

Welche Rolle spielt die Rolle?

Interview über Schaumstoffrollen mit Faszien-Fitness-Experte Markus Roßmann



Fascial Release, Fascial Stretch, Rebound Elasticity und Propriozeptives Refinement – so nennt der Fachmann die vier Teilbereiche des Faszientrainings. Der für die meisten bekannteste Teil des Faszientrainings ist das Fascial Release oder auch Self Myofascial Release genannt. Hier wird mit Hilfe einer Schaumstoffrolle der Muskel/die Faszien abgerollt, um so Verklebungen in den Faszien zu lösen.

Mittlerweile gibt es viele Firmen auf dem Markt, die diese, auch Foam Roller genannten, Schaumstoffrollen anbieten. Sie preisen diesen Teil des Faszientrainings als Wundermittel für viele orthopädische Probleme.

Und behaupten, dass sofort zu Hause los gerollt werden kann – ganz ohne therapeutische Kenntnisse.

Hierzu haben wir einen Experten, Markus Roßmann befragt. Er arbeitet seit vielen Jahren mit Dr. Robert Schleip (Leiter des „Fascial Research Project“ der Universität Ulm sowie Mitglied der Fascial Fitness Association) zusammen und war maßgeblich an der Entwicklung von Fascial Fitness beteiligt. Seine Schwerpunkte sind die Integration des Faszientrainings in Therapie, Sport und Fitness. Er ist einer der Kreativköpfe, die neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über Faszien in die Trainingspraxis umsetzen. Hinzu kommt das von ihm entwickelte Gehkonzept „Fascial Walk“, das durch seine Einfachheit, die Wirkung und den geringen Zeitaufwand immer mehr Menschen begeistert.

Markus, was sagt der Experte, kann wirklich zu Hause sofort los gerollt werden?

Ich sehe das so, dass auf jeden Fall vorher ein Fachmann konsultiert werden sollte. Es ist so, das man nicht zu viel rollen kann. Die meisten Fehler jedoch passieren dadurch, dass an Stellen gerollt wird, wo es keinen Sinn macht und so können zum Beispiel Rippen bei zu viel Druck brechen. Wenn man die Technik von einem Therapeuten oder gut ausgebildeten Trai-

ner erlernt hat, kann natürlich zu Hause mit der Rolle gearbeitet werden.

Dies macht Sinn, denn nur das regelmäßige Training mit der Rolle bringt nachhaltigen Erfolg.

An welchen Stellen würdest du mit jemandem beginnen, der zum ersten Mal mit der Rolle arbeitet?

Bei unspportlichen Menschen würde ich mit den unteren Extremitäten beginnen. Der Rücken sollte erst einmal ausgelassen werden. Da die Stützposition zu Beginn zu intensiv ist und die meisten Menschen das nicht stabilisieren können. Man muss aber eindeutig sagen, dass vor Beginn des Foamrollertrainings eine Körperanalyse durch einen Fachmann vorgenommen werden sollte.

Denn dieser erkennt an bestimmten Bewegungsmustern, wo Faszien blockiert sind, um dann gezielt den Foamroller einsetzen zu können. So müssen nicht immer alle Muskeln bearbeitet werden, dies ist zum Beispiel dann besonders sinnvoll wenn man mal nicht so viel Zeit hat.

Markus Roßmann – Rolfer, Fascial Fitness Master Trainer und Bewegungstherapeut



Ist das Training für jeden geeignet?

Es gibt immer eine gewisse Prozentzahl, für die es nicht gut ist. Man muss bei Menschen aufpassen, die Entzündungen in Gelenken haben. Weitere Kontraindikationen sind Osteoporose, Besenreisser, Krampfadern und Menschen, die Marcumar nehmen. Hier empfehle ich, auf jeden Fall einen Fachmann aufzusuchen. Ich persönlich arbeite auch mit Menschen, die diese Indikationen aufweisen und habe sehr positive Erfahrungen gemacht. Vorsicht und ständige Rücksprache ist hier oberstes Gebot.

Hilft das Rollen bei orthopädischen Problemen? Benötigt man überhaupt noch einen Physiotherapeuten?

Die Rolle ist keine Ersatz für einen Therapeuten – sie unterstützt aber die Behandlung und kann somit den Heilungsprozess bei Beschwerden wie Tennisarm, Golferarm, Impingementsyndrom oder sonstigen Gelenksbeschwerden verkürzen.

Fascial Release ist ja ein Teilbereich des Faszientrainings, welchen Stellenwert hat es?

Das hängt erst einmal von der Personengruppe ab. Wenn es sich um den Gesundheitssport handelt, ist es am wichtigsten. Bei Leistungssportlern hingegen sollte jeder Bereich des Faszientrainings den gleichen Stellenwert haben. Bei Breitensportlern ist es so, dass sich mit regelmäßigem Rolltraining der Schwerpunkt verschiebt und so sollten dann die anderen Bereiche mehr berücksichtigt werden.

Ausbildung

Bei regelmäßiger Anwendung hilft die Rolle die Beweglichkeit zu verbessern und so dauerhaft Beweglichkeitseinschränkungen zu minimieren. Es ist sehr wichtig, zu Beginn die Technik von einem Fachmann zu erlernen. Auf der Internetseite www.fascial-fitness.de findet man zertifizierte Fascialfitness Trainer/innen (FF-Trainer) und Advanced Fascialfitness Trainer/innen (Adv. FF-Trainer). Eine entsprechende Kurzzeit-Weiterbildung wird ebenfalls angeboten.

Tobias Gaßmann

Personal Trainer und Fitnessmanager

Bilder: isosolid.com, Markus Roßmann