

Körperübung

Die Faszienrollmassage

Rehydratation und Entspannung für diese wichtige Struktur

Im letzten Paracelsus Magazin ging es in meinem Artikel um die große Rückenfaszie, die Thorakolumbale Faszie. Dieses Mal möchte ich einen Teil der Faszienrollmassage vorstellen, die ich in meinen Kursstunden meist vor der Schlussspannung im Liegen einsetze. Eine Kurseinheit sollte wie ein Theaterstück oder eine Welle aufgebaut sein: Man fängt sanft an und steigert langsam, bis im Mittelteil viel Aktion ist (z. B. mit dem Stuhlstretch, siehe Paracelsus 02.23). Dann gibt es eine Überleitung zu Übungen am Boden inkl. Entspannungstechniken, schließlich endet die Einheit in Rücken- oder Seitlage mit der Schlussspannung.

Ziel der Faszienrollmassage mithilfe einer harten Pilatesrolle ist das Lösen verklebter Faszienstrukturen und deren Rehydratation. Wir rollen hierzu die Oberflächliche Frontallinie (OFL) und die Oberflächliche Rückenlinie (ORL). Das Faszienewebe besteht aus Kollagenfasern, Wasser und verschiedensten „Klebstoffen“. Diese Kombination sorgt für Stabilität, Elastizität und Gleitfähigkeit, die mittels der Massage verbessert werden soll.



Barbara von den Driesch

Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.
vondendriesch@wellness-fachverband.de

Seminar-Tipp

Ganzheitliches Bewegungstraining

Dozentin: Barbara von den Driesch

Start	Ort
23.09.	Rosenheim
14.10.	Online

Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de



© Terka | adobe-stock.com

Die Oberflächliche Frontallinie

Wir rollen im ersten Teil der Übung auf der Körpervorderseite nur vom Becken abwärts den M. rectus femoris, der direkt zur OFL gehört, indirekt auch den M. quadrizeps femoris und die M. sartorius. Wir überspringen die Knie und rollen an den Schienbeinen hinab. Durch Auf- und Abrollen (vom Knie nach unten zum Ende des Schienbeins und zum Knie zurück) haben wir gleich ein Bauchmuskeltraining.

Weiterführende Tipps

Beide angesprochenen Linien haben im Faszienetz und in der Haltungsstruktur unseres Körpers einen harten Job. Gönnen Sie sich daher mehrmals in der Woche eine Faszienrollmassage mit der Pilatesrolle oder Faszienbällen. Mein Tipp: Für optimales Übungsmaterial suchen Sie nach „Pilates Rolle 90 cm hart“ und „Faszienball 8 cm hart“.



© Terka | adobe-stock.com

Die Oberflächliche Rückenlinie

Für die zweite Übungssequenz wechseln wir zur Oberflächlichen Rückenlinie. Auch hier rollen und massieren wir nur Teile davon. Ich möchte Ihnen zunächst die gesamte Linie dieser Muskelfaszienkette vorstellen, und zwar von den Füßen nach oben, wenngleich wir in der Übung nur den zugehörigen Teil des Rückens massieren.

Mit der großen Faszienrolle rollen wir das Gesäß und dessen Faszien, die große Rückenfaszie hin zum M. erector spinae links und rechts neben der Wirbelsäule, die Nackenfaszie sowie den Übergang vom Nacken zum Okziput. Die anderen Teile, z. B. den Ansatz an den Augenbrauenbögen, können wir nur mit einem kleinen Faszienball massieren. Auch von der Plantarfaszie bis hoch zur Ischiokruralen Muskulatur ist die Anwendung des Balls sinnvoller. Dies zeige ich in einem nächsten Video.

Körperübung „Faszienrollmassage“

Sie brauchen eine Matte und eine 90 cm lange, feste Faszienrolle.

Stellen Sie sich an ein Ende der Matte und nehmen die Faszienrolle vor sich. Knien Sie sich hin und legen Sie die Faszienrolle quer vor sich ab. Legen Sie sich nun unterhalb des Beckens auf Höhe der Oberschenkel bäuchlings auf die querliegende Faszienrolle. Die Arme sind parallel schulterbreit auf den Ellenbogen aufgestützt, Hände und Unterarme liegen flach auf dem Boden. Mithilfe der Arme rollen Sie sich nun langsam in Richtung Knie.



Wir überspringen die Kniescheibe, indem wir uns kurz nach oben abstützen und die Rolle unterhalb der Knie an den Schienbeinen wieder ansetzen. Die Arme bleiben auf der Matte. Auf der Rolle kniend, ziehen wir diese mithilfe der Arme langsam in Richtung Fußknöchel hinab. Da an den Schienbeinen wenig Fettgewebe ist, lässt sich hier ein „Wohlweh“ wahrnehmen. (Wichtig: Bei spürbarem Schmerz sollten Sie die Übung nicht machen!) Nun intensivieren wir die Rollgeschwindigkeit, auf und ab, entlang der Schienbeine. Dies ist gleichzeitig ein Bauchmuskeltraining. Wiederholen Sie das bitte einige Male.

Im nächsten Schritt setzen wir die Füße zunächst mit den Zehen hinter der Rolle auf dem Boden ab. Die Rolle kommt in etwas Abstand vor den Körper und die Hände ruhen ausgestreckt darauf. Nun senken wir die Fersen langsam in Richtung Matte, was zu einer Dehnung führt. Die Hände bleiben dabei an der Rolle.

Wir nehmen die Faszienrolle über die Seite nach hinten unter das Gesäß und setzen uns auf die Faszienrolle. Wir massieren nun die Sitzbeinhöcker und die Pomuskeln, indem wir vor- und zurückrollen.

Nun lassen wir uns langsam auf den Rücken gleiten. Mit einer Hand halten wir die Rolle, sodass sie nicht wegrutscht. Mit der anderen stabilisieren wir unseren Kopf, damit dieser nicht nach hinten kippt. Auf der Rolle liegend – diese befindet sich nun unter unserem Kreuzbein – heben wir die Beine gebeugt an und bewegen sie in dieser Position einige Male nach links und nach rechts, sodass wir das Kreuzbein und die Iliosakralgelenke massieren.

Wir machen einen kleinen experimentellen Ausflug, indem wir seitlich auf die Ansätze der großen Oberschenkelfaszie gleiten und auf die rechte Seite „hinüberfliegen“, wie Sie es im Video sehen. Wir kommen zur Mitte zurück und machen dasselbe auf der anderen Seite. Danach finden wir wieder in die Mittelposition.

Nun rollen wir in Richtung unterer Rücken. Wichtig ist, dass wir hierbei eine Hand ans Hinterhaupt nehmen und mit der anderen die Faszienrolle halten, damit sie nicht weggleitet. Wir rollen langsam den unteren Rücken hinauf in Richtung Schulterblätter und zum Beginn der Halswirbelsäule.

Die Halswirbelsäule sparen wir im Moment noch aus, rutschen weiter vor und legen das Hinterhaupt auf die Faszienrolle. Wir rollen nun den Übergang vom Nacken in das Hinterhaupt aus, indem wir eine kleine Nickbewegung machen. Kopf nach hinten, Kinn nach vorne – das wiederholen Sie bitte langsam und vorsichtig einige Male.

Schließlich gleiten wir von der Rolle hinab und legen uns danach längs auf sie. Die Rolle liegt nun unter der gesamten Wirbelsäule, ein Ende ist dabei unter unserem Kreuzbein positioniert. Weder Kopf noch Po hängen herunter. Die Arme liegen ausgestreckt links und rechts mit den Handflächen nach unten am Boden, sodass wir nicht herunterrutschen. Wir rollen nach links und rechts, um die Muskeln an der Wirbelsäule zu entspannen. (Achtung: Diese Übung sollte bei Osteoporose nicht gemacht werden!) Machen Sie dies einige Zeit lang und gleiten Sie dann in die Schlussspannung, indem Sie ganz langsam von der Rolle hinab auf den Boden „schmelzen“.

Nehmen Sie einige Atemzüge und lassen Sie die Übung nachklingen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Üben!



Das Übungsvideo gibt's hier –
einfach QR-Code scannen.