur Beschwerden, etwa im Rücken, gelindert, sondern auch Entspannung, eine freie Atmung, straffere Körperformen oder eine bessere Körperhaltung erreicht werden. Durch einen Ausgleich der Gewebespannungen verbessert sich die Faszienfitness und die Muskelfunktion wird optimiert, was allgemein zu höherer Leistungsfähigkeit führt. Muskel und Faszie sind eine untrennbare Einheit, was das reibungslose Funktionieren von Bewegung und Kraftentfaltung betrifft.

Wenn du sofort mit den Workouts zu trainieren beginnst, wirst du feststellen, dass du auch bei einigen Ausrollübungen eine gewisse Stützkraft benötigst. Mache dir bewusst, dass diese Stützarbeit ein zusätzliches Trainingselement ist. Das bedeutet, dass du dadurch aktiv die Arme, den Schultergürtel oder den gesamten Oberkörper kräftigst. Ein weiterer wichtiger Aspekt bei den Selbstmassageübungen (SMT-Übungen) besteht darin, in das Gewebe hineinzuspüren. Dadurch verbesserst du die ebenfalls durch Faszien vermittelte Körperwahrnehmung. Du wirst feststellen, wie sich schon nach dem ersten Rollen der Muskeltonus reduziert. Die bearbeiteten Körperbereiche fühlen sich weicher, entspannter und beweglicher an.

Übungen, bei denen die Faszienrolle zur Erhöhung der Instabilität dient, fördern die Rumpfstabilisierung. Die Rolle dient hier als ein das Gleichgewicht herausforderndes Element. Damit erreichst du über die Stützwirkung eine Kräftigung der tiefen, kleinen Muskeln, insbesondere an der Wirbelsäule. Deine Haltung wird dadurch aufrechter und es kommt zu einer Entlastung der Wirbelsäule, der Bandscheiben und der Nervenausgänge. Zudem werden durch die verbesserte Stabilität das Gleichgewicht geschult

und die Verletzungsanfälligkeit reduziert. Passende Workouts findest du in Kapitel 2.

Die Wirkungsweise der Selbstmassage

Bei der Selbstmassage mit Faszienrolle und -ball ist eine Hauptwirkung das Auspressen alter Gewebeflüssigkeit aus der Faszie. Anschließend kann diese – wie bei einem Schwamm – wieder frische Flüssigkeit aufsaugen und bleibt dadurch geschmeidig. Aus diesem Grund ist es auch für die Faszienfitness wichtig, ausreichend stilles Wasser zu trinken. Diese und weitere Empfehlungen findest du in den »15 Regeln der Übungsausführung« ab Seite 12. Alle physiologischen Wirkungsweisen der SMT-Übungen, die den direkt spürbaren Effekten zugrunde liegen, sind in der nachfolgenden Tabelle aufgeführt.

Bleibst du insbesondere mit dem Ball länger auf einem Schmerzpunkt, so ähnelt der Effekt einer Akupunkturmassage. Dabei kommt es durch den gleichförmigen Druck auf das betreffende Gewebe rund um den zuvor unterversorgten Schmerzpunkt zu einer vermehrten Stoffwechselaktivität, nachdem der Druck wieder weggenommen wird. Es kann also als eine Art »Reset« angesehen werden.

Physiologische Wirkung	Praktisch spürbare Effekte
Lösen von Verklebungen und Ausgleich von Spannungsungleichgewichten	Verbesserte Beweglichkeit, geringere Verletzungsanfälligkeit, geringeres Stressgefühl
Anregung der Durchblutung und des Lymphflusses und damit Verbesserung des Stoffwechsels sowohl was die Versorgung als auch den Abtransport anbelangt	Schnellere Regeneration, bessere Funktionsfähigkeit

Verbesserung des Flüssigkeitsaustauschs und damit der Gleitfähigkeit der Muskulatur	Geringere Verletzungsanfälligkeit, verbesserte Beweglichkeit
Entlastung und Regulierung des Nervensystems	Reduziertes psycho-emotionales Stressgefühl, Entspannung
Verbesserung der Propriozeption (Reizaufnahme und -verarbeitung)	Bessere Körperwahrnehmung, Gleichgewicht

Was du für das Üben wissen solltest

Bevor du mit dem Training beginnst, nimm dir Zeit und lies dir die folgenden Abschnitte aufmerksam durch. Du erfährst, wie du generell mit der Faszienrolle und dem Faszienball umgehst, wie du die richtigen Tools für dich findest und wie oft und wann du die Workouts machen solltest. Außerdem helfen dir 15 Regeln dabei, die Übungen richtig und sicher auszuführen.

Die Workouts als eigenständige Übungseinheiten

Häufig wird die Frage gestellt, ob es besser ist, vor oder nach anderen Übungen beziehungsweise nach Sport und Bewegung zu rollen. Die Antwort lautet: Es kommt darauf an. Die Workouts in diesem Buch sind als eigenständige Übungsreihen zu sehen und benötigen außer einer kurzen Aufwärmereinheit keine weitere Vorbereitung. Sie sind auf verschiedene Bedürfnisse und Körperbereiche zugeschnitten. So findest du sowohl Übungsreihen, die sich besonders am Morgen eignen, um den Körper »aufzuwecken«, als auch Workouts, die für mehr Beweglichkeit, Stabilität oder Vitalität sorgen. Ebenso lassen sich Kopfschmerzen und andere Schmerzen sowie Verspannungen mit gezielten Übungen lindern. Die

Workouts dauern zwischen 6 und 44 Minuten. Falls du – wegen des Übungsziels (dazu auf Seite 15 mehr) – einen längeren Übungsplan ausgewählt hast, du dir aber mal nicht die komplette Zeit nehmen kannst, so hast du zwei Möglichkeiten:

- 1.** Lasse die eine oder andere Übung weg.
- 2.** Verkürze entweder die Rolldauer oder die Wiederholungszahl der Übungen. (Ich empfehle dir diese zweite Option, da jedes Workout einen in sich strukturierten Aufbau hat.)

Möchtest du nach anderen sportlichen Betätigungen noch etwas mit Rolle und Ball für deine Faszien tun, so findest du hierfür ebenfalls komplette Workouts wie beispielsweise »Faszienregeneration für Läufer« (Seite 82/83). Besteht dein Alltag aus einseitigen, wiederkehrenden Belastungen – zum Beispiel durch den Beruf oder oft auch im Fitnessstudio –, dann sind die Workouts mit einem Schwerpunkt auf die entsprechenden myofaszialen Ketten zum Ausgleich der ungleichen Spannungsverhältnisse im Körper zunächst eine gute Wahl. Das Workout »Für eine aufrechte Körperhaltung« (Seite 24/25) eignet sich hingegen für alle, denn eine gute Haltung ist immer erstrebens- und erhaltenswert.

Bei so gut wie allen Sportarten, Übungen und Bewegungen ziehen sich Muskeln und Faszien zusammen und gehen in die Verkürzung – wie es auch schon den gesamten Tag über bei der Arbeit oder oft auch im Haushalt geschieht. Mache in diesen Fällen die Ausrollübungen besser nach dem Sportprogramm. Du erreichst damit auf längere Sicht einen größeren Effekt, da du den entstandenen myofaszialen Anspannungen, Verhärtungen und Verkürzungen so gleich entgegenwirkst. Wenn du vor dem Sport etwas für deine Faszien tun möchtest, rolle das Gewebe schnell großflächig

ab. Damit hast du eine zusätzliche sinnvolle Aufwärm- und Aktivierungseinheit.

Die Regelmäßigkeit macht's

Zu Beginn möchtest du vielleicht besonders verhärtete Muskeln lockern und zunächst möglichst schnell einen Effekt erzielen. Dann empfiehlt es sich, die Workouts täglich auszuführen. Behalte das jedoch nicht über einen Zeitraum von mehreren Monaten bei, da es sonst zum gegenteiligen Effekt kommen kann: Durch eine Faszienverdickung aufgrund einer Überbeanspruchung mit vermehrten Kollagenquervernetzungen kann die Faszie unflexibel werden – die Situation verschlimmert sich. Hast du ein Lieblingsworkout, so mache dieses besser nur jeden zweiten bis dritten Tag. Wenn du täglich trainierst, Sorge für Abwechslung. Wechsle auf längere Sicht also am besten zwischen verschiedenen Workouts. Mit den 50 Workouts in diesem Buch hast du eine abwechslungsreiche Auswahl zur Hand. Auf das Faszien Gewebe bezogen gilt: in der Häufigkeit mäßig, aber dafür regelmäßig.

Wenn das Rollen schmerzt

»Ein entspannter Muskel kennt keinen Schmerz«, lautet eine allgemeingültige Aussage. Der Schmerz zeigt dir die Notwendigkeit, dass an diesen Bereichen – je nachdem, wo der Schmerz auftritt – etwas gelöst werden muss. Zu Beginn wirst du viele Stellen am Bewegungsapparat finden, an denen das fasziale Ausrollen zunächst schmerzhaft ist, da du über Verklebungen und Verhärtungen rollst. Dabei wirst du deinen Körper neu entdecken. Es ist dennoch hilfreich zu wissen, dass es bei uns allen gewisse Körperbereiche gibt, die sich schmerzhafter anfühlen als andere. Das ist beispielsweise die sehnige Muskelplatte an der Außenseite

der Oberschenkel, aber auch allgemein betrifft es die sehnigen, gelenknahen Muskel-Faszien-Abschnitte. Wichtig ist, dass du dich über eine Veränderung des Drucks langsam an die Schmerzgrenze, die du noch ganz gut tolerieren kannst, herantastest. Wenn du auf diese Grenze keine Rücksicht nimmst, erreichst du dein Übungsziel nicht, denn dann ist die Abwehrspannung des Gewebes zu hoch und du kannst nicht loslassen. Auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = kein Schmerz, 10 = vernichtender Schmerz) solltest du während der SMT-Übungen daher nicht mehr als Stufe 7 bis 8 erreichen. Insbesondere nach mehreren Behandlungen wird häufig ein sogenannter »Wohlschmerz« beschrieben. Das ist zwar ein Schmerz, gleichzeitig spürst du aber, dass er dir guttut. Wichtig: Solltest du unter stärkeren Beschwerden oder Schmerzen leiden, hole dir fachlichen Rat bei einem Arzt oder Therapeuten ein.

Von Vorteil: Das Rollen auf nackter Haut

Insbesondere auf nackter Haut ist die Faszienstimulation deutlich effektiver. Denn eine Funktion des Fasziengewebes ist das Empfangen und Weiterleiten von Reizen und Informationen als Sinnesorgan. Wenn du mit der Hand über deinen nackten Arm streichst, spürst du wesentlich mehr und in anderer Qualität als durch einen Pullover. Mit diesem kleinen Selbstversuch wird der Unterschied sehr deutlich. Daher empfehle ich bei der Auswahl von Faszienrolle und -ball, auf hautfreundliches Material zu achten. Wenn du aus anderen Gründen auf der Kleidung rollen möchtest, beispielsweise weil du im Büro bist, kannst du dennoch einiges erreichen und es ist besser als nichts. Vor allem verhärtete Muskeln können auch auf diese Weise gelockert werden.

Die richtigen Faszientools wählen

Anfänger sollten sich bei den Tools über längere Zeit hinweg von weich zu hart und von großflächig zu punktuell vorarbeiten. Beginne also besser mit einer vergleichsweise weichen Rolle, bevor du zu einer härteren greifst und danach einen punktuell wirkenden Ball einsetzt. In den Workouts ist dies, wo es möglich und sinnvoll ist, durch die Bezeichnungen »Einsteiger«, »Geübter«, »Experte« gekennzeichnet.

Die Grundausrüstung: Faszienrolle und Faszienball

Jedes Faszientool hat seine Stärken in etwas anderen Bereichen. Zur Vereinfachung und damit du dir nicht zwangsläufig alle Tools anschaffen musst, um die Workouts auszuführen, wird hier nur mit Rolle und Ball gearbeitet. Damit ist eine Rolle mit circa 30 Zentimetern Länge und circa 15 Zentimetern Durchmesser sowie ein Ball mit circa 8 Zentimetern Durchmesser gemeint. Sie sind meist aus einem festen, von Herstellern wie beispielsweise BLACKROLL® auch aus einem schadstofffreien Material hergestellt. Vielleicht hast du ja bereits eine Faszienrolle und einen Faszienball zu Hause. Wenn du noch keine Rolle hast oder wenn du dein Equipment erweitern willst, kannst du dich unter www.drpfitzer.de/newsletter eintragen und ein Geschenk erhalten. Gespannt?

Weitere empfehlenswerte Faszientools: Minirolle, Duoball und Twister

Neben Rolle und Ball gibt es verschiedene andere Faszientools wie beispielsweise die kleinere sogenannte Minirolle, den Twister oder den Duoball von BLACKROLL®, mit denen oft noch gezielter unterschiedliche

Muskelbereiche behandelt oder andere Techniken angewendet werden können. Durch spezielle Techniken kannst du unterschiedliche Stimulationen des Faszien Gewebes erreichen. Einen detaillierten Überblick über die Muskel-Faszien-Tools mit Härtegraden und Oberflächenbeschaffenheit sowie über die verschiedenen acht Techniken findest du im Buch *Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL®*. Bei Anmeldung unter www.drpfitzer.de/newsletter erhältst du eine Gratisleseprobe, weitere interessante fasziengesunde Informationen sowie einen Rabatt auf die Faszientools der Firma BLACKROLL®.

15 Regeln der Übungsausführung

Jede Übung hat ihre speziellen Besonderheiten, was die Ausführung betrifft. Deshalb werden alle Übungen in Kapitel 3 ab Seite 120 ausführlich beschrieben. Dennoch gibt es eine ganze Reihe genereller Empfehlungen, die sich auf die myofasziale Behandlung an sich beziehen. Um aus den Übungen die größtmögliche Wirksamkeit zu ziehen, solltest du allgemein die folgenden Regeln zur Übungsausführung beachten.

1. In den Körper spüren

Bevor die SMT-Übungen gemacht werden, ist es hilfreich, zunächst in den Körper und speziell in den betroffenen Bereich hineinzuspüren, diesen locker zu bewegen und bewusst wahrzunehmen. Das Gleiche wird nach dem Übungsprogramm wiederholt, um im Sinne eines Vorher-nachher-Vergleichs den Erfolg bewusst zu spüren (wie auf Seite 6 beim Vorher-nachher-Vergleich des Finger-Boden-Abstands). Dies dient außerdem der Schulung der

Körperwahrnehmung, die für die Durchführung der SMT-Übungen wichtig ist.

2. Den Körper aufwärmen

Wärme dich vor dem Workout immer kurz 5 bis 10 Minuten auf. Ein Beispiel-Warm-up ist am Ende dieses Kapitels aufgeführt. Der »Hampelmann«, den wohl so gut wie jeder noch aus dem Schulsport kennt, ist eine hervorragende Aufwärmübung, um die Muskeln und den Kreislauf auf Betriebstemperatur zu bringen. Am besten kreist du auch mit jedem Gelenk ein paarmal. Zusätzlich kannst du mit der Faszienrolle mehrmals schneller die großen Muskelbereiche zur Vorbereitung des Gewebes und Aktivierung des Stoffwechsels ausrollen.

3. Verhärtungen aufspüren und die Verweildauer anpassen

Eine Muskelpartie gilt es ungefähr 1 bis 3 Minuten zu bearbeiten, wie in den Workouts angegeben. Dies ist jedoch nur ein grober Anhaltspunkt. Wichtiger ist, dass du deine Körperwahrnehmung schulst, in die Verhärtungen hineinspürst und die Dauer entsprechend individuell anpasst. Sind keine Empfindlichkeiten und Verhärtungen spürbar, kannst du relativ schnell zum nächsten Bereich übergehen.

4. Konzentration auf die Bewegungsqualität

Führe alle Übungen sehr langsam, konzentriert und fokussiert durch. Achte dabei auf die Bewegungsqualität, spüre in den Körper hinein und nimm wahr, wie die Verspannungen weicher werden. Das ist aus zwei Gründen wichtig: Zum einen wird das Training effektiver, zum anderen werden Fehlbelastungen vermieden. Da alle

Übungen in Kapitel 3 nicht nur mit Bildern dargestellt werden, sondern auch der Bewegungsablauf Schritt für Schritt beschrieben wird, bekommst du eine gute Vorstellung von der korrekten Ausführung. Sollte sich eine Übung nicht gut anfühlen, dann überprüfe zunächst nochmals die Bewegungsausführung.

5. Muskeln locker lassen

Lasse während aller SMT-Übungen die zu bearbeitenden Muskeln zunächst so locker wie möglich, damit du später auch in tiefere Muskelschichten vordringen kannst und der gewünschte Erfolg eintritt.

6. Kleine Bewegungen und die Bewegungsrichtung beachten

Arbeite dich bei den Extremitäten mit kleinen Hin- und Herbewegungen – du musst nicht in einem Zug zum Beispiel die Wade entlang hochrollen – von rumpffernen Bereichen zur Mitte des Körpers vor, zum Beispiel vom Fuß Richtung Leiste/Gesäß, von den Händen Richtung Brustkorb. Damit werden der Lymph- sowie der venöse Blutfluss und folglich der Abtransport von Stoffwechselendprodukten unterstützt. Weiterhin werden die Nerven zu ihren Austrittsstellen an der Wirbelsäule »geschoben«, was das Nervensystem entlastet.

7. Auch nah an Knochen und Gelenken rollen

Rolle nah an Knochen und Gelenken, um besonders schmerzhafte Bereiche zu erreichen. Allerdings befindet sich hier die größte Anzahl der sogenannten Spannungsmessfühler. Das bedeutet, dass dort schneller eine Entspannung eintreten kann, die sich auf den gesamten Muskel auswirkt.

8. Tief und ruhig atmen

Während der Übungen gleichmäßig und tief weiteratmen. Dies hilft auch, bei schmerzhaften Punkten die erste Schutzspannung loszulassen und besser in die Entspannung zu kommen.

9. Den Druck des Körpers auf die Rolle steuern

Dosiere den Druck individuell: bei stehenden Übungen an der Wand durch die Variation der Fußentfernung zur Wand. Entlaste den Druck im Liegen durch Abstützen mit Armen und/oder Beinen. Wenn es mehr Druck sein darf, lege ein Bein auf das andere. In den Übungsbeschreibungen (ab Seite 120) werden teilweise Varianten gezeigt, mit denen du je nach Bedarf arbeiten kannst.

10. In den »Wohlschmerz« entspannen

Dosiere den Druck so, dass der Schmerz noch gut zu tolerieren ist und du mit der Zeit in den Druck hinein entspannen kannst. Das ist der bereits erwähnte »Wohlschmerz«. Du merkst, dass der Schmerz irgendwie auch guttut und es dir nach der Übung besser geht.

11. In die Rolle »schmelzen« und verweilen

Verweile an besonders schmerzhaften Stellen 30 bis 60 Sekunden und lasse die Rolle oder den Ball über Druck und Entspannung nach und nach ins Gewebe schmelzen, bis die Empfindlichkeit nachlässt. Probiere auch, kleine Bewegungen um den Hotspot herum auszuführen. Diese sehr schmerzhaften Punkte sind üblicherweise die, die am meisten Erleichterung bringen, wenn sie einmal gelöst wurden.

12. Die Aufrichtung beibehalten in allen Stützpositionen

Für alle Stützpositionen gilt: Beim Abstützen mit den Armen den Brustkorb aus den Schultern drücken und somit aufgerichtet bleiben. Dies vereinfacht auch die tiefe Atmung.

13. Auslockern zwischen den Übungen

Lockere dich zwischendurch immer wieder aus, besonders die Beine und Knie bei Übungen im Stand und die Schultern und Handgelenke bei Übungen am Boden.

14. Entlastung bei Stützproblemen mit dem Handgelenk

Bei Problemen mit den Handgelenken kannst du dich auch auf die geballten Fäuste stützen, was die dadurch gestreckten Handgelenke entlastet. Bei generellen Stützproblemen achte darauf, dass du Übungen mit unterschiedlichen Stützpositionen abwechselst. Bereite dir auch das Probleme, kannst du bei manchen Übungen den Oberkörper ablegen. Bedenke jedoch, dass die Stützarbeit maßgeblich zur Stabilisierung, insbesondere der tiefen Rumpfmuskulatur, beiträgt und einen wesentlichen Faktor der SMT-Übungen darstellt.

15. Ausreichend Wasser trinken

Trinke über den Tag verteilt genug stilles Wasser zum Flüssigkeitsaustausch der Faszie.

Das Faszientraining planen

Ermittle zunächst in drei einfachen Schritten das für deine momentane Situation passende Workout, da jedes ein bestimmtes Ziel hat. Um das Maximum aus den Plänen herauszuholen und effektiv zu trainieren, starte mit der folgenden Überlegung.

Schritt 1: Ein Ziel festlegen

- Gesundheit verbessern und Beschwerden lindern
- Faszienfitness verbessern und Körperformen straffen
- Körperhaltung korrigieren
- Ausgleich zu Sportarten und wiederkehrenden Alltagsaktivitäten erreichen
- Einfaches Übungsprogramm zu bestimmten Tageszeiten

→Somit weißt du, was du mit dem Faszientraining erreichen möchtest. Suche dir anschließend das Workoutthema aus, das zu deiner momentanen Situation passt.

Schritt 2: Den richtigen Schwierigkeitsgrad finden

Einige Workouts haben Abstufungen bezüglich des Schwierigkeitsgrads, sie sind mit »Einsteiger«, »Geübter« und »Experte« näher bezeichnet. Jedem Workout ist außerdem noch mal ein Schwierigkeitsgrad von 1 (für Einsteiger) bis 3 (für Experte) zugeordnet. Die Kennzeichnung findest du oben auf jeder Seite rechts neben dem Workoutnamen. Wenn du dein Workoutthema in Schritt 1 ausgewählt hast, schätze nun in diesem Schritt ein, welches Level für dich richtig ist.

→Wenn du dir nicht sicher bist, starte auf einer leichteren Stufe und steigere dich langsam.

Schritt 3: Ein Zeitfenster fürs Training reservieren

Im letzten Schritt überlege dir, wie viel Zeit dir zur Verfügung steht. Wie du auf Seite 10 bereits gelesen hast, variiert die Dauer der Workouts zwischen 6 und 44 Minuten. Bei manchen Themen gibt es spezielle Kurzprogramme und oft sind die Einsteigerworkouts vergleichsweise kürzer.

➔Nun hast du eine gute Vorstellung davon, welches Übungsprogramm gerade für dich passt!

Sonderfall: Workouts für myofasziale Ketten

Die Workouts 37 bis 48 behandeln die verschiedenen myofaszialen Ketten. Diese kannst du flexibel einsetzen. Hier zwei Anwendungsbeispiele:

Beispiel 1: Wenn du in einem bestimmten Körperbereich Beschwerden hast, kannst du nachsehen, in welcher Muskel-Faszien-Kette der Körperbereich zu finden ist. Dann rollst du die betreffende Körperpartie, die Bereiche darüber und darunter und im Idealfall die gesamte Kette entsprechend dem Workout aus. Oft ist es hilfreich, die Selbstmassage zusätzlich für die gegenüberliegende Körperseite durchzuführen, nicht nur für die Seite, die dir Probleme bereitet. Rolle also beispielsweise bei Verhärtungen in der Wade (hintere und tiefe myofasziale Kette) auch den gegenüberliegenden vorderen Schienbeinmuskel (vordere Kette) aus. Das ist deswegen empfehlenswert, weil der Schmerz ein Kompensationsschmerz sein kann, dessen Ursache in anderen Etagen der gleichen Muskel-Faszien-Kette oder in der gegenüberliegenden Kette liegt.

Beispiel 2: Wenn du im Fitnessstudio, bei einer Sportart, in der Arbeit oder bei Alltagsaktivitäten immer wiederkehrenden, einseitigen Bewegungsmustern folgst und in diesem Buch kein separates Workout dafür findest, dann überlege dir, welche myofasziale Kette stärker belastet oder verkürzt ist, und führe die SMT-Übungen für diese Kette durch.

Aufbau der Workouts und Übungsbeschreibungen

Alle 50 Workouts sind gleich aufgebaut mit einer übersichtlichen Tabelle, die alle Übungen und Trainingsanweisungen enthält, sowie einem illustrierten Workout. Über der Tabelle wird nicht nur der Schwierigkeitsgrad (Seite 15), sondern auch das benötigte Equipment angegeben. In manchen Fällen ist in Klammern und in den Tabellen ein weiteres Tool angegeben, das mit einem Sternchen markiert ist. Der Nutzen dieses Tools wäre noch effektiver, falls du dieses besitzt oder dir zulegen möchtest. Die jeweilige Übung, für die dieses Tool geeignet ist, ist ebenfalls mit einem Sternchen markiert. In Kapitel 3 ab Seite 120 findest du bei den Übungsbeschreibungen weitere Hinweise dazu.

Neben dem Übungsnamen sind kurze Ausführungshinweise als Erinnerung oder Ergänzung zu den ausführlichen Übungsbeschreibungen in Kapitel 3 angegeben. In der nächsten Spalte stehen entweder die Übungsdauer, also die Rolldauer oder wie lange eine Übung gehalten wird, oder die Wiederholungszahl – je nachdem, was im Einzelfall sinnvoller ist. Werden Körperseiten oder -teile separat voneinander trainiert, gelten die Dauer und Wiederholungszahl nur für eine Seite. Führe also zunächst

die angegebene Wiederholungszahl für die rechte Seite aus und anschließend die gleiche Anzahl für die linke Seite.

Bei den SMT-Ausrollübungen ist sinnvollerweise ein Satz angegeben, bei anderen, wie beispielsweise dynamischen oder stabilisierenden Übungen, werden in der Regel zwei Sätze empfohlen. Das bedeutet, dass nach der Durchführung der ersten Übung eine kurze Pause eingelegt wird und dann die Übung in einem zweiten Satz mit der gleichen Dauer oder Wiederholungszahl wiederholt wird. Des Weiteren sind noch die Pause und die Seitenzahl, auf der du die ausführliche Übungsbeschreibung findest, angegeben.

Alle Übungen sind in Kapitel 3 ab Seite 120 detailliert beschrieben und nach Körperbereichen sortiert. Hieraus kannst du dir zusätzlich eigene Workouts, passend für deine Situation, zusammenstellen. Bei manchen Übungen sind Varianten angegeben, damit du das Workout deiner Faszienfitness anpassen kannst.

Aufwärmen

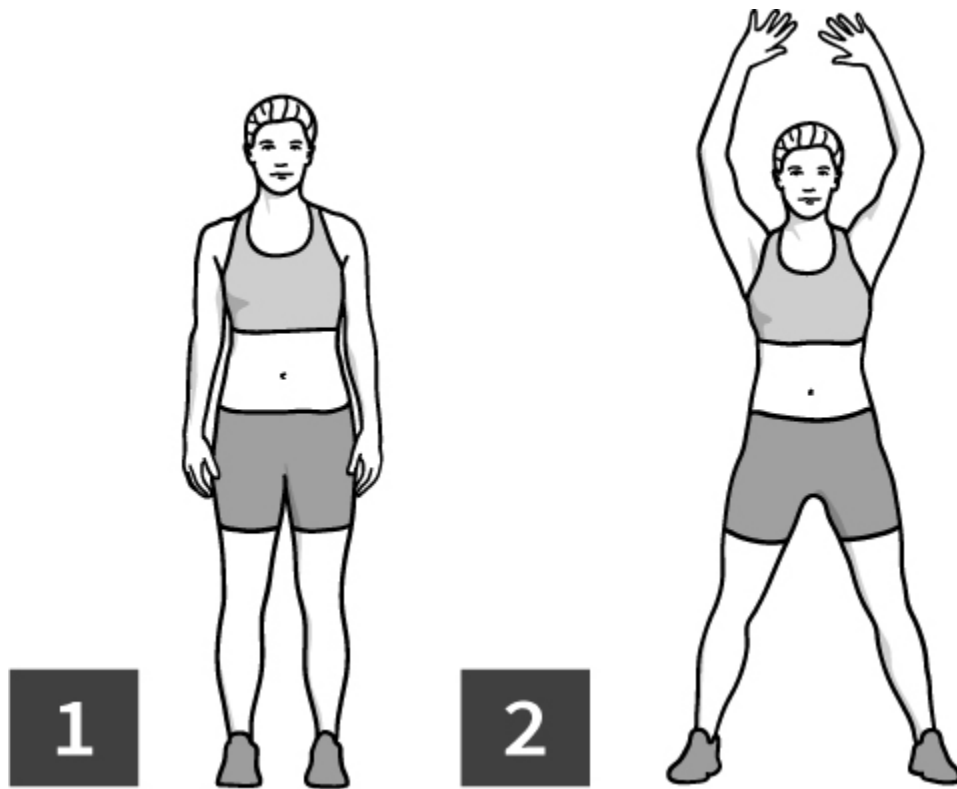
Die Workouts benötigen außer einem kurzen Warm-up keine weitere Vorbereitung. Du startest direkt mit dem Aufwärmen, für das du im Folgenden drei Übungen findest. Wie in Regel 2 auf Seite 12 erwähnt, kannst du zusätzlich die großen Muskelbereiche ein paarmal schneller ausrollen.

Armkreisen



Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme in einem großen Bogen erst 15-mal von hinten nach vorn und dann 15-mal von vorn nach hinten kreisen.

Hampelmann



1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme sind angelegt.
2. Mit einem Sprung in einen mehr als schulterbreiten Stand werden die Hände über dem Kopf zusammengeführt. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition springen.

Handgelenkkreisen



Die Hände mit den Fingern verschränken. Dann erst 15-mal zur einen und anschließend 15-mal zur anderen Seite kreisen.