



Faszientraining

Fehler in der Praxis

Fehler Nummer 1: Du rollst zu schnell

Während es sich für dich gut anfühlt die menschliche Wippe auf deiner Blackroll zu spielen, und so schnell wie möglich einen möglichst großen Muskelanteil zu bearbeiten, hat diese Art, die Übungen durchzuführen, keinerlei Effekt auf dein Training. Ziel sollte es stattdessen sein, **deinem Muskel die Möglichkeit zu geben, sich an den Druck zu gewöhnen.**

Faszien sind ein zähes, faserartiges, Spinnennetz ähnliches Gewebes. Als solches kann man sich sicherlich vorstellen, dass schnelles Rollen mit der Faszien Rolle keinen entscheidenden Effekt auf Triggerpunkte hat.

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. Ich nehme an du stimmst mit mir überein, dass es keinen Sinn macht einen ganzen Muskel auszuwalken, wenn nur ein kleiner Punkt verklebt ist.

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 Nummer 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 Nummer 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 Nummer 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 Nummer 5: Zu lange rollen

Das Geheimnis des Faszientrainings 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 Nummer 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.

Wenn du beispielsweise die vorderen Oberschenkel oder die Adduktoren (innere Oberschenkel) trainieren möchtest solltest einige Sekunden in Liegestütz Position verharren können. Die Rumpfstabilität verbessert sich mit der Zeit, was deinem Gleichgewichtssinn positiv zuträgt, aber speziell Anfänger sollten sich vor Augen halten, dass sie unter Umständen nicht alle Übungen auf Anhieb durchführen können.

Eine gute Idee ist es **eine zweite Person** heranzuziehen, die einzig auf die Körperhaltung achtet und wenn nötig korrigiert. Eine entsprechend **geschulte Person** wäre hier wünschenswert, ist aber nicht immer realisierbar. Da tut es auch die Freundin, der Ehemann oder der Trainingskollege.

Wenn du alleine bist, kann dir das Trainieren vor einem Spiegel helfen, falsche Haltung zu identifizieren. Noch eine bessere Alternative ist es, dich **selbst bei deiner Übungseinheit zu filmen**. So kannst du deine Bewegungen analysieren, ohne andauernd in den Spiegel sehen zu müssen, was u.U. gar nicht möglich ist.

Eine Rolle, die dir hilft Fehler beim Faszientraining zu minimieren ist der Covemo. Die spezielle Form erlaubt ein schonendes Self Myofascial Release. Die Rolle ist hoch spezialisiert und richtet sich an Personen, die sie im Bereich der Wirbelsäule nutzen möchten. Der untere Rücken wird schonend, beispielsweise im Sitzen trainiert, genauso wie der Nackenbereich.

Fehler Nummer 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.

Nehmen wir als Beispiel das Ilio-Tibiale Band (IT-Band). Das ist die Sehne am äußeren Oberschenkel, das den Oberschenkel mit dem Schienbein verbindet. Viele Nutzer rollen dieses Band mit einer engelsgleichen Ausdauer aus in der Hoffnung dass der Schmerz bald nachlässt. Jedoch hat das Rollen an sich in diesem Fall keinerlei Effekt. Im Gegenteil, entzündete Herde zu bearbeiten kann dazu führen, dass sie sich noch weiter entzünden.

Stattdessen solltest du dir lieber die Zeit nehmen und in der Nähe des Schmerzherdes beginnen und die Bewegungen langsam ausweiten. Es gilt stets indirekt bevor direkt. Am Beispiel des IT Bandes könntest du mit der anliegenden Muskulatur beginnen, um genauer zu werden der Gluteus Maximus, also der größte Muskel des Gesäßes.

Fehler Nummer 8: Zu lange an einem Triggerpunkt verweilen

Oft wird auf meiner und auch fremden Seiten 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 malträtieren 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 schmerzfreien Körpers zu erreichen. Und um richtig zu Trainieren benötigst du die richtigen Faszien Rolle. Eine Auswahl an bereits getesteten Rollen findest du auf [dieser Seite hier](#).