

Christoph Lukas

Faszienbehandlung mit der Blackroll

Leseprobe

[Faszienbehandlung mit der Blackroll](#)

von [Christoph Lukas](#)

Herausgeber: Books on Demand



Dr. Christoph Lukas

<http://www.unimedica.de/b19475>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Durch den lokalen Druck der Blackroll wird die Faszie wie ein Schwamm ausgepresst, was im Anschluss eine Gewebehdratation auslöst und letztlich Elastizität und Gleitfähigkeit des Gewebes verbessert.

Zudem wird durch die Selbstmassage auch die Durchblutung angeregt. Dadurch wird die Muskulatur vor Belastung leicht erwärmt. Nach Belastung wird sie durch den Abtransport von Stoffwechselendprodukten in der Regeneration unterstützt.

Ein weiterer positiver Effekt der Behandlung mit der Blackroll ist das „integrierte“ Stabilisationstraining. Dadurch, dass die Übungen auf einer instabilen Unterlage, der Rolle, durchgeführt werden, wird der Körper stets gefordert, Stabilität und Gleichgewicht zu bewahren. Parallel wird also ein kleines Stabilisations-Training durchgeführt. Durch die Haltearbeit wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt.

WAS BRINGT DIE BLACKROLL?

Dem Sportler bringt sie eine Leistungsoptimierung, da sich gezeigt hat, dass die Regenerationsphasen der entscheidende Part sind, um nach intensivem Training eine höhere Leistung zu erzielen. Muskelaufbau erfolgt in der Ruhephase nach dem Training.

Bei Leistungs- bzw. Freizeitsportlern und „Normalbürgern“ kann Faszien- und Muskelbeschwerden vorgebeugt werden, die Regeneration nach dem Training bzw. nach einem langen Arbeitstag wird durch die verbesserte Durchblutung beschleunigt, Triggerpunkte durch arbeits-

Faszienbehandlung mit der Blackroll

bzw. sportbedingte Verspannungen können durch die Selbstmassage gelöst werden.

Das Aufwärmen vor und die Regeneration nach dem Sport werden optimiert.

Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur werden langfristig gesteigert, die Muskelregeneration durch die verbesserte Durchblutung beschleunigt.

Fehlbelastungen und Haltungsschäden wird entgegengewirkt, wodurch ggf. auch Überlastungsbeschwerden/ -schaden vermieden werden.

WIE WIRD DIE BLACKROLL VERWENDET?

Zur Aktivierung am Morgen oder vor dem Training sollte 6-8 mal mit eher schnellem Tempo über die einzelnen Muskeln gerollt werden. Ziel ist, die Durchblutung anzuregen und die Elastizität zu steigern, um den gelockerten Muskel optimal auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

Zur Regeneration und Entspannung wird langsamer gerollt, über besonders unangenehmen Punkten/ Verspannungen kann auch kurz verweilt werden, bis die Anspannung spürbar nachlässt. Man rollt ca. 10-20 mal über den einzelnen Muskel, ggf. nach ca. 30 sec. Pause auch ein zweites Mal. Bei Bedarf kann auch mehrmals täglich geübt werden.

Zu Beginn sind die Übungen oft unangenehm, teils sogar schmerzhaft, ähnlich einer intensiven Muskelmassage. Nach einigen Behandlungen

Faszienbehandlung mit der Blackroll



mit der Blackroll sollten diese Beschwerden dann verschwinden, ansonsten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Behandlung sollte stets langsam und kontrolliert durchgeführt werden, man sollte ausreichend Fläche zur Verfügung haben und darauf achten, dass man sich nicht überfordert. Die Belastung kann durch Abstützen der Arme und des nicht behandelten Beines (bei Übungen im Liegen) angepasst werden. Auch die Anforderung an die Rumpfstabilität kann so variiert werden. Ein „angenehmer“ Schmerz beim Üben ist in Ordnung, ein „Autsch“ bedeutet, dass der Druck reduziert werden sollte.



Abbildung 5: Selbstmassage mit der Blackroll nach dem Basketballtraining

SICHERHEITSHINWEISE

Leichte Verschmutzungen können mit einem feuchten Tuch beseitigt werden, auch der Einsatz von Desinfektionsspray ist kein Problem. Stärkere Verschmutzungen können auch unter fließendem Wasser mit

Faszienbehandlung mit der Blackroll



Abbildung 9: Durch Drehen des Unterschenkels nach innen oder außen werden unterschiedliche Anteile der Wadenmuskulatur / Faszie angesprochen.

Faszienbehandlung mit der Blackroll

PECTORALIS MIT DEM BLACKROLL BALL 8CM



Abbildung 26: Den Pectoralis mit kreisenden Bewegungen massieren, über schmerzhaften Punkten kurz verweilen.

Faszienbehandlung mit der Blackroll



Dr. Christoph Lukas

Christoph Lukas

[Faszienbehandlung mit der Blackroll](#)

68 Seiten, kart.
erschienen 2012



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de