

## **Fehler beim Fazientraining / Faszienrollen**

### **Fehler No 1: Zu schnelles Rollen**

Statt schnell den gesamten Muskel auszurollen, solltest du langsam über die Körperpartie gehen, die Triggerpunkte entdecken und diese gezielt mit langsamen vor und zurück Bewegung auskneten. So erlaubst du deinem Körper in der entsprechenden Region für eine verbesserte Blutzirkulation und Entspannung der Muskulatur zu sorgen, was schließlich zu einer verbesserten Beweglichkeit und höheren Mobilität führt.

### **Fehler No 2: Zu aggressives Rollen**

Ein weiterer Fehler beim Faszientraining ist zu aggressives Rollen mit zu viel Druck. Auch wenn du ein Freund von „gespürtem“ Training bist, solltest du es mit dem Druck auf die Rolle nie übertreiben. Stattdessen solltest du dir das Training mit der Faszien Rolle vorstellen als würdest du einen Teig ausrollen, nicht nur der Druck macht's, sondern die Technik, die es dem Teig erlaubt sich richtig zu dehnen. Die „es ist nur gut wenn es schmerzt“ Denke solltest du also ablegen um Verletzungen zu vermeiden.

### **Fehler No 3: Atem anhalten**

Wie bei jedem normalen Training auch ist das Atmen eminent wichtig um das Gewebe mit Sauerstoff zu versorgen. Es regt die Flüssigkeitszirkulation im Gewebe an. Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass ruhiges Ein- und Ausatmen dir hilft tiefer in das Gewebe vorzudringen.

### **Fehler No 4: Über Gelenke rollen**

Während es gut ist, das Gewebe komplett auszurollen um eventuelle Triggerpunkte in den Muskelansätzen zu merken, solltest du es verhindern, über Gelenke zu rollen. Dies kann nämlich dazu führen, dass die Gelenkspalten zu weit auseinandergezogen werden.

### **Fehler No 5: Zu lange rollen**

Das Geheimnis des Faszientraining ist nicht ein möglichst langes Rollen, sondern die Frequenz in welcher trainiert wird. Ganz im Gegenteil zum erwünschten Ergebnis, kann zu langes Rollen nämlich für weitere Schmerzherde sorgen. Lieber öfter pro Woche bis zu 15-20 Minuten (Ganzkörpertraining) einplanen und dann auch mit deiner Massage Rolle trainieren.

### **Fehler No 6: falsche Körperhaltung**

Die richtige Körperhaltung beim Faszientraining ist der essentielle Dreh- und Angelpunkt eines erfolgreichen Trainings. Damit einhergehend ist eine Grundkraft sehr wichtig. Du musst keine hundert Kilogramm drücken können, aber du solltest deinen Körper für die Dauer der Übung in gewissen Positionen halten können.

### **Fehler No 7: Direkt in den Schmerz oder in Verletzungen rollen**

Verfalle nicht dem Drang, eine schmerzhafte Stelle sofort mit deiner Faszien Rolle zu massieren. Denn oft sind der schmerzhafte Punkt und die Ursache des Schmerzes an zwei verschiedenen Stellen des Körpers zu finden.

### **Fehler No 8: Zu lange an einem Triggerpunkt verweilen**

Oft wird beschrieben, dass Triggerpunkte nur durch punktuellen Druck gelöst werden können. Das ist richtig, jedoch gibt es Leute, die fünf bis zehn Minuten nur diese eine Stelle malträtiert immer im Versuch noch fester auf diesen einen Punkt zu drücken. Eine einzige Stelle des Körpers jedoch so bearbeiten kann zu Blutergüssen durch Verletzung des Gewebes führen oder aber dazu, dass du einen Nerv triffst und diesen reizt. Dies ist einer der wichtigsten Fehler beim Faszientraining, den es zu vermeiden gilt.

Statt des zu lange auf einem bestimmten Punkt zu verweilen, solltest du ca. 20-30 Sekunden an jedem dieser Punkte arbeiten und dich dann weiterbewegen. Außerdem solltest du beim Trainieren, speziell Anfangs, immer dein Körpergewicht regulieren, indem du dich mit einer Extremität abstützt.

### **Fehler Nummer 9: Ausrollen des Lendenwirbelbereichs**

Die Lendenwirbelsäule ist mit keinerlei Schutzzonen ausgestattet. Einzig die Muskulatur schützt die Wirbelsäule in diesem Bereich. Das ist jedoch kontraproduktiv, schließlich muss der zu bearbeitende Bereich stets im entspannten Zustand sein und soll keinesfalls kontrahiert sein. Der Effekt ist also dahin. Zusätzlich ist es für nicht trainierte Personen gefährlich, da die Muskulatur diese Anspannung nicht kennt und daher dazu neigt zu verhärten. Eine Stufe weiter könnte durch den direkten Druck auf die Wirbelfortsätze zusätzlicher Schaden entstehen. Stattdessen empfiehlt es sich die angrenzende Muskulatur mit der Faszien Rolle zu behandeln. Der obere und seitliche Teil des Gesäßes, der Hüftbeuger oder den Rectus Femoris (Hauptmuskel der vorderen Oberschenkelmuskulatur). Auch ist es ok die Brustwirbelsäule mit der Faszien Rolle zu behandeln, da dieser Teil der Wirbelsäule durch die Schulterblätter geschützt wird, was ein entspanntes und effektives Training erlaubt.

Wenn du diese Fehler beim Faszientraining verhinderst, dann steht dir nichts mehr im Weg, dein Ziel eines entspannteren, beweglicheren, leistungsfähigeren und nicht zuletzt schmerzfremen Körpers zu erreichen. Und um richtig zu Trainieren benötigst du die richtigen Faszien Rolle.

(Quelle: Zusammenfassung von <http://www.faszien-rollen-test.de>.)