



Faszientraining

Hilfsmittel / Materialkunde

Foamroall allgemein

Es gibt sehr viele verschiedene Modelle der Faszienrollen. Vor dem Kauf sollte man sich über das verwendete Material informieren und den gewünschten Härtegrad bestimmen. Der Härtegrad ist entscheidend für die Intensität mit der gerollt werden kann. Es muss aber keine harte Rolle sein, denn der Bedarf richtet sich auch nach dem individuellen Schmerzempfinden und Zustand der Faszien.

Foamroall Härtegrad weich

Der weiche Härtegrad ist ideal für Einsteiger/-innen und Menschen mit sensibler Haut bzw. hohem Schmerzempfinden. Mit der weichen Rolle kann man gut beginnen um sich an die Übungen zu gewöhnen, da sie stärker nachgibt als eine harte Rolle. Glücklicherweise tritt nach längerem Gebrauch meist ein Gewöhnungseffekt ein und es bedarf einer härteren Rolle um weiterhin einen positiven Effekt zu erzeugen.



Foamroall Härtegrad mittel

Hat man das Gefühl die Verklebungen der Faszien halten sich in Grenzen und man verfügt über einen guten Fitnesszustand, kann diese Rolle gewählt werden. Im Laufe des Trainings wird man sich an den wohltuenden Schmerz gewöhnen. Sollte es allerdings zu starken Schmerzen kommen, kann man auf eine weichere Rolle ausweichen. Der Effekt und das Schmerzempfinden sind auch abhängig von dem behandelten Körperteil.



Foamroall Härtegrad hart

Die harte Rolle kann von Schmerzempfindlichen, Leistungssportlerinnen und -sportlern und bereits praktizierenden Anwendern verwendet werden. Hier ist besondere Vorsicht geboten, dass man es mit der Anwendung nicht übertreibt.

Foamroall klein

Die kleinen Rollen eignen sich besser für unterwegs und können (soweit möglich) in dem breiten Anwendungsspektrum verwendet werden. Bei Anwendungen mit den kleinen Rollen ist durch den geringen Durchmesser darauf zu achten, dass die Intensität hoch genug gewählt wird und keine Körperareale ungewollt direkt auf dem Boden liegen. Hier muss besonders auf die Verteilung der Gewichtslast geachtet werden. Kleine Rollen sind häufig sehr hart.



Große & kleine Faszienbälle

Die Faszienbälle dienen zur punktuellen Anwendung am Körper und können überall dort angewendet werden, wo es dem Üben gut tut und er Verspannungen vermutet oder erspürt. Häufige Anwendung findet der Faszienball an der Plantarfaszie.



Blackroll Twister

Der Blackroll-Twister ist ein relativ neues Produkt auf dem Markt und dient dem „Greifen“ des Gewebes durch Noppen. Positive Effekte sind der verbesserten taktilen Wahrnehmung zuzuschreiben. Man verwendet ihn unter Druck und auch durch Verdrehung.



Peanut-Ball

Der Peanut-Ball sieht aus wie eine Erdnuss und dient hauptsächlich zur Anwendung am Rücken. Er spart hier die Wirbelsäule aus und kann somit auch von ungeübten Anwendern problemlos verwendet werden. Aber auch an Nacken und Beinen sowie Armen wirkt er punktuell und mit Tiefenwirkung.



Tennisbälle und Korken

Anfängerinnen und Anfängern wird häufig die Ausführung der Techniken mit einem Tennisball empfohlen. Für den Anfang sind diese Bälle sicherlich gut. Aber spätestens nach der fünften Anwendung wird der Tennisball zu weich erscheinen und beispielsweise unter der Fußsohle plattgedrückt ohne nennenswerten Trainingserfolg. Besser sind gewöhnliche Korken, da diese dem Härtegrad eines harten Fasziensball entsprechen. Weinkorken eignen sich besser zum Rollen unter dem Fuß, ein Sektkorken durch seine Form besser für die punktuelle Behandlung.



Togu-Produkte

Die Produktpalette ist enorm vielfältig. Für das Faszientraining eignen sich die Togu-Jumper gut für elastische Sprünge und die Brasils für die schwingenden Bewegungen und auch zum Propriozeptiven Training. Selbstverständlich können auch Produkte anderer Hersteller verwendet werden.



Kettle Bells // Hanteln

Kettle Bells und Hanteln sind vorzüglich für das Schwingen geeignet und selbstverständlich auch für das Faszien-Krafttraining. Der Kreativität der Aktiven sind keine Grenzen gesetzt.



Gewichtsmanschetten

Gewichtsmanschetten können an Füßen und Händen gut befestigt werden, um im Schwingen die Intensität zu erhöhen. Auch für das Faszien-Krafttraining sind sie geeignet.

