

Faszientraining

Übungsanleitung für Myofascial Release, sowie Stabilisations- und Dehnungsübungen mit der **OLIVER** Faszienrolle.

Was bedeutet Myofascial Release?

Myofascial Release ist ein Trainingsprinzip des Faszientrainings, in der gezielt tiefsitzende Bindegewebsrestriktionen gelöst werden.

Durch Verletzungen, Fehlbeanspruchungen und Degeneration verkleben Faszien (kollagenes, faseriges Bindegewebe). Durch ein intensives Ausrollen mit der Faszienrolle wird das verklebte Gewebe punktgenau angesprochen und gelöst. Dem Trainingslevel und dem Trainingsprinzip angepasst, kann durch Gewichtsverlagerung die Druckintensität auf die Rolle und damit auf die Faszien variiert werden. Die **OLIVER** Faszienrolle hat einen mittleren Härtegrad und ist damit sowohl für Einsteiger, für Fortgeschrittene, zum Aufwärmen und zur Regeneration geeignet.

Wichtig bei der Durchführung ist ein langsames graduelles Hineinschmelzen innerhalb einer Position, sowie das kontinuierliche Weiterbewegen entlang des Verlaufs der Faszien.

Was bringt Faszientraining?

- Mehr Verletzungsfreiheit
- Größere Bewegungsfreiheit
- Bei einer Tendenz zu schwachem Bindegewebe: Sichtbare Straffung der faszialen Hüllen (Oberschenkel, Po und Oberarm)
- Verfeinerte Körperwahrnehmung

Anwendungs-Tipps

Zeit der Durchführung

- Nach dem Aufstehen
- Während deiner Pause am Arbeitsplatz
- Vor, während und nach dem Sport
- Vor dem zu Bett gehen

Dauer und Häufigkeit

- 3x / Woche und mehr
- langsames, kontrolliertes Training
- Aufwärmen ist nicht nötig
- Durchgänge (Sets): 1-2 pro Muskelgruppe

Die Anzahl der Wdh differiert bei den unterschiedlichen Trainingsprinzipien.

Myofascial Release

- zum Aufwärmen: 5-10 Wdh (ca. 30 Sek) schnellere Ausführung
- zur Regeneration: 15-20 Wdh (ca. 2 Min) sehr langsame Ausführung

Kräftigung & Stabilisation

- zum Training: 5-10 Wdh (oder 15-60 Sek halten)

Dehnen (dynamisch)

- zur Regeneration: 1-3 Wdh (je ca. 20 Sek federn)
- zur Mobilisation: 5-10 Wdh (30-60 Sek) langsame Ausführung

Vorsichtsmaßnahmen

- Bei akuten Schmerzen oder frischen Verletzungen solltest du vorab mit deinem Arzt sprechen.
- Treten Schmerzen während einer Übung auf, brich die Übung sofort ab.
- Die korrekte Ausgangsstellung sollte vor dem Übungsstart bewusst eingenommen werden.
- Achte bei der Durchführung auf deine Atmung.
- Richtig: Gleichmäßig ein- und ausatmen, ansonsten bei Anspannung ausatmen.
- Beachte bitte die mit ! gekennzeichneten Hinweise.

MYOFASCIAL RELEASE mit der **OLIVER** Faszienrolle

Anmerkungen und Ausführungshilfen bei dem Trainingsprinzip des Myofascial Release:

- Die Übung kann am Anfang als schmerzhaft und intensiv wahrgenommen werden, schon nach kurzer Zeit (mehreren langsamen Wiederholungen) werden schmerzhafte Stellen spürbar geschmeidiger und durchlässiger.
- Langsame, kontrollierte Bewegungen sind am wirkungsvollsten.
- Auf eine bewusste Unterstützung der Arme und eine entspannte Haltung achten.
- Wenn du eine Verklebung fühlst langsamer werden oder in der Position verharren.
- Ohne Kleidung kann die Intensität, Wirksamkeit und Haftung unterstützt werden.
- Tiefes, unterstützendes EIN- und AUSatmen ist sehr wichtig.
- Die maximale Mobilisation ist im Moment der maximalen Ausatmung.
- Experimentiere mit verschiedenen Körperpositionen.
- Keine ruckartigen Bewegungen, akzeptiere die Grenzen deiner Beweglichkeit.

Ausgangsposition



Wade: Gerader Sitz, Hände sind nach hinten abgestützt. Das Standbein ist angewinkelt, das Trainingsbein wird gestreckt auf der Rolle platziert. Das Gesäß berührt nicht den Boden.

Ausgangsposition: unterhalb der Wade, nahe der Ferse.

Ausführung: Druck auf die Rolle übertragen. Langsam in Richtung Knie rollen.

Endposition: unterhalb des Knies.

! Druck erhöhen: Lege das Standbein auf dem Trainingsbein ab und wiederhole die Übung.



Intensiv

! Wenn du eine Verklebung spürst, halte die Position und gehe an dem Punkt leicht vor und zurück.

Dauer: 2 Minuten

WADE
M. gastrocnemius

WADE

Tibia: Hocke. Arme sind vorne aufgestützt. Schultern sind oberhalb der Hände positioniert. Lege ein Knie auf die Rolle, das andere Knie stützt das Körpergewicht.

Ausgangsposition: unterhalb des Knies, äußere Seite des Schienbeins.

Ausführung: Druck auf die Rolle übertragen. Langsam in Richtung Fuß entlang des äußeren Randes des Schienbeins rollen. Bringe gleichzeitig die Schultern nach vorne, um die Vorwärtsbewegung zu unterstützen.

Endposition: Oberhalb des Fußgelenks.

Ausgangsposition



Druck erhöhen: Lege das Stützbein auf dem Trainingsbein ab und wiederhole die Übung.

Intensiv



TIBIA
M. tibialis anterior

Tiefes, unterstützendes Ein- und Ausatmen ist sehr wichtig. Bei der intensiven Ausführung ausatmen, wenn du Richtung Fuß rollst.

Dauer: 2 Minuten

TIBIA

Hinterer Oberschenkel:

Gerader Sitz, Hände sind nach hinten abgestützt. Das Stützbein ist angewinkelt, das Trainingsbein wird gestreckt auf der Rolle platziert. Das Gesäß berührt nicht den Boden.

Ausgangsposition: oberhalb der Kniekehle.

Ausgangsposition



Ausführung:

Druck auf die Rolle übertragen. Langsam in Richtung Gesäß rollen. Die Hände verbleiben am Boden und bringen aktiv den Körperschwerpunkt nach vorn.

Endposition: unterhalb des Gesäßes.

Endposition



! Wenn du eine Verklebung spürst, halte die Position und bewege dich punktgenau leicht vor und zurück.

Viele Muskelgruppen können mit dieser Übung angesprochen werden. Der M. biceps femoris befindet sich etwas lateral (Außenkante). S. Grafik unten rechts.

Hinterer Oberschenkel intensiv:

Das Körpergewicht ist nach vorne verlagert und das Stützbein kniet. Das Trainingsbein wird gestreckt auf der Rolle platziert.

Ausgangsposition: Unterhalb des Gesäßes. Hände nach vorne aufstützen.

Endposition: Unterhalb des Gesäßes (s. Übungsbild)

Intensiv



OBERSCHENKELRÜCKSEITE

- M. biceps femoris
- M. semitendinosus
- M. semimembranosus

Dauer: 2 Minuten

! Bei Schmerzen die Übung abbrechen.
• Dein Körper zeigt dir seine Grenzen.

Iliotibial Band

(seitlicher Oberschenkel):

Liegestützposition. Die Schultern stehen über den Händen. Der Bauch ist angespannt und verhindert eine Hohlkreuzhaltung. Die Fußspitzen setzen am Boden auf. Das Trainingsbein wird auf der Rolle platziert, das andere Bein bleibt eng am Trainingsbein während der gesamten Übungsausführung.

Ausgangsposition: Außenseite des Oberschenkels oberhalb des Knies.

Ausgangsposition



Ausführung: Richtung Hüfte rollen, entlang der Außenkante des Oberschenkels. Die Arme unterstützen die Bewegung und drücken den Körperschwerpunkt zurück. Die Füße helfen bei einer langsamen und bewussten Übungsausführung.

Endposition: Unterhalb der Hüfte, s. Übungsbild.

Endposition



Iliotibial Band:

Seitlicher Unterarmstütz. Die Schulter des Stützarms ist über dem Ellenbogen, aus dem Schultergürtel rausdrücken, der Bauch ist angespannt. Der Stützarm und das Stützbein werden zur Stabilität vorne aufgesetzt. Das Trainingsbein wird vom Boden gelöst.

Ausgangsposition: Oberhalb des Knies.

Ausführung: Langsam Richtung Hüfte rollen. Ellenbogen / Schulter drückt den Körperschwerpunkt nach unten.

Endposition: Unterhalb der Hüfte.

Variation



Seitlicher Unterarmstütz wie oben, Variation, die Beine sind parallel vom Boden gelöst.

Ausgangsposition: Oberhalb des Knies.

Ausführung: Langsam Richtung Hüfte rollen. Ellenbogen / Schulter drückt den Körperschwerpunkt nach unten.

Endposition: Unterhalb der Hüfte.

Intensiv



Dauer: 2 Minuten



Ausgangsposition

Oberschenkelvorderseite:
Liegendstützposition. Die Schultern stehen über den Händen. Der Bauch ist angespannt und verhindert eine Hohlkreuzhaltung. Die Fußspitzen setzen am Boden auf. Das Trainingsbein wird auf die Rolle platziert, das andere Bein bleibt eng am Trainingsbein während der gesamten Übungsausführung.
Ausgangsposition: Außenseite des Oberschenkels oberhalb des Knies.



Endposition

Ausführung: Richtung Hüfte rollen, entlang des M. quadriceps femoris. Dabei schieben die Schultern den Körperschwerpunkt nach hinten. Die Ellenbogen bleiben gestreckt. Die Zehenspitzen bleiben am Boden während der gesamten Übungsausführung.
Endposition: Unterhalb der Hüfte.



Variation

Äußerer Anteil der Oberschenkelvorderseite.
Ausführung: Öffne die Hüfte leicht zu einer Seite und verlagere dein Gewicht. Damit trainierst du die lateralen (äußeren Anteile) des M. quadriceps femoris.
Endposition: Unterhalb der Hüfte.



Intensiv

Unterarmstütz. Die Schultern stehen über den Ellenbogen. Der Bauch ist angespannt und verhindert eine Hohlkreuzhaltung. Platziere beide Oberschenkel mit gleichem Druckverhältnis auf der Rolle. Die Füße berühren den Boden nicht.
Ausgangsposition: Platziere die Rolle auf der Oberschenkelvorderseite oberhalb des Knies.
Ausführung: Richtung Hüfte rollen, entlang des M. quadriceps femoris. Dabei schieben die Schultern den Körperschwerpunkt nach hinten.
Endposition: Unterhalb der Hüfte.



Variation



Endposition

Anmerkung: Sobald du die Füße auswärts drehst, werden primär die medialen (inneren) Anteile des M. quadriceps femoris (Oberschenkelvorderseite) angesprochen.

Dauer: 2 Minuten



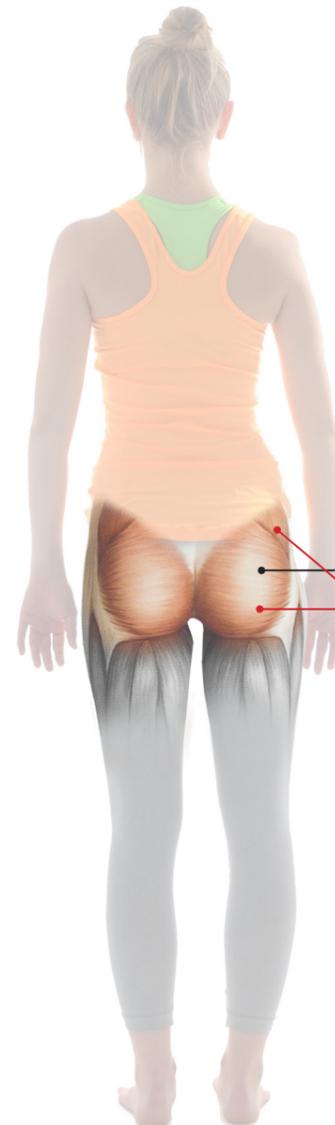
Ausgangsposition



Endposition

Gesäß:
Sitzposition. Verlagere dein Gewicht auf eine Gesäßhälfte. Das Trainingsbein berührt den Boden mit den Zehenspitzen, das Stützbein ist angebeugt und der Fuß liegt komplett auf. Mit dem Arm hinten aufstützen und Gewicht entlasten.
Ausgangsposition: Oberhalb des Oberschenkels.

Ausführung: Richtung Hüfte rollen, entlang des M. gluteus maximus (Gesäßmuskel). Die Arme unterstützen die Bewegung und drücken den Körperschwerpunkt vorne zu den Füßen. Die Füße und Arme helfen bei einer langsamen und bewussten Übungsausführung.
Endposition: Unterhalb der Lendenwirbelsäule.



Druck auf den Muskel erhöhen. Das Stützbein auf das Trainingsbein ablegen und die Übung wiederholen.

! Wenn du eine Verklebung spürst, verharre in der Position und rolle dann minimal vor und zurück.

Dauer: 2 Minuten



Endposition

Unterer Rücken:
Sitzposition. Die Hände rücklings aufsetzen. Bauch anspannen, Füße aufstellen.
Ausgangsposition: Sitz.
Ausführung: Langsam Richtung Lendenwirbelsäule rollen. Die Arme stützen das Körpergewicht mit ab.
Endposition: Hüfte (Beckenschaufel).

! Die Lendenwirbelsäule wird nicht mit der Faszienrolle bearbeitet. Hier wird der Bereich des Kreuzbeins ausgestrichen.



Ausgangsposition

Oberer Rücken:
Liegend. Die Füße sind aufgestellt (Knie gebeugt), das Gesäß berührt nicht den Boden. Der Bauch ist angespannt. Die Rolle wird unterhalb des Schulterblattes positioniert. Die Hände sind hinterm Kopf und die Ellenbogen zeigen nach außen.
Ausgangsposition: Liegend, unterhalb des Schulterblattes.
Ausführung: Langsam Richtung Halswirbelsäule rollen. Der Winkel im Kniegelenk wird kleiner (mehr Beugung), dadurch leitest du die Bewegung ein.
Endposition: Schulter.



Halswirbelsäule Mobilisation:
Liegend. Die Füße sind aufgestellt (Knie gebeugt), das Gesäß berührt nicht den Boden. Der Bauch ist angespannt. Die Rolle wird unter den Kopf positioniert. Die Hände liegen entspannt neben dem Oberkörper.
Ausgangsposition: Liegend.
Ausführung: Langsam den Kopf nach rechts und links drehen.

Dauer: 2 Minuten

RÜCKEN
M. trapezius
Kreuzbein



Ausgangsposition

Flanke (M. latissimus dorsi):
Seitliche Liegeposition. Ein Arm ausgestreckt, der andere zur Stabilisierung vorm Oberkörper aufgestützt. Die Rolle in der Achsel platzieren. Das Stützbein wird aufgestellt, das Führbein liegt ausgestreckt. Das Gesäß berührt nicht den Boden.
Ausgangsposition: Armhöhle (Achsel).

Ausführung: Richtung Hüfte rollen, entlang des M. latissimus dorsi (s. Grafik). Das Standbein unterstützt die Bewegung und drückt den Körperschwerpunkt über die Rolle. Der gestreckte Arm löst sich vom Boden.
Endposition: Unterhalb des Rippenbogens.



Endposition

Dauer: 2 Minuten

RÜCKEN
M. latissimus dorsi





Muskulatur: Ganzkörper
Halten: 3 x 30 Sek.

Ausgangsposition: Liegestützposition, die Zehen sind auf der Rolle platziert.
Ausführung: Stabilisierend die Ausgangsposition halten.



Muskulatur: Ganzkörper.
(intensiv Schulter)
Wdh.: 3 x 6

Ausgangsposition: Liegestützposition, den Fußrücken auf der Rolle platzieren. Ein Bein leicht anheben.
Ausführung: Die Ellenbogen langsam beugen. Mit jedem Liegestütz den Fuß wechseln.



Muskulatur: Ganzkörper
(intensiv Flanke)
Wdh.: 3 x 12 je Seite

Ausgangsposition: Seitlicher Ellenbogenstütz. Die Rolle oberhalb des Knöchels platzieren.
Ausführung: Hüfte (Gesäß) zum Boden führen und wieder zurück zur Ausgangsposition.



Muskulatur: Gesäß und hinterer Oberschenkel
Wdh.: 3 x 12

Ausgangsposition: Rückenlage, die Füße auf der Rolle platzieren, die Knie sind gebeugt.
Ausführung: Das Gesäß heben und senken.



Muskulatur: Bauch
Wdh.: 3 x 12 je Seite

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Knie auf der Rolle platzieren.
Ausführung: Ein Knie und den entgegengesetzten Ellenbogen unter dem Oberkörper zusammenführen und wieder strecken.



Muskulatur: Bauch und Hüftbeuger
Halten: 3 x 30 Sek. je Seite

Ausgangsposition: Sitzposition. Auf die Rolle setzen. Hände hinter der Rolle aufstützen.
Ausführung: Füße vom Boden lösen und die Beine alternierend (abwechselnd) strecken und beugen.



Muskulatur: Bauch
Wdh.: 3 x 15

Ausgangsposition: Sitzposition. Vor die Rolle setzen. Hände hinter den Kopf und die Füße aufstellen.
Ausführung: Oberkörper nach hinten über die Rolle führen und wieder aufrichten.



Muskulatur: Gesäß und Oberschenkel
Wdh.: 3 x 15 je Seite

Ausgangsposition: Ausfallschritt. Der hintere Fuß ist mit den Zehen auf der Rolle platziert.
Ausführung: Knie beugen und wieder strecken.



Mobilisation: Brustwirbelsäule
Dehnung: Rücken
Wdh.: 1 x 30-60 Sek. halten

Den Oberkörper langsam über die Rolle legen und Kopf und Arme ablegen.



Mobilisation: Schulter
Dehnung: M. latissimus (Flanke)
Wdh.: 1 x 30-60 Sek.

Oberkörper mit Hilfe der Rolle seitlich ausstrecken. Mit feinen Vor- und Zurückbewegungen weiter in die Dehnung gehen.



Mobilisation: Hüfte
Dehnung: Gesäß, Oberschenkelrückseite und unterer Rücken.
Wdh.: 1 x 30-60 Sek. je Seite

Das Knie langsam zum Oberkörper führen, mit den Händen festhalten und während der Ausführung leicht federn.



Mobilisation: Hüfte
Dehnung: Oberschenkelrückseite und unterer Rücken

Hand diagonal zum Fuß führen, dabei das Knie durchgestreckt und den Oberkörper möglichst gerade halten.



Mobilisation: Wirbelsäule
Dehnung: Schulter
Wdh.: 1 x 30-60 Sek.

Über die Rolle nach vorne gleiten und halten, leicht wippen.



Mobilisation: Brustwirbelsäule
Dehnung: Rücken

Quer der Wirbelsäule rollen mit Verlagerung des Körpergewichtes von rechts nach links.



Mobilisation: Rücken
Dehnung: Schulter
Wdh.: 1 x 30-60 Sek.

Oberkörper mit Hilfe der Rolle eindrehen. Mit feinen Vor- und Zurückbewegungen weiter in die Dehnung gehen.



Variation - Entspannung
Mobilisation: Brustwirbelsäule

Quer der Wirbelsäule rollen mit Verlagerung des Körpergewichtes von rechts nach links (hierfür empfiehlt sich die 90 cm lange Rolle).

Übungsempfehlungen wurden von Dipl. Sportwissenschaftlerin Andrea Sacher verfasst. Bevor du mit dem Training startest frage zur Sicherheit deinen Arzt.