

Rolle dich frei – Mobilisierung und Entspannung durch Faszienrollen

Stephan Haag, Meerbusch

| | |
|--------------------|---|
| Zeit | kurze Einheiten zu je 15–20 Minuten |
| Niveau | Einführung, Klassen 9–13 |
| Ort | Sporthalle, zu Hause |
| Ziele | Verbesserung der Mobilität, Lösen von Verspannungen |
| Kompetenzen | den eigenen Körper erfahren und Gesundheitsbewusstsein entwickeln |

Fachliche Hinweise

Faszienrollen bestehen aus hartem Schaumstoff und sind geeignete Trainingshilfen, um vielfältige Ziele zu erreichen: Mit ihnen kann z. B. das Körperbewusstsein gefördert und die Körperhaltung verbessert werden. Weiterhin sind die Linderung von Schmerzen und die Vorbeugung von Verletzungen wichtige Anwendungsfelder. Die Rollen sind im Vergleich zu anderen Fitnessgeräten preiswert und können (fast) überall eingesetzt werden.

Praktische Tipps

Mit Hilfe unterschiedlicher Rollen (siehe M 1) können im Sportunterricht, im Fitnessstudio oder zu Hause Übungen durchgeführt werden. Die vorliegenden Übungen sind als Einstieg gedacht und beschränken sich auf die Körperregionen Rücken, Hüfte und Knie. Mit dem Einsatz der Rollen können die Schüler mehr über ihren Körper erfahren. So können sie die Bedeutung von Faszien und Muskeln für Bewegung beim Sport und im Alltag verstehen lernen. Das Gesundheitsbewusstsein soll geschärft werden. Die korrekte Bewegungsausführung steht im Vordergrund – das langsame, konzentrierte und punktuelle Üben ist entscheidend. Die Schüler geben sich gegenseitig Feedback und korrigieren sich gegebenenfalls.

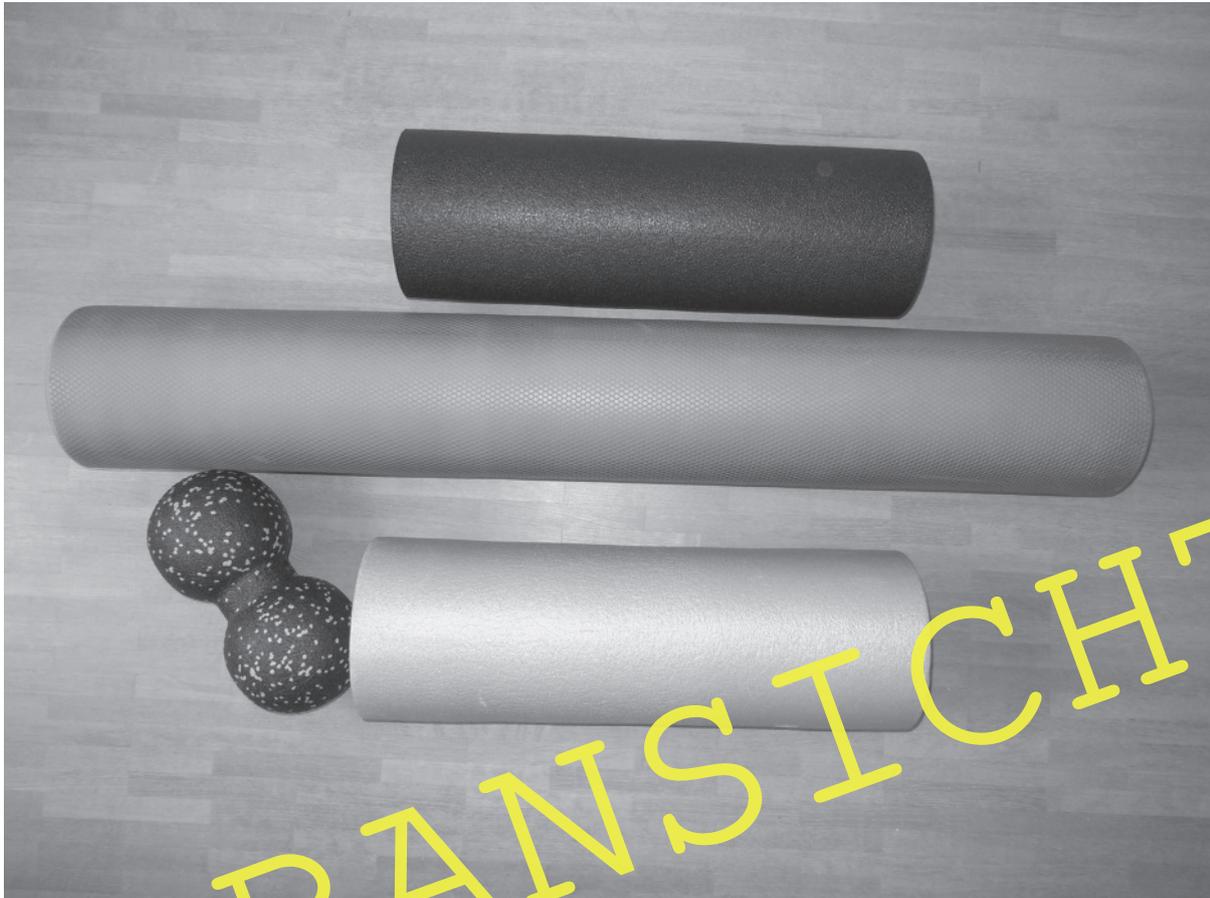
Literatur

Woodworth, S.: Faszientraining. 60 Muskelübungen für festes und elastisches Bindegewebe. Dorling Kindersley, München 2017.

Nach einer Einführung in das Training mit der Faszienrolle werden vielfältige Übungen für die unterschiedlichen Körperregionen vorgestellt.

Rieth, S.: Das neue Stretching. Fit und beschwerdefrei mit Functional Training. Gräfe und Unzer. München 2012.

Der Autor nutzt das funktionelle Training als Konzept, um Basisübungen mit Hilfe der Hartschaumrolle mit dem Ziel der Mobilisierung, Stabilisation sowie zur Linderung von Schmerzen aufzuzeigen.

M 1**Die Ausrüstung**

Faszienrollen gibt es in unterschiedlichen Formen, Längen und Härtegraden:

Längsrollen (blau, 90 cm):

Diese Variante ist besonders gut in Rückenlage bei Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule einzusetzen. Sie wird oft in der Physiotherapie genutzt.

Duorollen (schwarz mit orangefarbenen Punkten):

Hier sind zwei „Bälle“ über einen Steg miteinander verbunden. Diese Rolle ist für Fortgeschrittene oder unter professioneller Betreuung sehr gut geeignet.

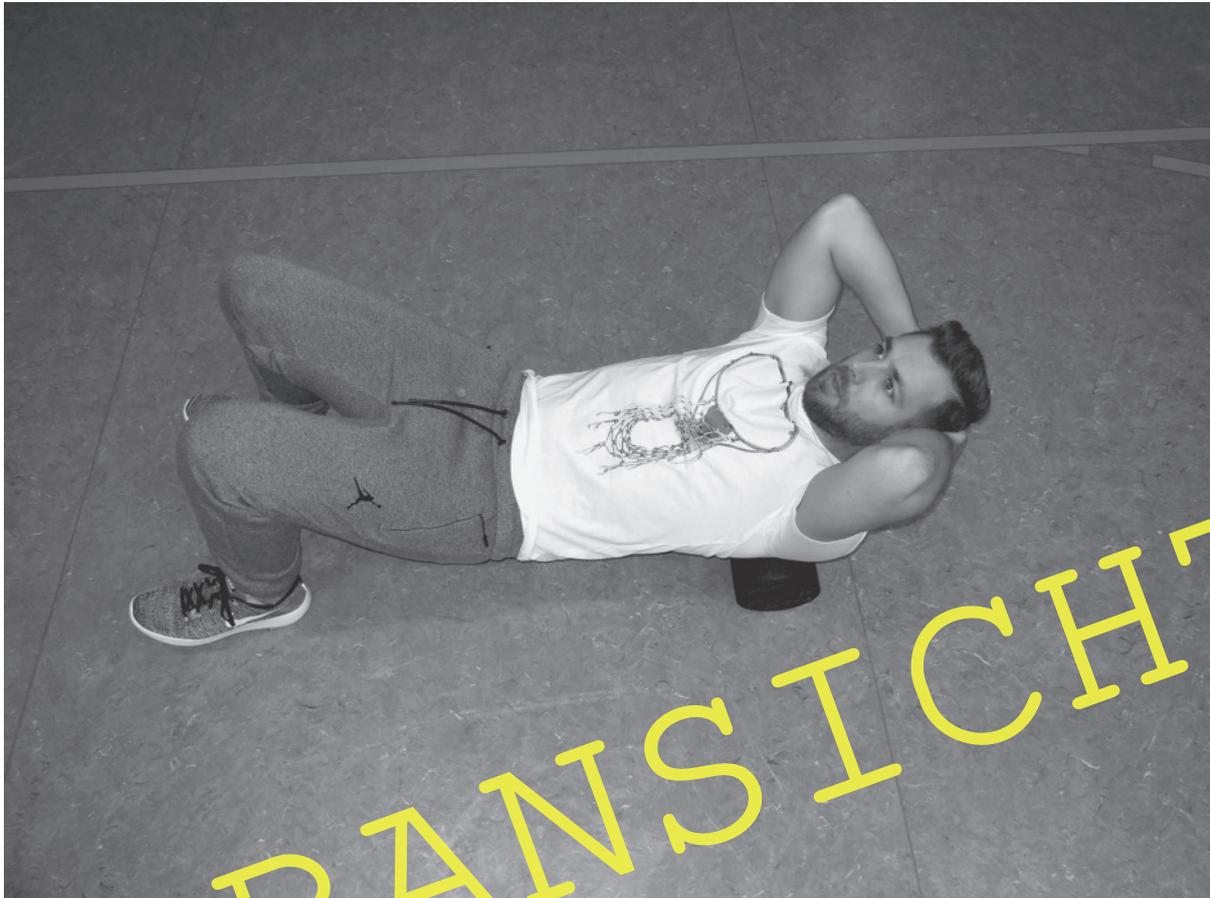
Querrollen (schwarz und orange, 45 cm):

Allrounder, die für Jugendliche sehr gut geeignet sind.



Für den Einstieg eignen sich besonders Querrollen, da mit ihnen eine große Anzahl von Übungen durchgeführt und alle Körperregionen trainiert werden können. Es gibt diesen Typ in unterschiedlichen Längen und Härtegraden (schwarz = hart, orange = weich). Für den Anfang eignen sich eine Länge von 45 Zentimetern und ein weicher Härtegrad.

Den „Schildkrötenpanzer“ knacken



Die Ausgangslage

Sich mit dem oberen Rücken auf die Rolle legen, die Füße aufstellen. Die Hüfte anheben, den Bauch leicht anspannen und die Hände in den Nacken legen (Ellenbogen zeigen nach oben).

Die Bewegung

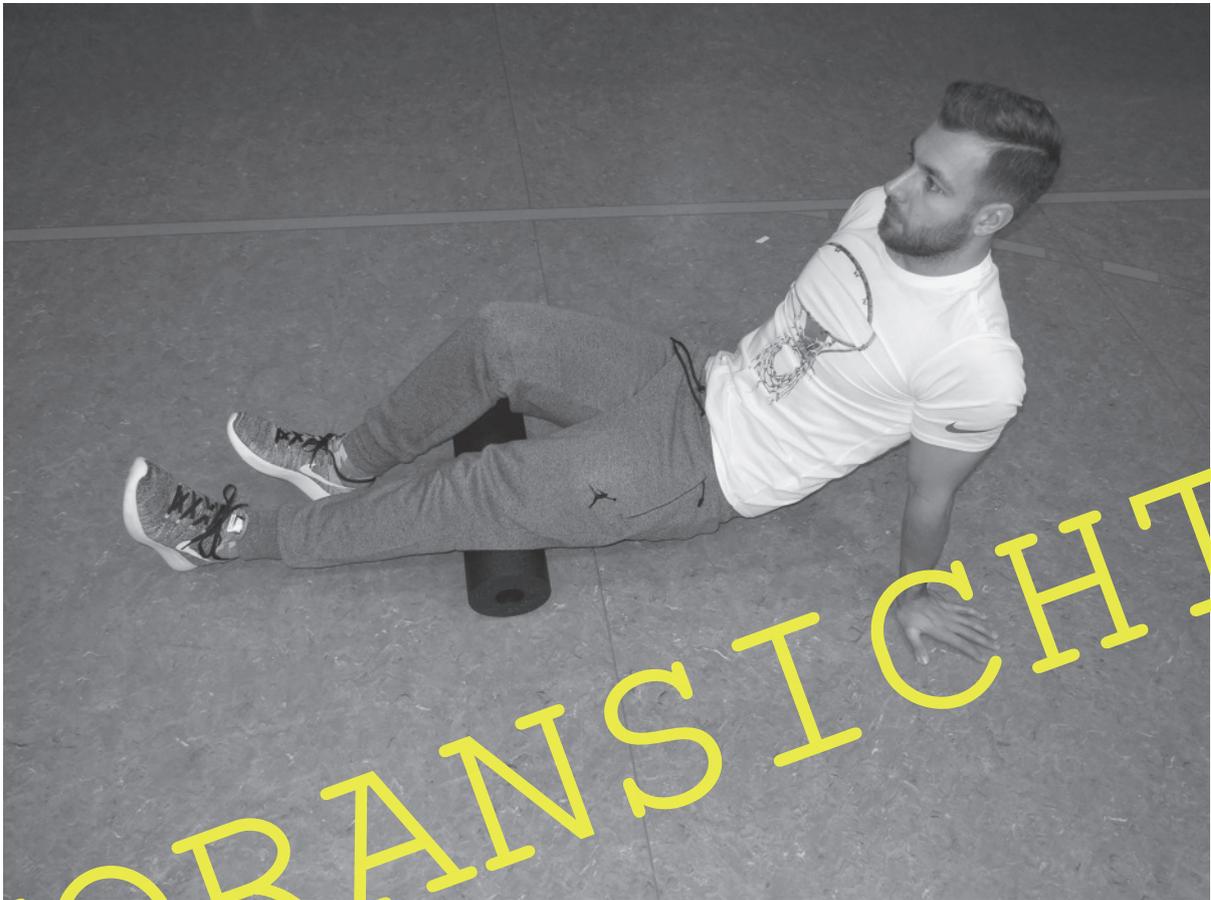
Mit dem oberen Rücken durch leichtes Abdrücken der Füße über die Rolle fahren. Langsam rollen und sanft und gleichmäßig atmen!

Die Wirkung

Die Mobilisation der Brustwirbelsäule und des Brustkorbs baut Spannungen ab, führt zu einer besseren Beweglichkeit der Schultern und beugt Verspannungen im Nacken vor.

M 4 Übungen für die Knie

Die Knie lockern



Die Ausgangslage

Die Rolle im Sitzen unter das linke Knie legen (der linke Fuß hat keinen Bodenkontakt), sich mit der Ferse des leicht angewinkelten rechten Fußes und den Händen abstützen.

Die Bewegung

Die Hüfte anheben. Die Rollbewegung wird durch die Hände und den rechten Fuß gesteuert. Nach einiger Zeit die Beine wechseln.

Die Wirkung

Langes Sitzen führt oft zu Verspannungen im Kniegelenk. Mit dieser Übung können diese Verspannungen gelöst werden. Weiterhin kann die Übung als Vorbereitung für ein Krafttraining der Beine und vor einem Ausdauertraining durchgeführt werden.