



ÜBUNGSPROGRAMM
THERAPIEBÄLLE
UND
FASZIENROLLE



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2

Einleitung..... 3

Wissenswertes über Therapiebälle und Faszienrollen 5

Trainingshinweise..... 6

Kontraindikationen 8

Vorübungen 10

Übungen mit den Therapiebällen..... 11

Übungen mit der Faszienrolle 16

Im Stand 16

Im Sitzen auf einem Stuhl 18

Im Kniestand 18

Im Sitzen auf dem Boden 19

In Rückenlage..... 21

In Bauchlage 22

In Seitlage..... 23

Notizen..... 24

Literatur und Links..... 25



Einleitung

Die Faszination an Faszien, am menschlichen Bindegewebe, ist in der medizinischen Forschung erst in den vergangenen Jahren weltweit entstanden und ihre Bedeutung sorgt seit dem ersten internationalen Faszienkongress 2007 an der Universität Harvard für angeregte Diskussionen. Neu ist das Wissen, dass durch geeignete Bewegungsbelastungen die Architektur des körperweiten Faszien-Netzwerkes gezielt verändert werden kann. Faszien sind trainierbar!

So sind auch erst seit dieser Zeit Übungen und praktische Erkenntnisse im internationalen Austausch zwischen Forschern und Praktikern aus unterschiedlichen Bewegungs- und Sportbereichen entwickelt worden, die bis heute immer wieder Neuerungen erfahren.

Faszien sind ein den ganzen Körper durchdringendes und verbindendes Spannungsnetzwerk mit einem Gewicht von 18-23 kg. Sie speichern ein Viertel des gesamten Körperwassers und sorgen dafür, dass die Teile des Körpers zu einem Ganzen zusammengefügt sind und bleiben.

Faszien unterstützen den Körper, schützen ihn und wirken wie ein elastischer Stoßdämpfer bei Bewegungen. Sie helfen den Muskeln bei Kontraktionen, halten sie in ihrer Form und tragen so zu einer straffen Silhouette bei.

Faszien sind zugleich fest und elastisch, biegsam wie Bambus, reißfest wie Seile und ermöglichen federnde Bewegungen.

Faszien haben eine entscheidende Funktion bei der Abwehr des Körpers gegen Krankheitserreger und Infektionen und beeinflussen auch unsere psychische Gesundheit.



Nach Verletzungen bilden sie die Grundlage für den Heilungsprozess des Gewebes und für die Regeneration nach einem Training und Wettkampf.

Faszien enthalten mehr Nervenfasern als die Haut oder die Augen. Deshalb führen Faszienstörungen auch zu zum Teil starken Schmerzen.

Im Körper findet eine ständige, allerdings sehr langsame, Erneuerung des Bindegewebes statt: nach ca. einem Jahr ist die Hälfte des Gewebes ausgetauscht.

Das Bindegewebe ist sehr anpassungsfähig und Sie können es gezielt trainieren, um dessen Reißfestigkeit, Elastizität und Gleitfähigkeit zu verbessern.

Der Trainingsaufwand ist mit 2x 10 Minuten pro Woche erstaunlich gering, die Übungen sind leicht auszuführen, zudem für alle Alters- und Trainingsstufen geeignet, eine besondere Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Dafür steht ein breites Angebot von möglichen Bewegungen zur Verfügung, die Sie untereinander variieren können: Führen Sie dieselbe Übungen entweder auf dem Boden, im Sitzen oder im Stand aus.

Mit diesem Übungsprogramm möchten wir Sie darin unterstützen, die Gleitfähigkeit Ihres Bindegewebes, Ihre Beweglichkeit, Körperhaltung und Körperwahrnehmung zu verbessern und so auch Schmerzen zu reduzieren.

Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg und Motivation!

Ihr Therapeutenteam



Wissenswertes über Therapiebälle und Faszienrollen



- *Therapiebälle (Bild links) werden unter anderem auch als Franklin®-Bälle, kleine Gymnastikbälle oder Senso Ball Geo® bezeichnet. Faszienrollen (Bild rechts) kennen Sie vielleicht auch unter den Begriffen Bindegeweberolle, Black Roll®, Fitnessrolle oder Gymnastikrolle.*
- *Die Bälle sollten so aufgepumpt sein, dass Sie sie im Stand nicht platt drücken aber auch nicht so fest sein, dass Sie den Ball mit den Zehen nicht mehr greifen und eindrücken können.*
- *Die Bälle reagieren empfindlich auf alle scharfkantigen Untergründe. Sie bleiben griffig, wenn sie nach dem Training mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.*
- *Sie können die Bälle mit einer normalen Ballpumpe aufpumpen. Wenn Sie nur das Ventil (abgeschraubt von der Pumpe) einstecken, lässt sich zu viel Luft wieder ablassen.*
- *Die Faszienrolle wurde 2007 entwickelt, war 2009 das Therapiegerät des Jahres und hat sich bis heute im Breiten- und Leistungssport aller Altersklassen genauso etabliert wie in der Rehabilitation.*
- *Die Rolle ist stabil, abwaschbar und je nach Hersteller in unterschiedlichen Härtegraden, Längen und Durchmessern erhältlich.*



Trainingshinweise

- *Achten Sie während Sie üben auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.*
- *Führen Sie die Übungen ohne Kraftaufwand aus und bleiben Sie locker, denn die Übungen sollen der Entspannung dienen.*
- *Einen Großteil unserer Übungen können Sie sowohl mit den Therapiebällen als auch mit der Faszienrolle ausführen. Sammeln Sie Ihre eigene Erfahrung und probieren Sie aus, welche Variante für Sie die Beste ist!*
- *Arbeiten Sie möglichst barfuß und in bequemer Freizeitkleidung.*
- *Die Übungen mit den Therapiebällen können Sie sowohl im Sitzen auf einem Stuhl als auch im Stand ausführen.*
- *Rollen Sie im Zeitlupentempo über die gewünschte Muskelpartie und üben Sie stets einen wohltuenden Druck auf die Bälle oder Faszienrolle aus. Nehmen Sie dabei den Bewegungsablauf bewusst und genussvoll wahr. Vermeiden Sie mechanische und unaufmerksame Abläufe.*
- *Halten Sie an verspannten oder schmerzenden Stellen einige Sekunden an, bis das unangenehme Gefühl unter dem Druck „schmilzt“. An diesen Stellen sollten Sie ein „Wohlweh“ verspüren.*
- *Das Prinzip des langsamen Ausrollens kann hervorragend als Aufwärmen eingesetzt werden, denn durch das Ausrollen und die bessere Gleitfähigkeit des Gewebes wird ein Effekt erzeugt, der sonst erst nach vielen Bewegungswiederholungen und einem längeren Zeitraum erreicht werden kann.*



- *Dieses angenehme Gefühl der verbesserten Elastizität der Muskeln stellt außerdem eine gute Verletzungsprophylaxe dar. Vor allem bei sehr kühlem Wetter, vor schnellen, kräftigen Bewegungen, nach vorheriger Trainingsbelastung und bei leichten muskulären Problemen ist das langsame Ausrollen eine sinnvolle Maßnahme.*
- *Wenn Sie sich auf die Bälle stellen wollen, verlagern Sie mehr und mehr Ihr Gewicht und steigen Sie behutsam und kontrolliert auf. Stellen Sie sich evtl. einen Stuhl zum Festhalten bereit.*
- *Wiederholen Sie jede Übung ca. 10-12-mal. Wenn Ihnen eine Übung besonders gut tut, können Sie die Wiederholungszahl gerne erhöhen.*
- *Insgesamt genügt ein Training von zwei Mal zehn Minuten pro Woche. Wechseln Sie die Übungen nach eigenem Ermessen ab.*
- *Alternative Materialien: Schwämme, fest aufgerollte und fixierte Handtücher, abgeschnittene Badenudeln.*
- *Nur bedingt geeignete Materialien: Igel- und Tennisbälle, weil sie nicht elastisch genug sind und platzen können, wenn man sich auf den Bällen steht.*





Kontraindikationen

- *Die Übungen im Stehen auf den Bällen eignen sich nicht für die Faszienrolle!*
- *Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie akute Schmerzen oder Beschwerden in Ihren Gelenken und Muskeln bemerken.*
- *Brechen Sie die Übungen ebenfalls sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf, wenn Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust auftreten.*
- *Bei besonderen Beeinträchtigungen wie z. B. Schwangerschaften, Tragen eines Herzschrittmachers, entzündlichen Gelenk- oder Sehnenerkrankungen, orthopädischen Beschwerden oder nach Operationen müssen die Übungen zuvor mit Ihrem Arzt abgesprochen werden.*
- *Trainieren Sie nicht bei Rheuma, Polyneuropathie und Parästhesien, frischen Verletzungen, bei einer hohen Schmerzempfindlichkeit und Varizen, sowie bei Cortison- oder Marcumareinnahme.*



Trainingswirkung

- *Faszien haben vier Grundfunktionen, die durch unterschiedliche Bewegungen trainiert werden:*
 1. *Sie umhüllen, polstern, schützen und stützen unseren Körper und geben ihm Struktur.*
 2. *Faszien übertragen und speichern Kraft, halten Spannung und sind für die Dehnfähigkeit verantwortlich.*
 3. *Sie empfangen Reize und Informationen und leiten sie weiter.*
 4. *Faszien sorgen für einen guten Stoffwechsel, transportieren Flüssigkeit und führen Nahrung zu.*
- *Die vorliegenden Übungen mit den Therapiebällen und der Faszienrolle gehören zur 4. Grundfunktion. Sie üben Druck auf das Bindegewebe aus, drücken es wie einen Schwamm aus und transportieren Stoffwechselprodukte und Lymphe ab. Nach den Übungen füllen sich die Faszien wieder mit Flüssigkeit auf, es entsteht ein Sogeffekt. Dadurch löst sich verspanntes und verklebtes Bindegewebe (siehe **Abb. 1**), Schmerzen werden reduziert.*

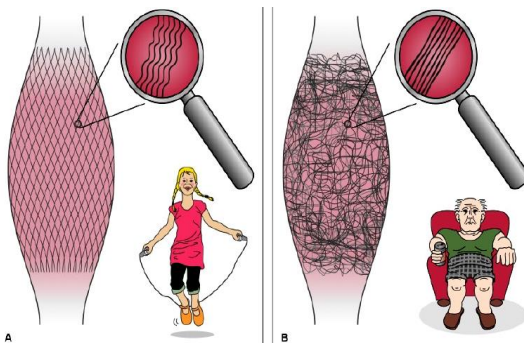


Abb. 1: A: Reaktion der Faszien auf sportliche Belastungen.
B: Reaktion der Faszien auf Bewegungsmangel.



Vorübungen

- *Um die Auswirkungen des Faszientraining bewusst wahrnehmen zu können, führen Sie bitte vor Übungsbeginn Vergleichsübungen aus, die Sie nach Übungsende wiederholen.*
- *Achten Sie bei diesen Vergleichsübungen auf das Bewegungsmaß, evtl. Bewegungsgeräusche, das Bewegungsgefühl und die Ausführungssicherheit sowie auf ein eventuelles Schmerzempfinden.*
- *Zu den Vergleichsübungen gehören folgende Bewegungen, die Sie einige Male wiederholen:*
 - *Aufrecht und hüftbreit Stehen.*
 - *Den Kopf nach rechts und links drehen.*
 - *Die Arme abwechselnd heben und senken.*
 - *Im Stand Male abwechselnd ein Bein heben und auf dem anderen Bein stehen bleiben.*
 - *Aus dem hüftbreiten Stand eine Kniebeuge ausführen.*
 - *Den Oberkörper nach vorne überbeugen und die Arme herunterhängen lassen.*
 - *Auf der Stelle Federn oder auch Hüpfen.*
 - *Vorwärts Gehen.*
 - *Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen und den Rücken beugen (‘Katzenbuckel’) und wieder strecken.*
 - *Mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper auf dem Boden sitzen und die langen Arme mit den Fingerspitzen zu den Füßen schieben.*



Übungen mit den Therapiebällen

- *Rollen Sie die Fußsohle, den Fußinnen- und -außenrand über den Ball.*



- *Drücken Sie mit dem Fußaußen- und -innenrand in den Ball.*



- *Versuchen Sie den Ball mit den Zehen aufzuheben.*





- *Drücken Sie die Ferse auf den Ball – dies ist auch mit beiden Fersen gleichzeitig möglich.*



- *Balancieren Sie den Mittelfuß auf dem Ball – dies ist auch mit beiden Mittelfüßen gleichzeitig möglich.*



- *Bearbeiten Sie die Bälle mit Ihrem gesamten Fuß – dies ist auch mit beiden Füßen gleichzeitig möglich.*





- *Wippen Sie mit der Ferse auf dem Ball – dies ist auch mit beiden Fersen gleichzeitig möglich.*



- *Versuchen Sie auf den Bällen zu stehen und zu gehen.*



- *Balancieren Sie mit beiden Füßen auf den eng (Bild links) und weit auseinander liegenden Bällen (Bild rechts).*





- *Kippen Sie den Fuß über den Ball vor und zurück.*



- *Kippen Sie den Fuß nach rechts und links über den Ball.*

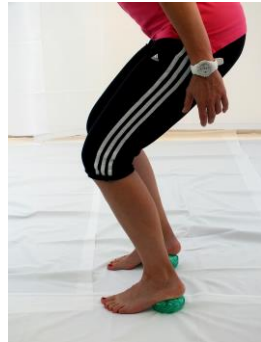


- *Kippen Sie die Ferse nach rechts und links über den Ball.*





- Stellen Sie sich mit den Vorfüßen (Bild links) oder den Ferren auf die Bälle (Bild rechts) und führen Sie eine Kniebeuge aus.





Übungen mit der Faszienrolle

Im Stand

Unterer Rücken

- Lehnen Sie sich mit der Rolle im unteren Rücken an eine Wand, die Beine sind hüftbreit gegrätscht und in den Knien leicht gebeugt.
- Drücken Sie den Rücken gegen die Rolle und rollen ihn durch Beugen und Strecken der Beine ab.



Seitlicher Rücken

- Lehnen Sie sich mit der Rolle auf Taillenhöhe an eine Wand, die Beine stehen in Schrittstellung und sind leicht gebeugt.
- Drücken Sie den seitlichen Rücken gegen die Rolle und rollen ihn durch Beugen und Strecken der Beine ab.





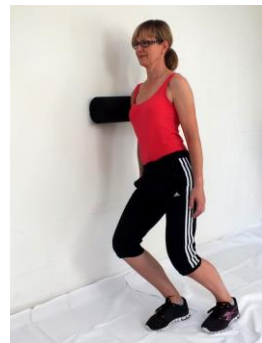
Hals und Nacken

- *Lehnen Sie sich mit der Rolle im Nacken an eine Wand, die Beine sind hüftbreit gegrätscht und in den Knien leicht gebeugt.*
- *Drücken Sie den Kopf leicht gegen die Rolle und drehen ihn langsam von rechts nach links.*



Oberarm seitlich

- *Lehnen Sie sich mit der Rolle auf Oberarmhöhe an eine Wand, die Beine stehen in Schrittstellung und sind leicht gebeugt.*
- *Drücken Sie den Oberarm gegen die Rolle und rollen ihn durch Beugen und Strecken der Beine ab.*





Im Sitzen auf einem Stuhl

Unterarme

- *Setzen Sie sich nah an eine Tischkante, legen Sie den linken Unterarm auf die Rolle, die Handinnenfläche zeigt nach unten.*
- *Drücken Sie den Unterarm leicht auf die Rolle und rollen ihn durch Vorbeugen Ihres Oberkörpers ab. Drehen Sie dabei den Unterarm nach außen.*



Im Kniestand

Arme

- *Stützen Sie sich im Kniestand mit dem linken Arm auf dem Boden ab, der rechte Unterarm liegt auf der Rolle, die rechte Handinnenfläche zeigt nach oben.*
- *Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und rollen dabei den Arm über die Rolle.*





Schienbein beidbeinig

- *Stützen Sie sich im Kniestand auf beiden Armen ab, Ihre Unterschenkel liegen auf der Rolle.*
- *Strecken Sie beide Beine und rollen die Unterschenkel bis zu den Knien ab.*



Im Sitzen auf dem Boden

Wade einbeinig

- *Stützen Sie sich im Sitzen mit beiden Händen auf dem Boden ab, der linke Unterschenkel liegt auf der Rolle, das rechte Bein steht gebeugt auf dem Boden auf.*
- *Heben Sie das Gesäß an, schieben Sie sich mit den Armen nach vorne und rollen den Unterschenkel bis zum Knie ab.*





Wade beidbeinig

- *Stützen Sie sich im Sitzen mit beiden Händen auf dem Boden ab, beide Unterschenkel liegen auf der Rolle.*
- *Heben Sie das Gesäß an, schieben Sie sich mit den Armen nach vorne und rollen beide Unterschenkel bis zu den Knien ab.*



Oberschenkel hinten

- *Stützen Sie sich im Sitzen mit beiden Händen auf dem Boden ab, beide Oberschenkel liegen auf der Rolle.*
- *Heben Sie das Gesäß an, schieben Sie sich mit den Armen nach vorne und rollen beide Oberschenkel bis zum Gesäß ab.*





Gesäß

- Setzen Sie sich auf die Rolle, stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Boden ab, beide Beine sind gebeugt und stehen auf dem Boden.
- Schieben Sie sich mit den Armen nach vorne und rollen beide Gesäßhälften bis zum unteren Rücken ab.



In Rückenlage

Oberer bis unterer Rücken

- Legen Sie sich mit dem unteren Rücken auf die Rolle, verschränken Sie beide Arme vor Ihrer Brust, beide Beine sind gebeugt auf dem Boden.
- Beugen Sie vermehrt Ihre Beine und rollen den gesamten Rücken ab.





Hals und Nacken

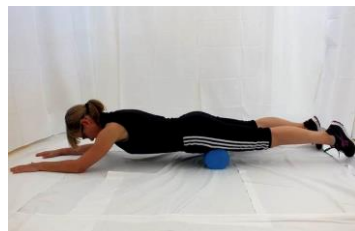
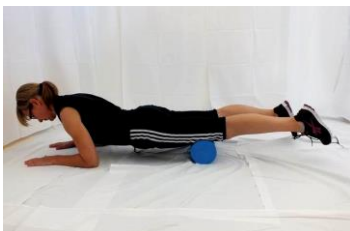
- *Legen Sie sich auf den Rücken, beide Beine stehen gebeugt auf dem Boden, Ihre Arme liegen neben dem Körper und der Kopf liegt auf der Rolle.*
- *Drehen Sie den Kopf langsam von rechts nach links.*



In Bauchlage

Oberschenkel vorne

- *Legen Sie sich in Bauchlage mit beiden Oberschenkeln auf die Rolle, die Beine sind gestreckt und stützen Sie sich auf Ihren Unterarmen ab.*
- *Strecken Sie Ihre Arme und rollen die Oberschenkel bis zu den Leisten ab.*





In Seitlage

Oberschenkel außen

- *Legen Sie sich in Seitlage mit dem linken Oberschenkel auf die Rolle, stützen Sie sich mit Ihrem linken Unterarm auf dem Boden ab, das rechte Bein ist leicht gebeugt und steht auf dem Boden.*
- *Schieben Sie sich mit dem linken Arm nach unten, beugen Sie vermehrt das rechte Knie und rollen Sie die Außenseite des linken Oberschenkels bis zur Hüfte ab.*



Bis zum nächsten Training!

Ihr gutes Gewissen



Notizen



Literatur und Links

Bircher, S. / Keller, S. / Donckels, E. (2008). Medizinisches Fitnessstraining. Stuttgart: Haug.

Franklin, E. (2011). Bewegung beginnt im Kopf (2. Auflage). Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.

Franklin, E. (2010). Happy Feet, Dynamic Base, Effortless Posture. Minneapolis.

Freiwald, J. (2013). Optimales Dehnen (überarbeitete Neuauflage). Balingen: Spitta.

Froboese, I., Nellesen, G., Wilke, Ch. (2003). Training in der Therapie (2. Auflage). München: Urban & Fischer

Lukas, C. (2012). Faszienbehandlung mit der Blackroll. Books on Demand.

Maneke, C.. Die Franklin-Methode in der Rückenschule. www.christiane-maneke.de.

Thömmes, F. (2014). Faszientraining. München: Copress Sport.

Schleip, R. (2014). Faszinierende Faszien. Physiotherapie 3/2014, 16-19.

Speckmann, E.-J., Wittkowski, W. (2009). Handbuch Anatomie. München: 7Hill Tandem.

<http://www.blackroll.de>

<http://www.evoletics.de>

<http://www.fascial-fitness.de>

<http://www.gaugler-lutz.de/downloads>

<http://www.institut-fasciale-osteopathie.de>



*Weserland-Klinik Bad Seebruch
Fachklinik für orthopädische, rheumatologische und
geriatrische Rehabilitation*

*Seebruchstraße 33
32602 Vlotho
Telefon: 05733 925 0
<http://www.bad-seebruch.de>
Email: service@bad-seebruch.de*