



# Elastisch, geschmeidig und gesund.

Vielleicht haben Sie von Faszien schon einmal gehört? Als Teil des Bindegewebes spielen sie in unserem Körper eine wichtige Rolle. Wir erläutern Ihnen, wie sie funktionieren und warum ein gezieltes Faszientraining Ihrem Körper guttut.

## Was sind Faszien überhaupt?

Faszien sind ein schwammiges, netzartiges Gewebe unter der Haut. Sie umhüllen alle Muskeln und Organe und schützen sie. Sie enthalten Lympflüssigkeit und auch viele Nervenenden. Faszien reagieren auf äußere Reize wie Stress: Sie spannen sich an, verhärten oder verkleben und können so Schmerzen verursachen.

## Warum ist Faszientraining sinnvoll?

Bei diesem Training wird mit einer festen Schaumstoffrolle gearbeitet. Durch Druck auf die Rolle werden die Faszien am Muskel aufgelockert und gelöst. Das Gewebe wird stimuliert, die Stoffwechselrate erhöht sich und der Muskel wird besser ernährt. Verhärtungen und Verklebungen lösen sich, Schmerzen verschwinden. Die Rolle gibt es in unterschiedlichen Härtegraden, am besten starten Sie mit der weicheren Variante.

## Wie gestaltet sich ein Faszientraining?

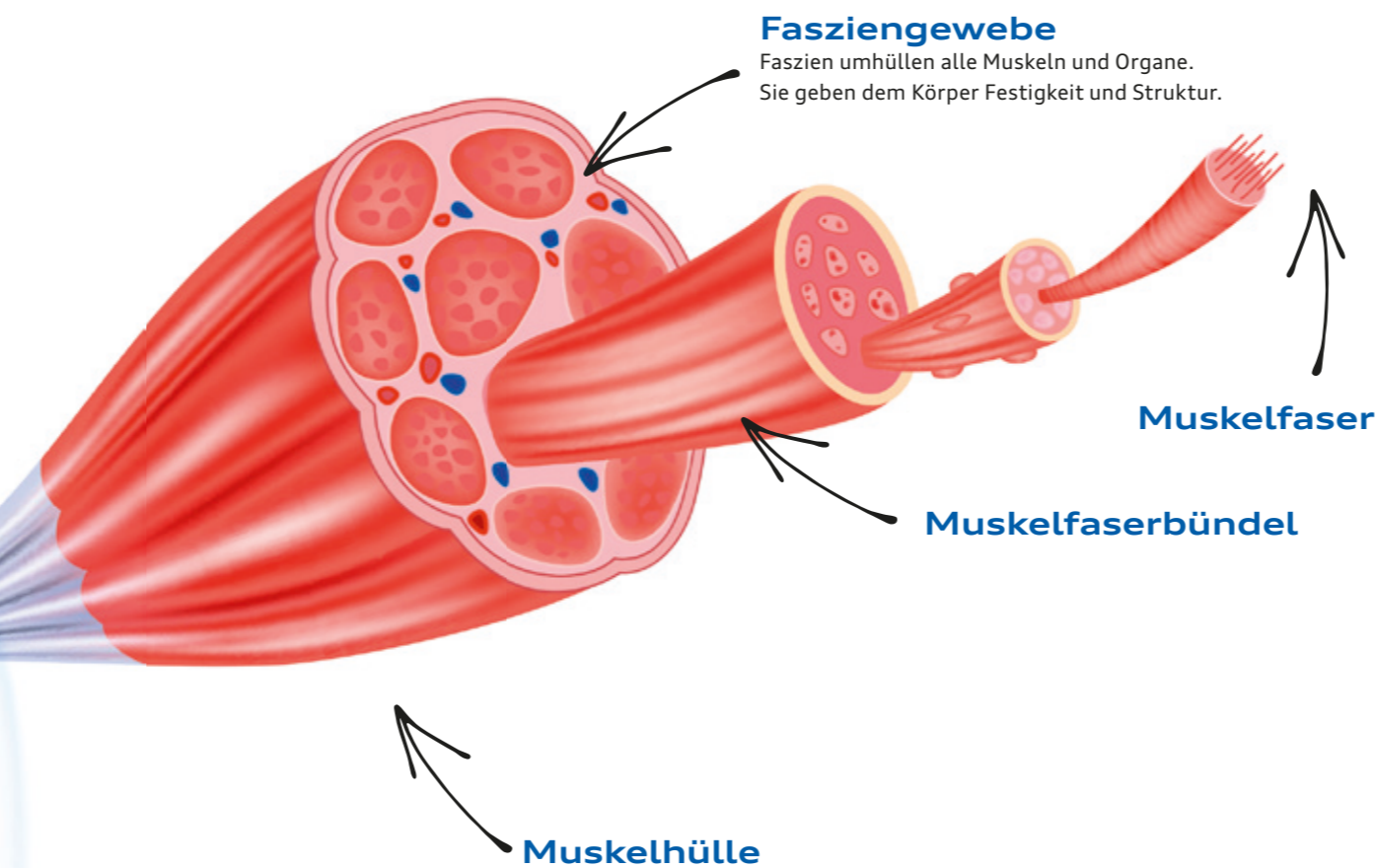
Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Durch gezielte Gewichtsverlagerung üben Sie Druck auf bestimmte Körperregionen aus, zum Beispiel auf die Waden. Verändern Sie den Neigungswinkel oder stützen Sie sich stärker ab, verringern Sie die Belastung.

## Was muss ich beachten?

Je nachdem, wie stark Ihr Gewebe verhärtet oder verklebt ist, ist das Training zunächst schmerzhaft. Achten Sie darauf, dass Sie sich im Schmerz noch wohlfühlen. Sie können jederzeit den Druck variieren, ihn verringern oder verstärken. Wenn Sie körperliche Probleme haben, einen Bandscheibenvorfall zum Beispiel, sprechen Sie vor dem Training mit Ihrem Arzt.

## Sie möchten das Faszientraining ausprobieren?

Prima. Auf der Rückseite finden Sie Übungen zum Einstieg. Viel Spaß!



**Audi** BKK

# Wunderbares Netzwerk.

Faszien halten den Körper in Form.





# Macht fit, tut gut:

Faszientraining für den ganzen Körper.



## Übung 1

### Waden

#### So geht's:

Langsam über die Wade rollen: bis an die Kniekehle und langsam wieder zurück. Die Kniekehle aussparen. Seitenwechsel.

#### Intensive Variante:

Die Beine überschlagen und langsam über die Wade rollen. An Stellen, die besonders schmerzhaft sind, einen Moment warten, langsam ein- und ausatmen, dann weiterrollen.

## Übung 2

### Hinterer Oberschenkel

#### So geht's:

Stelle einen Fuß auf dem Boden ab, lege die Rolle unter deinen Oberschenkel und rolle nun langsam von der Kniekehle bis zum Gesäß. Beinseitenwechsel.

#### Mittlere Variante:

Legge die Rolle unter beide Oberschenkel gleichzeitig. Auch hier langsam von der Kniekehle bis ans Gesäß rollen.

#### Intensive Variante:

Überschlage deine Beine, lege die Rolle unter den Oberschenkel, du hast nun mehr Druck auf der Rolle. Achte auf deine Atmung, lass sie fließen. Bleib bei deiner Ausführung langsam. Beinseitenwechsel.



## Übung 3

### Gesäß

#### So geht's:

Setze dich auf die Rolle. Stütze dich mit deinen Händen hinter dir auf dem Boden ab. Rolle nun langsam über das ganze Gesäß bis über das Steißbein und wieder zurück. Nutze die Kraft deiner Beine und deiner Arme, um dich nach vorn und hinten zu bewegen.

#### Intensive Variante:

Setze dich auf eine Gesäßhälfte, überschlage die Wade des anderen Beins auf den Oberschenkel, um die Spannung in der Gesäßhälfte zu maximieren. Langsam über die Gesäßhälfte rollen. Seitenwechsel.

## Übung 4

### Vorderer Oberschenkel

#### So geht's:

Einen Oberschenkel auf die Rolle legen. Nun auf und ab rollen: bis ans Knie und wieder hoch bis zur Hüfte. Seitenwechsel.

#### Mittlere Variante:

Mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Rolle legen. Das Gewicht wird erhöht. Die Übung langsam und gleichmäßig ausführen.

#### Intensive Variante:

Beide Beine überkreuzen und über die Rolle rollen. Den Atem fließen lassen und mit den Armen gut auf der Matte abstützen. Seitenwechsel.



## Übung 5

### Oberschenkelinnenseite

#### So geht's:

Begib dich in Bauchlage. Winkle dein Bein 90 Grad in der Hüfte und im Knie an. Lege die Rolle unter die Innenseite und rolle langsam über die Oberschenkelinnenseite, indem du dein Becken zur Seite bewegst und dich mit deinen Unterarmen auf dem Boden abstützt. Beinseitenwechsel.

## Übung 6

### Seitliche Oberschenkel

#### So geht's:

In den Seitstütz begeben. Mit dem untenliegenden Arm auf dem Boden abstützen. Die Rolle unter die Außenseite des Oberschenkels legen. Für mehr Halt das obenliegende Bein vor dem Körper abstellen. Außerdem mit dem obenliegenden Arm vor dem Körper abstützen. Nun über die Außenkante bis ans Knie und zurück zum Becken rollen. Seitenwechsel.

#### Intensive Variante:

Für eine Verstärkung das abgestellte Bein lang strecken und auf dem untenliegenden Oberschenkel ablegen.



## Übung 7

### Oberer/Unterer Rücken

#### So geht's:

Auf die Massagerolle setzen. Mit den Händen nach hinten abstützen und langsam in Rückenlage rollen. Die Arme lang nach hinten strecken. Locker und entspannt bleiben. Über den ganzen oberen Teil des Rückens bis über die Schulterblätter rollen.

#### Variante:

Die Arme auf der Brust verschränken, Beine aufstellen. Die Rolle unter den Rücken legen. Das Gesäß von der Matte abheben, mit den Beinen langsam nach hinten drücken. Vom Steiß bis hin zur Brustwirbelsäule rollen, langsam und kontrolliert weiteratmen: durch die Nase ein, durch den Mund aus.

## Übung 8

### Nackentherapie

#### So geht's:

Lege dich auf den Rücken. Positioniere die Rolle unter deinem Nacken. Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Drehe nun deinen Kopf, als würdest du NEIN sagen. Versuche dabei den Kopf nicht nach vorn fallen zu lassen. Auf Punkten, wo es besonders schmerzhaft ist, verweile einen Moment und drehe den Kopf dann weiter. Strecke nun deinen Kopf mit deinem Hals lang nach hinten. Lege deinen Kopf in den Nacken. Atme locker und entspannt weiter. Öffne nun wieder deine Augen.

**Tipp:** Üben Sie mit Bedacht und konzentriert. Sie können die Übungen mal langsamer, mal schneller ausführen. Rollten Sie 10 bis 20 Mal über die Muskelgruppen, bis sich Entspannung einstellt. Bei stärkeren Verklebungen des Gewebes rollen Sie so lange, bis der Schmerz nachlässt. Hören Sie auf Ihren Körper. Fangen Sie mit einer leichten Variante an und steigern Sie sich langsam. Zweimal bis dreimal in der Woche können Sie das Training durchführen.

