



# Trainieren mit der Faszienrolle

# Warum Faszientraining?

Das Faszientraining dient sowohl zur Linderung von Schmerzsymptomen, als auch zur Steigerung Ihrer Körperkraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Deshalb haben wir in diesem Handbuch unsere Faszienübungen in drei Kategorien unterteilt:

1. Kraftsteigerung
2. Verbesserung der Beweglichkeit
3. Aktivierung des Tiefengewebes

Obwohl alle in diesem Buch aufgeführten Übungen alle drei Kategorien trainieren, legen manche Übungen Ihren Schwerpunkt verstärkt auf eine dieser drei Übungsbereiche. Wenn Sie in Ihren Trainingseinheiten Übungen aus allen drei Kategorien miteinbeziehen, trainieren Sie am effektivsten. Trainierende aus der ganzen Welt berichten von unzähligen Vorteilen dieses speziellen Trainings für das Bindegewebe. Einige möchten wir hier nennen:

- Lindert und beugt Schmerzen vor
- Wirkt heilungsfördernd bei Verletzungen
- Führt zur Kraft- und Leistungssteigerung im Alltag und bei anderen sportlichen Aktivitäten
- Bessere Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag
- Schnellere Regeneration nach anstrengenden körperlichen Aktivitäten
- Optimal gegen Gelenk- und Muskelschmerzen
- Deutlich erhöhtes, subjektives Wohlbefinden
- Stärkung der Körperhaltung – Trainierende gehen aufrechter!
- Sehr einfache Übungen und schnell erlernbar

- Überall trainierbar: Die Faszienrolle hat die optimale Größe und ist somit mühelos transportierbar. Sie können so auch im Urlaub oder auf Reisen trainieren.

## Für wen ist das Faszientraining geeignet?

Faszientraining bietet sowohl für den Einsteiger, als auch für den Profisportler Vorteile. Menschen, die täglich mehrere Stunden im Auto, im Büro oder auf dem Sofa sitzen, bemerken bereits nach wenigen regelmäßigen Trainingseinheiten, dass Sie ein besseres Körpergefühl bekommen. Sie fühlen sich vitaler und aufgeweckter. Schmerzsymptome vom ständigen Sitzen verschwinden und die körperliche Beweglichkeit steigt.

Edmund Jacobsen, Erfinder der progressiven Muskelentspannungsmethode<sup>1</sup>, konnte nachweisen, dass angespannte, verkürzte Muskeln zu erhöhtem geistigen Stress führen und sogar psychosomatische Beschwerden auslösen können. Deshalb kann eine die Entspannung der Muskeln umgekehrt ein deutlich spürbares Wohlbefinden im Alltag bewirken.

Doch auch Profisportler können erhebliche Vorteile vom Faszientraining ziehen. Es kann das Training positiv unterstützen, indem es Verletzungen vorbeugt und die Beweglichkeit erhöht.

## Was sind Faszien?

Faszien sind faserige, bindegewebige Häute, die Muskeln und Muskelfasern umhüllen und im menschlichen Körper ein großes Netzwerk bilden. Sie bestehen größtenteils aus Kollagen und Elastin und trennen die einzelnen Muskelpartien voneinander. Das faserige Bindegewebe

---

<sup>1</sup>. Das Hauptwerk von Edmund Jacobson zur progressiven Muskelentspannungsmethode ist „You must relax“ von 1934.

ist in allen Körperregionen vorhanden. Es ist ein Geflecht ohne Anfang und Ende. Faszien sind also ein Netzwerk, das zur optimalen Funktion des Körpers beiträgt.

Des Weiteren wird auch die Lympheflüssigkeit im Körper über die Faszien abgeleitet. Sie befördert menschliche Abbauprodukte aus den Zellen und hilft somit bei der Zellerneuerung.

Auch haben Faszien Einfluss auf die Beweglichkeit. Durch zu viel Stress, falsche Haltung und starres, stundenlanges Sitzen können sich Faszien verkürzen und verhärten. Dadurch werden die Kollagenanteile in den Fasern erhöht. Folge: Der Körper wird träge und unbeweglicher. Denn Muskulatur und Gelenke bekommen durch diesen Prozess weniger Spielraum.

Doch auch die Kraft der Muskeln hängt erheblich von Faszien ab. Denn sie dienen den Muskeln als Energiespeicher. Es gilt folgendes: Je elastischer Faszien sind, desto mehr Energie können sie auf Muskeln übertragen. Dadurch arbeiten Muskeln effektiver. Menschen, die ihre Körperkraft bis ins hohe Alter erhalten möchten, wird deshalb empfohlen, regelmäßiges Faszientraining zu betreiben.

Das beeindruckende Bindegewebe ist aber auch für unsere Wahrnehmung von Gefühlen verantwortlich. Denn es enthält mehr Nervenverbindungen als unsere Sinnesorgane. Deshalb berichten viele Menschen von einem besonderen Wohlgefühl, wenn Faszien durch gezieltes Training massiert werden.

## **Was gilt es bei Faszienübungen besonders zu beachten?**

4

Das Faszientraining unterscheidet sich von anderen sportlichen Betätigungen dadurch, dass die Schmerzlinderung und -vorbeugung im Mittelpunkt steht. Es erhöht also nicht nur die sportliche Fitness, sondern hat auch heilende Wirkungen auf den Körper.

Denn Ziel ist, durch Selbst-Massage Verhärtungen und Verspannungen zu lösen, um dadurch ein besseres Wohlbefinden herbeizuführen. Folgende Punkte gilt es deshalb zu beachten:

- Das Faszientraining mit der Faszienrolle dient der sogenannten Triggerpunkttherapie. Spezielle Schmerzpunkte, auch Triggerpunkte genannt, sind Verhärtungen von Muskeln und Faszien. Man spricht o. auch vom myofaszialen Schmerzsyndrom. Ziel der Übungen ist, diese Triggerpunkte zu lösen.
- Beim Faszientraining entscheiden Sie selbst, wie viel Druck auf die entsprechende Stelle Ihnen gut tut. Gehen Sie immer nach Ihrem eigenen Empfinden und hören Sie beim Training auf Ihre körperlichen Signale.
- Anwendung der Übungen vor dem Haupttraining: Wenden Sie die Triggerpunkttherapie vor dem Training an, um Verhärtungen und Verspannungen zu lösen und Verletzungen vorzubeugen.
- Anwendung der Übungen nach dem Haupttraining: Wenden Sie die Triggerpunkttherapie nach dem Training an, um den Prozess der Regeneration zu beschleunigen.
- Atmen Sie während der Übungen langsam ein- und aus.
- Anfänglich kann es sich leicht unangenehm anfühlen, wenn Sie auf die verhärteten Regionen Druck ausüben. Das ist völlig normal. Achten Sie jedoch dennoch darauf, dass der Druck nicht zu stark wird und Ihnen Schmerzen bereitet.
- In dem unwahrscheinlichen Fall, dass Sie während der Übungen Blutergüsse an Ihrer Haut entdecken, brechen Sie das Training ab. Das kann nämlich bedeuten, dass Sie zu viel Druck auf den Triggerpunkt aufgebaut haben.

## **Außerdem gilt folgendes:**

### **1. Routine entwickeln**

Die größten Erfolge entwickeln sich mit dem regelmäßigen Training. Es ist besser regelmäßig, eine kleine Anzahl von

Übungen auszuführen, als unregelmäßig alle in diesem Buch aufgeführten Übungen zu trainieren.

## **2. Entwickeln Sie Ihre eigene Routine**

Die Übungen in diesem Buch sollen Ihnen die größtmögliche Auswahl bieten. Das bedeutet nicht, dass Sie bei jeder Trainingseinheit alle Übungen durchgehen müssen. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse. Deshalb sollten Sie alle Übungen mindestens einmal probieren und sich eine Liste von denjenigen zusammenstellen, mit denen Sie die besten Resultate erzielen. Achten Sie besonders darauf, Übungen für Ihre persönlichen Schmerzregionen auszuwählen. Für Anfänger sind 5-10 Übungen pro Trainingseinheit vollkommen ausreichend.

## **3. Übungen sauber ausführen**

Faszienübungen stellen eine sanfte Methode der Schmerzlinderung und Steigerung der körperlichen Fitness dar. Viele Menschen nehmen durch ihre Erfahrungen aus anderen Sportarten an, dass auch beim Faszientraining das Motto „je häufiger und intensiver, desto besser“ gilt.

Es ist wichtiger, die Übungen sauber und bedacht auszuführen. Es gibt keine einheitliche Empfehlung zur Trainingsfrequenz, da jeder Mensch unterschiedlich auf die Übungen reagiert. Hören Sie auf Ihren Körper und Sie werden nach kurzer Zeit feststellen, wie viel Training Ihnen die gewünschten Ergebnisse bringt.

## **4. Triggerpunkte von allen Seiten massieren**

Sobald Sie während der Übungen einen Triggerpunkt finden, sollten Sie innehalten und den Druck der Faszienrolle auf die Verhärtung wirken lassen. 10-20 Sekunden reichen in den meisten Fällen aus, um Verspannungen

zu lösen. Stellen Sie sicher, dass der Triggerpunkt von allen Seiten massiert wird, indem Sie ihren Körper entsprechend rotieren.

## **5. Rechnen Sie mit einem leichten Unbehagen**

Es ist völlig normal, dass es sich leicht unangenehm anfühlt, wenn Sie Druck auf einen Triggerpunkt ausüben. Achten Sie jedoch darauf, dass es nicht zu deutlichen Schmerzreaktionen kommt. Verringern Sie den Druck auf den Triggerpunkt, falls notwendig.

## **6. Wasser trinken nach dem Training**

Unser Bindegewebe besteht bis zu 70% aus Wasser. Um es geschmeidig zu halten, muss es immer ausreichend mit Wasser versorgt werden. Beim Faszientraining wird durch das eigene Körpergewicht gezielten Druck auf das Bindegewebe ausgeübt. Durch diesen Druck entweicht quasi „schwammartig“ überschüssiges Wasser. Als positiver Nebeneffekt werden eventuelle Giftstoffe über das Lymphsystem und die Venen aus dem Körper transportiert. Die verlorene Flüssigkeit sollte nach dem Training dem Körper wieder zugeführt werden.

## **7. Beachten Sie Hinweise für Anfänger bzw. Fortgeschrittene**

Einige Übungen bzw. Übungsvariationen sind für Fortgeschrittene gedacht. Beginnen Sie mit den Anfängerübungen, wenn Sie Übungsanfänger sind. Nicht nur können Sie so unnötige Schmerzen vermeiden, sondern auch Spaß an den Übungen entwickeln. Denn falls Sie wirklich beschließen, langfristig mit Faszienübungen zu arbeiten, ist eine vorsichtige Herangehensweise sehr wichtig.

## **8. Rollen Sie nicht im unteren Rückenbereich**

Erfahrungen haben gezeigt, dass das Rollen im unteren Rückenbereich kontraproduktiv wirkt. Es fühlt sich grundsätzlich unangenehm an, sodass der Körper folglich verkrampft. Falls Sie Schmerzen im unteren Rückenbereich lindern möchten, reicht das Rollen am oberen Rücken oder den Oberschenkeln. Denn die Faszien des Rückens und der Beine stehen in Verbindung zueinander. Die Massage dieser Regionen führt daher häufig auch zur Schmerzlinderung im unteren Rücken.

## **9. Rollen Sie nicht auf verletzen Körperregionen**

Falls Sie Sportverletzungen an bestimmten Körperregionen haben, sollten Sie das Rollen auf diesen unbedingt vermeiden.

## Wadenübung für Anfänger



**Muskelgruppe:** Wadenmuskulatur (Musculus gastrocnemius)

**Lokalisierung:** Befindet sich an der Rückseite des Unterschenkels.

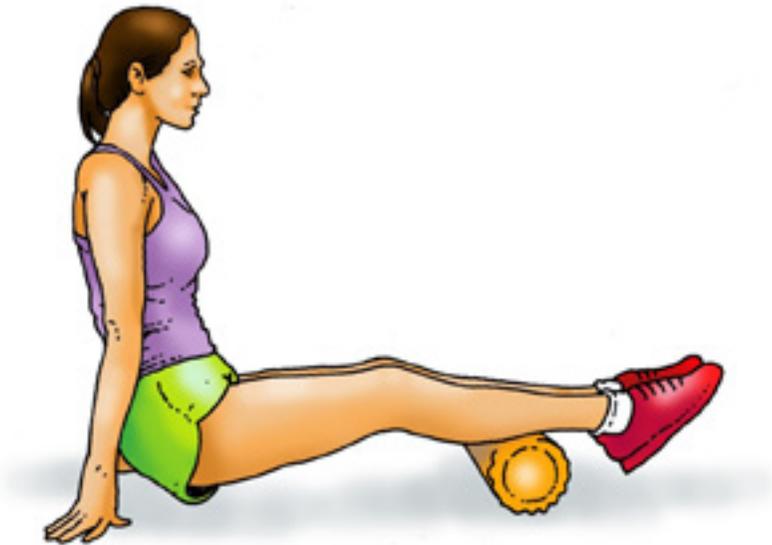
**Funktion:** Hauptaufgabe ist die Beugung des Fußes.

**Trainingszweck:** Verklebte Wadenfaszien können zu Schmerzen im Rückenbereich führen, da alle Faszien des Körpers miteinander verknüpft sind.

1. Nehmen Sie die Faszienrolle und positionieren Sie sie unter Ihrer rechten Wade. Die Faszienrolle sollte zu Beginn der Übung in der Mitte ihrer Wade liegen (siehe Grafik).
2. Ziehen Sie das andere Bein an.

3. Lehnen Sie sich leicht zurück und stützen Sie sich mit den Händen ab. Ihre Hände können nach hinten oder nach vorne zeigen.
4. Heben Sie Ihr Gesäß an und rollen Sie Ihre Wade vor und zurück über die Faszienrolle. Bauch, Po und Rücken unter leichter Spannung halten.
5. Rollen Sie langsam, sodass Sie mühelos Ihr Gleichgewicht halten können. Darum darf nicht allzu weit vom Körperschwerpunkt weggerollt werden.
6. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung entspannen und lösen.
7. Falls Sie mehr Druck benötigen, können Sie als zusätzliches Gewicht das zweite Bein auf das andere legen.
8. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## Wadenübung für Fortgeschrittene



**Muskelgruppe:** Wadenmuskulatur („Musculus gastrocnemius“)

**Lokalisierung:** Befindet sich an der Rückseite des Unterschenkels.

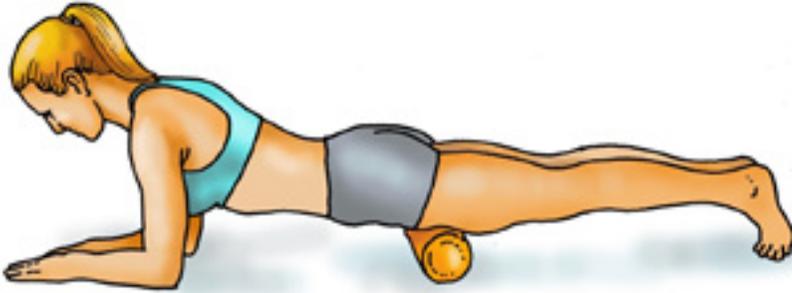
**Funktion:** Hauptaufgabe ist die Beugung des Fußes.

**Trainingszweck:** Verklebte Wadenfaszien können zu Schmerzen im Rückenbereich führen, da alle Faszien des Körpers miteinander verknüpft sind.

Die Wadenübung für Fortgeschrittene ist der Anfängerübung ähnlich. Sie erfordert jedoch etwas mehr Kraft und beansprucht zusätzliche Körperregionen wie Bauch und Rücken.

1. Nehmen Sie die Faszienrolle und positionieren Sie sie unter beiden ausgestreckten Waden. Die Faszienrolle sollte zu Beginn in der Mitte ihrer Waden liegen (siehe Grafik).
2. Lehnen Sie sich leicht zurück und stützen Sie sich mit den Händen ab. Ihre Hände können nach hinten oder nach vorne zeigen.
3. Heben Sie Ihr Gesäß an und rollen Sie Ihre Waden vor und zurück über die Faszienrolle. Po und Rücken unter leichter Spannung halten.
4. Rollen Sie langsam vor und zurück und so, dass Sie mühelos in der Lage sind, Ihr Gleichgewicht zu halten. Darum darf nicht allzu weit vom Körperschwerpunkt weggerollt werden.
5. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
6. Falls Sie mehr Druck benötigen, können Sie als zusätzliches Gewicht das zweite Bein auf das andere legen.

## Übung für die vorderen Oberschenkel



**Muskelgruppe:** Oberschenkelmuskulatur („Musculus quadriceps femoris“)

**Lokalisierung:** Der vordere Bereich zwischen Leiste und Knie

**Funktion:** Streckt das Kniegelenk und richtet den Körper auf

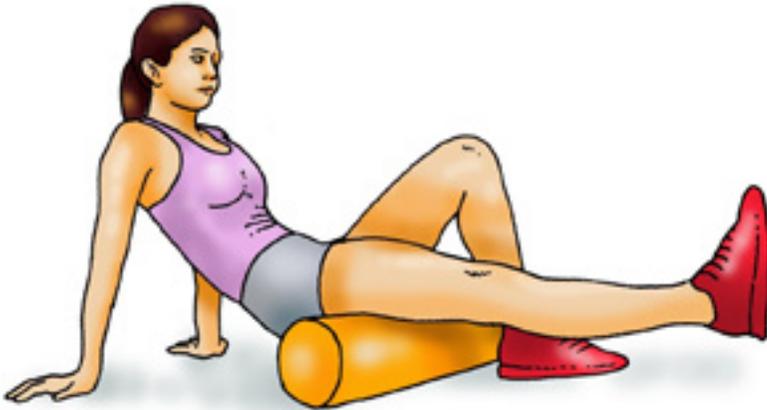
**Trainingszweck:** Faszien rund um das Hüftgelenk werden gestärkt, die z.B. durch langes Sitzen belastet werden. Das Gewebe wird gestrafft.

1. Legen Sie sich auf den Bauch auf den Boden. Positionieren Sie die Faszienrolle mittig unter Ihren vorderen Oberschenkeln. Stützen Sie sich mithilfe Ihrer Unterarme auf dem Boden ab, sodass sich Ihr Oberkörper vom Boden hebt (siehe Grafik).
2. Halten Sie die Körperspannung. Rollen Sie langsam für ca. 30 Sekunden auf der Fläche Ihrer Oberschenkeln vor und zurück.
3. Sobald Sie eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszien-

rolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.

4. Verlagern Sie zum Schluss ihr Körpergewicht abwechselnd langsam nach links und rechts, sodass sich Ihre Oberschenkel auch seitlich minimal auf der Faszienrolle bewegen. Tun Sie dies ca. fünf Mal, damit die Verhärtung zusätzlichen Druck erhält und von allen Seiten bestmöglich massiert wird.

## Übung für die hinteren Oberschenkel



**Muskelgruppe:** Oberschenkelmuskulatur („Ischiokrurale Muskulatur“)

**Lokalisierung:** Der hintere Bereich zwischen Leiste und Knie

**Funktion:** Hüftstreckung und Kniebeugung

**Trainingszweck:** Faszien an den hinteren Oberschenkeln werden gestärkt, die durch verkürzte Muskeln und Faszien durch einseitiges Krafttraining entstehen. Das Gewebe wird gestrafft.

1. Setzen Sie sich auf den Boden. Nehmen Sie die Faszienrolle und positionieren Sie sie unter ihrem rechten oder linken Oberschenkel (siehe Grafik). Die Faszienrolle sollte in der Anfangsposition am oberen Ende ihres Oberschenkels liegen.
2. Lehnen Sie sich leicht zurück und stützen Sie sich mit den Händen ab.

3. Halten Sie eine leichte Körperspannung und rollen Sie langsam für ca. 30 Sekunden auf der Fläche Ihres Oberschenkels vor und zurück.
4. Sobald Sie eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
5. Verlagern Sie zum Schluss ihr Körpergewicht abwechselnd langsam nach links und rechts, sodass sich Ihre Oberschenkel auch seitlich auf der Faszienrolle bewegen. Tun Sie dies ca. fünf Mal, damit die Verhärtung zusätzlichen Druck erhält und von allen Seiten bestmöglich massiert wird.
6. Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem anderen Oberschenkel.

## Übung für die Innenseite der Oberschenkel



**Muskelgruppe:** Oberschenkelmuskulatur („Adduktoren“)

**Lokalisierung:** Der innere Bereich zwischen Knie und Leiste

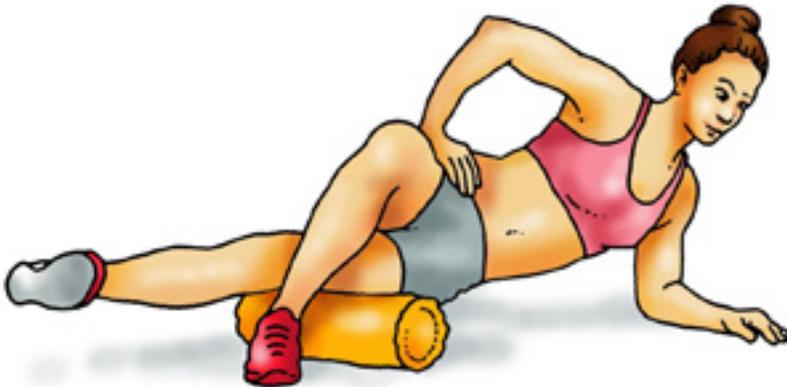
**Funktion:** Zieht das abgespreizte Bein in die Ausgangslage zurück. Stabilisiert das Hüftgelenk und das Knie. Hält die Balance bei Laufen aufrecht.

**Trainingszweck:** Faszien werden gestärkt für ein optimiertes Laufen.

1. Legen Sie die Innenseite Ihres Oberschenkels auf die Faszienrolle knapp Unterhalb Ihrer Leiste. Stützen Sie sich dabei mit den Armen ab (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun bis zum oberen Ende des Knies auf der Fläche der Innenseite Ihres Oberschenkels langsam vor und zurück.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Für zusätzlichen Druck können Sie eine Hand auf den Oberschenkel drücken.

5. Drehen Sie Ihren Fuß abwechselnd ca. fünf Mal nach links und rechts, um die Verhärtung von allen Seiten zu massieren.
6. Wiederholen Sie die Übung für mit Ihrem anderen Oberschenkel.

## Übung für das IT Band



**Muskelgruppe:** Oberschenkelmuskulatur („Tractus Iliotibialis“)

**Lokalisierung:** Der äußere Bereich zwischen Knie und Leiste

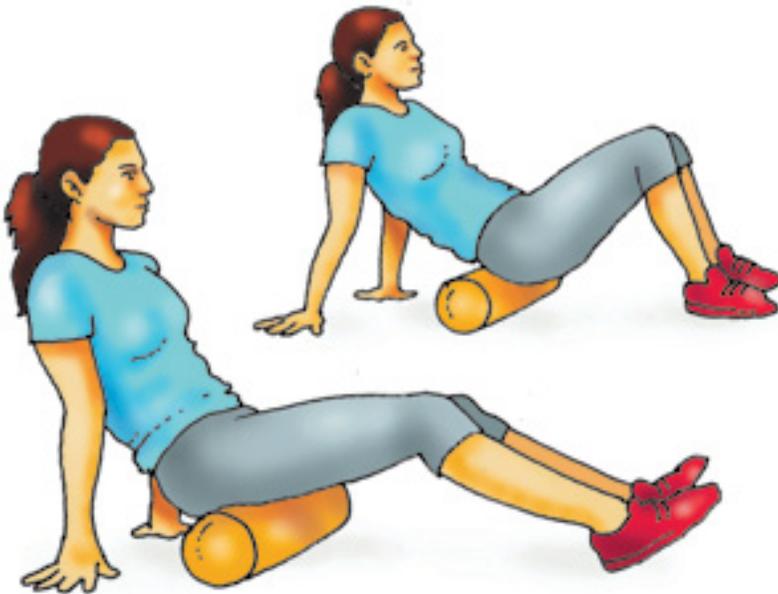
**Funktion:** Stabilisiert Ober- und Unterschenkel, wenn das Knie gebeugt ist.

**Trainingszweck:** Probleme beim Laufen entstehen oft durch das sogenannte Ilio-Tibiales Bandsyndrom. Das Band ist eine große Faszie, dass bei Verhärtungen zu Schmerzen und Belastung des Knies führen kann. Diese Faszie wird für ein optimiertes Laufen gedehnt und entspannt.

1. Legen Sie sich mit der Außenseite Ihres Oberschenkels auf die Faszienrolle. Stützen Sie sich dabei mit einem oder beiden Armen vor sich ab. Stellen Sie das freie Bein vor sich auf den Boden, um sich zusätzlich zu stabilisieren (siehe Grafik).

2. Rollen Sie nun vom oberen Ende des Knies bis oberhalb Ihres Oberschenkels langsam auf und ab.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Falls Sie mehr Druck benötigen, können Sie als zusätzliches Gewicht das zweite Bein auf das andere legen, um den Druck zu erhöhen. Achtung: Dies kann für Anfänger viel Kraft erfordern und teilweise schmerzhaft sein. Legen Sie deshalb nur Ihre Beine aufeinander, wenn Sie sich dabei wohl fühlen.
5. Rotieren Sie zum Abschluss auch seitlich auf der Faszienrolle, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
6. Wiederholen Sie die Übung auch mit dem anderen Oberschenkel.

## Übung für das Gesäß



**Muskelgruppe:** Hüftmuskel („Musculus gluteus maximus)

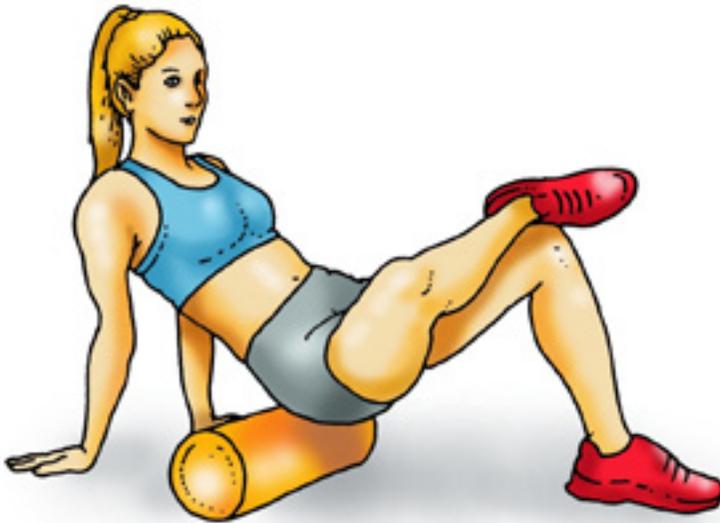
**Lokalisierung:** Zwischen unterem Rücken und hinterem Oberschenkel

**Funktion:** Sorgt für einen aufrechten Gang und für die Stabilisierung und Außenrotation des Oberschenkels. Verhindert das Abkippen des Beckens im Stehen.

**Trainingszweck:** Durch diesen Muskel verlaufen viele Faszien, die mit den des Rückens zusammenhängen. Deshalb kann die Entspannung der Faszien in diesem Bereich zur Schmerzlinderung im Rücken führen.

1. Setzen Sie sich auf die Faszienrolle. Stützen Sie sich hinter sich mit den Armen ab (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun vom oberen Ende des Oberschenkels bis zum Anfang des unteren Rückens langsam hoch und runter.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Um zusätzlichen Druck auf den Triggerpunkt auszuüben, können Sie ein Bein auf das andere legen.
5. Verlagern Sie zum Abschluss Ihre leicht angezogenen Beine abwechselnd nach links und rechts, um die Verhärtung von allen Seiten zu massieren.

## Übung für den Hüftbereich



**Muskelgruppe:** Hüftmuskulatur (Musculus piriformis)

**Lokalisierung:** Verläuft an der Innenseite des Beckens zum Oberschenkelknochen

**Funktion:** Rotiert den Oberschenkel im Stand und spreizt ihn zur Seite und führt ihn nach hinten

**Trainingszweck:** Faszien werden massiert, die z.B. durch langes Sitzen entstehen, werden entspannt. Rückenfaszien können entlastet werden.

1. Setzen Sie sich auf die Faszienrolle und schlagen Sie ein Bein über das andere, sodass Ihr Körperschwerpunkt auf dem Hüftbereich liegt (siehe Grafik).

2. Rollen Sie ganz langsam von knapp oberhalb der Oberschenkelrückseite bis knapp oberhalb der Hüfte.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Ziehen und drücken Sie nun das angewinkelte Bein mehrere Male leicht hoch und runter, sodass die Verhärtung von allen Seiten massiert wird.
5. Wiederholen Sie die Übung nochmal für die andere Seite des Hüftbereichs.

## Übung für den seitlichen Brust- und Oberarmbereich



**Muskelgruppe:** Skelettmuskel des Schultergürtels („Musculus serratus anterior“)

**Lokalisierung:** Zwischen Brust und Schulter

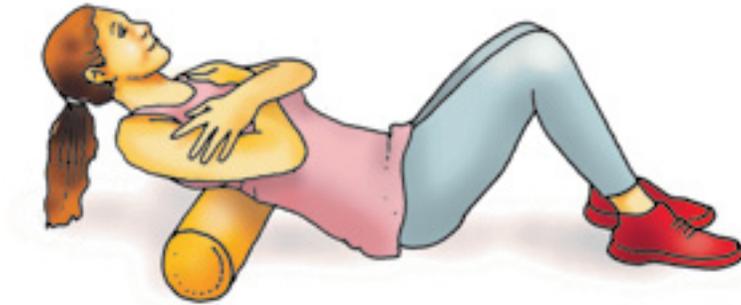
**Funktion:** Ermöglicht die Bewegung des Schulterblatts, das wiederum für die Bewegung der Arme mitverantwortlich ist

**Trainingszweck:** Faszien werden entspannt, um besonders Schmerzen im Rücken und in den Armen zu lindern.

1. Legen Sie sich auf den Bauch
2. Nehmen Sie dann die Faszienrolle und legen Sie Ihren Arm auf sie, sodass die Rolle zwischen Oberarm und Ihrem äußeren Brustbereich liegt (siehe Grafik).
3. Strecken Sie den Arm aus, unter dem die Faszienrolle liegt und halten Sie ihn zunächst auf einer Linie mit Ihren Schultern.

4. Nun bewegen Sie den gesamten, ausgestreckten Arm hoch bis er parallel zu Ihrer Wirbelsäule steht. Stellen Sie sich vor, Sie wollten mit dem gesamten Arm jemandem zuwinken.
5. Führen Sie diese Bewegung langsam und ca. fünf Mal aus.
6. Nun winkeln Sie Ihren Arm an und verlagern Sie Ihr Körpergewicht leicht auf die Faszienrolle und gehen Sie dann wieder zurück in Ihre Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung danach auch für die andere Seite Ihres Brust- und Oberarmbereichs.

## Übung für den oberen Rücken



**Muskelgruppe:** Rückenmuskulatur (Musculus serratus posterior inferior)

**Lokalisierung:** Zwischen Nacken und mittlerem Rückenbereich

**Funktion:** Gegenspieler zur Bauchmuskulatur und ermöglicht die Streckung der Wirbelsäule

**Trainingszweck:** Entspannte Faszien in dieser Region können zur Schmerzlinderung und einer besseren Beweglichkeit führen. Der Gang wird aufrechter.

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Faszienrolle. Sie sollte knapp unterhalb ihrer Schulterblätter liegen (siehe Grafik).
2. Winkeln Sie die Beine an und legen Sie Ihre Arme auf Ihren Brustbereich
3. Rollen Sie nun langsam bis zur Mitte Ihrer Schulterblätter und wieder zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. fünf Mal.
4. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.

5. Neigen Sie Ihren Körper abschließend auch seitwärts von links nach rechts, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.

## Ausfallschritte mit der Faszienrolle



**Muskelgruppe:** Oberschenkel- und Hüftmuskulatur

**Lokalisierung:** Zwischen Leiste und Knie

**Funktion:** Hüftstreckung, Kniebeugung und Aufrichtung

**Trainingszweck:** Muskeln und Faszien in dem Bereich werden gedehnt und gestreckt. Führt zu einer Krafterhöhung in diesem Bereich.

1. Stellen Sie einen Fuß auf die Faszienrolle und winkeln Sie ihn leicht an. Gehen Sie mit dem anderen Fuß einen Schritt zurück (siehe Grafik).

2. Gehen Sie mit dem hinteren Bein nun runter bis auf den Boden und wieder hoch, während das andere Bein immer noch auf der Rolle steht.
3. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. fünf Mal.
4. Wechseln Sie nun das Bein und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## Kniebeugen an der Wand



**Muskelgruppe:** Rückenmuskulatur (Musculus latissimus dorsi)

**Lokalisierung:** In der ganzen Länge der Wirbelsäule unterhalb des Schulterblatts

**Funktion:** Dreht den Arm auf den Rücken und hilft beim Atmen bzw. der Entleerung der Lunge

**Trainingszweck:** Entlastet die Faszien des Latissimus für eine mögliche Schmerzlinderung in dem Bereich, im Rücken und im Becken.

1. Stellen Sie sich seitlich an eine Wandfläche.
2. Gehen Sie leicht in die Knie und strecken Sie Ihren Arm aus. Drücken Sie in dieser Position die Faszienrolle mit Ihrem Körper zur Wand.
3. Rollen Sie nun an Ihre Körperseite entlang langsam von Ihrer Achselhöhle runter und wieder hoch, indem Sie leicht in die Knie gehen.
4. Machen Sie auf diese Weise ca. fünf Kniebeugen.
5. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
6. Sie können den Druck erhöhen, indem Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.
7. Wiederholen Sie den Ablauf auch für die andere Körperseite.

## Liegestütze



**Muskelgruppe:** Brust- (Musculus pectoralis) und Armmuskeln (Trizeps)

**Trainingszweck:** Stärkt die Brustmuskulatur für eine erhöhte Kraft in den Armen.

1. Legen Sie die aszienrolle auf den Boden und stützen Sie sich mit beiden Händen auf ihr ab (siehe Grafik).
2. Strecken Sie die Beine aus und stützen Sie sich mit Ihren Zehen vom Boden ab.
3. Bewegen Sie Ihren Körper nun langsam runter und wieder hoch.
4. Wiederholen Sie diese Bewegung ca. fünf Mal.

## Bergsteigerübung



**Muskelgruppen:** Rückenstrecker, Bauchmuskel, Quadrizeps, Beine, Gesäßmuskel, Brustmuskulatur

**Trainingszweck:** Führt zu einer allgemeinen Kraftsteigerung.

1. Legen Sie die Faszienrolle auf den Boden und greifen Sie sich mit den Händen an der Rolle fest (siehe Grafik).
2. Führen Sie nun Ihre Beine abwechselnd zum Ellenbogen hin.
3. Achten Sie bei dieser Übung besonders darauf, dass Sie keinen Buckel machen und Ihren Oberkörper stabil halten.
4. Führen Sie diese Übung langsam und gleichmäßig für ca. eine Minute aus.

## Beckenheben bzw. Beckenbodentraining



**Muskelgruppe:** Beckenbodenmuskulatur (Musculus levator ani)

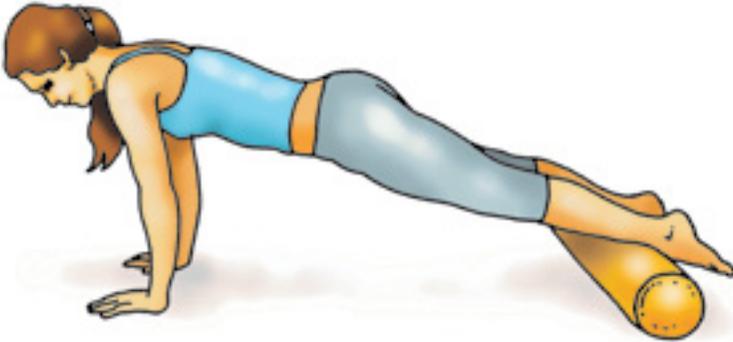
**Lokalisierung:** Befindet sich am unteren Teil des Beckens

**Funktion:** Anheben des Afters bei Defäkation, stabilisiert Beckenorgane

**Trainingszweck:** Eine Stärkung der Beckenbodenmuskulatur hilft bei Blasenschwäche bei Männern und Frauen. Auch nach der Schwangerschaft ist der Beckenboden geschwächt.

1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße auf die Faszienrolle. Heben Sie nun das Becken hoch (siehe Grafik).
2. **Für Anfänger:** Bleiben Sie für ca. 30 Sekunden in dieser Position.
3. **Für Fortgeschrittene:** Strecken Sie ein Bein aus und verharren Sie so für 1-2 Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie das auch mit dem anderen Bein und führen Sie diese Übung für ca. 30 Sekunden aus.

## Unterarmstütz



**Muskelgruppe:** Bauch-, Arm-, Nacken-, Gesäß- und Beinmuskulatur

**Trainingszweck:** Führt zu einer allgemeinen Kraftsteigerung des Körpers

1. Legen Sie sich auf den Bauch und stellen Sie Ihre Füße auf die Faszienrolle (siehe Grafik).
2. Rumpf und Beine sollten eine gerade Linie bilden.
3. Heben Sie nun abwechselnd ein Bein in Richtung Decke langsam hoch und wieder runter.
4. Führen Sie insgesamt ca. 15 Wiederholungen pro Bein aus.

## Enger Unterarmstütz

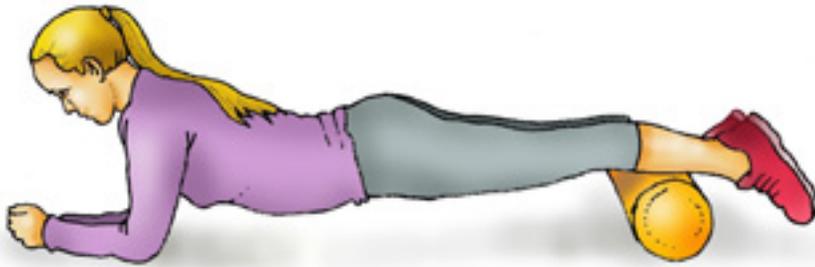


**Muskelgruppe:** Bauch-, Arm-, Nacken-, Gesäß- und Beinmuskulatur

**Trainingszweck:** Führt zu einer allgemeinen Kraftsteigerung des Körpers

1. Stellen Sie Ihre Füße auf die Faszienrolle und stützen Sie sich mit den Unterarmen am Boden ab. Der Körper sollte eine V-Form bilden (siehe Grafik).
2. Heben Sie nun abwechselnd ein Bein langsam hoch in Richtung Decke und wieder runter.
3. Führen Sie insgesamt 15 Wiederholungen pro Bein aus.

## Rollender Unterarmstütz



**Muskelgruppe:** Bauch-, Arm-, Nacken-, Gesäß- und Beinmuskulatur

**Trainingszweck:** Führt zu einer allgemeinen Kraftsteigerung des Körpers

1. Legen Sie Ihre Schienbeine auf die Faszienrolle und Stützen Sie sich dann mit den Unterarmen ab. Rumpf und Beine bilden eine gerade Linie (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun mit dem Körper auf Ihren Schienbeinen langsam vor und zurück.
3. Achten Sie dabei auf eine stabile Haltung und eine saubere Ausführung.
4. Führen Sie diese Übung für ca. 10 oder 30 Sekunden aus, je nachdem, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind.

## Bauchmuskel-Rollen



**Muskelgruppe:** Bauchmuskeln

**Trainingszweck:** Führt zu einer Kraftsteigerung der Bauchmuskeln

1. Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie Ihre Arme aus und verlagern Sie Ihre Unterarme auf die Faszienrolle.
2. Heben Sie ihre Beine leicht Richtung Decke.
3. Rollen Sie auf Ihren gestreckten Armen bis zu Ihren Handgelenken hoch, indem Sie dabei Ihren Oberkörper leicht aufrichten. Rollen Sie dann wieder zurück in Ihre Ausgangsposition.
4. Wiederholen Sie diese Übung für ca. 20 Sekunden.

## Schienbein-Rolle



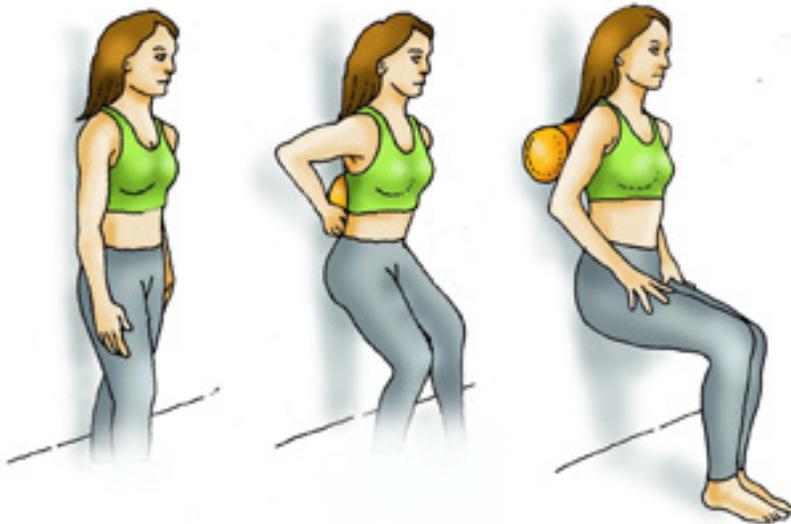
**Muskelgruppe:** Bauch- und Gesäßmuskeln

**Trainingszweck:** Führt zu einer Kraftsteigerung der Bauch- und Gesäßmuskeln

1. Stellen Sie sich mit Ihren Schienbeinen auf die Faszienrolle und stützen Sie sich mit den flachen Händen und ausgestreckten Armen am Boden ab (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun auf der gesamten Fläche Ihrer Schienbeine vor und zurück.
3. Führen Sie diese Übung für ca. 30 Sekunden aus.

## Rückenübung an der Wand

---



**Muskelgruppe:** Rückenmuskulatur (Musculus serratus posterior inferior)

**Lokalisierung:** Zwischen Nacken und mittlerem Rückenbereich

**Funktion:** Gegenspieler zur Bauchmuskulatur und ermöglicht die Streckung der Wirbelsäule

**Trainingszweck:** Entspannte Faszien in dieser Region können zur Schmerzlinderung und einer besseren Beweglichkeit führen. Der Gang wird aufrechter.

1. Klemmen Sie die Faszienrolle waagrecht zwischen die Wand und Ihrem oberen Rücken, knapp unterhalb Ihrer Schulterblätter (siehe Grafik).

2. Rollen Sie nun langsam für 20 Sekunden hoch und runter, indem Sie die Beine strecken und wieder leicht in die Knie gehen. Achtung: Nicht im unteren Rückenbereich rollen.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links und rechts, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Um den Druck zu variieren, können Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.

## Schulterübung im Stehen



**Muskelgruppe:** Schultermuskulatur

**Lokalisierung:** Zwischen Schulterblatt und Oberarm

**Funktion:** Stabilisiert und bewegt das Schultergelenk

**Trainingszweck:** Entspannte Faszien in dieser Region können zur Schmerzlinderung im Rücken und einer besseren Beweglichkeit führen.

1. Klemmen Sie die Faszienrolle waagrecht zwischen Wand und Ihre Schulter (siehe Grafik).

2. Rollen Sie nun langsam für 20 Sekunden hoch und runter, indem Sie die Beine strecken und wieder leicht in die Knie gehen.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Bewegen Sie Ihren Oberkörper nach links und rechts, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Um den Druck zu variieren, können Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.
6. Wiederholen Sie diese Übung auch für den anderen Schulterbereich.

## Schulterübung im Liegen



**Muskelgruppe:** Schultermuskulatur

**Lokalisierung:** Zwischen Schulterblatt und Oberarm

**Funktion:** Stabilisiert und bewegt das Schultergelenk

**Trainingszweck:** Entspannte Faszien in dieser Region können zur Schmerzlinderung im Rücken und einer besseren Beweglichkeit führen.

1. Legen Sie sich seitlich mit der Schulter auf die Faszienrolle. Winkeln Sie nun Ihre Beine leicht an und heben Sie Ihr Gesäß (siehe Grafik).
2. Rollen Sie nun auf der Fläche Ihrer Schulter langsam auf und ab. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln leicht an.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Bewegen Sie sich seitlich, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Wiederholen Sie die Übung auch für den anderen Schulterbereich.

## Nackenübung zur Dehnung



**Muskelgruppe:** Nackenmuskulatur

**Lokalisierung:** Am hinteren Teil des Halses

**Funktion:** Streckt, neigt, dreht und beugt den Kopf

**Trainingszweck:** Verhärtete Faszien in dieser Region können häufig zu einem steifen Nacken und Rückenschmerzen führen. Durch Entspannung der Faszien in diesem Bereich können Schmerzen gelindert werden.

1. Legen Sie sich auf den Rücken und positionieren Sie die Faszienrolle unter Ihrem Nacken. Winkeln Sie Ihre Beine an (siehe Grafik).
2. Nun bewegen Sie Ihren Kopf ganz langsam nach links und rechts, um Ihren Nacken zu dehnen-
3. Führen Sie diese Bewegung für ca. 20 Sekunden aus.

## Übung für die Arme



**Muskelgruppe:** Oberarmmuskulatur (Fascia brachii)

**Lokalisierung:** Zwischen Ellenbogen und Schulter

**Trainingszweck:** Durch die unterschiedlichen Muskelgruppen der Oberarmmuskulatur verlaufen verschiedene Faszien. Die sogenannte Fascia brachii umgibt den Oberarm als Ganzes. Wenn sie verklebt, kann es zu Schulter- und Armschmerzen kommen. Deshalb gilt es, diese Faszie zu massieren.

1. Klemmen Sie die Faszienrolle waagrecht zwischen Wand und Ihrem Oberarm (siehe Grafik).

2. Rollen Sie nun langsam für 20 Sekunden hoch und runter, indem Sie die Beine strecken und wieder leicht in die Knie gehen.
3. Sobald Sie während der Übung eine Verhärtung bzw. einen sogenannten Triggerpunkt finden, halten Sie diesen auf der Faszienrolle für ca. 20 Sekunden. Lassen Sie die Verhärtung auf diese Weise entspannen.
4. Rotieren Sie Ihren Oberkörper vor und zurück, um den Triggerpunkt von allen Seiten zu massieren.
5. Um den Druck zu variieren, können Sie Ihren Abstand zur Wand ändern.
6. Wiederholen Sie diese Übung auch für den anderen Schulterbereich.