



FASZIEN TRAINING MIT ROLLHOLZ

©rollholz OHG · Reiterstraße 28 · D-79100 Freiburg

Tel: 0761-61258944 · Internet: www.rollholz.com · Email: info@rollholz.com

Geschäftsführer: Lukas Jablonka, Frieder Kellmann, Niclas Niemann

HRA-Nr. 704824 · AG Freiburg · UStID-Nr: DE300486017

INHALT

- 3 „Faszientraining mit rollholz“
- 4 Was sind Faszien?
- 5 Welche Kontraindikationen muss ich beachten?
- 6 Übersicht: Bindegewebe und Faszien
- 7 Verwendete Techniken: Auswalken
- 8 Verwendete Techniken: Einschmelzen
- 9 Anwendungsdauer und -häufigkeit der verschiedenen Techniken
- 10 Übungsübersicht
- 11 rollholz
- 24 10 & 7cm Kugel
- 32 4cm Kugel
- 36 Doppelkugel
- 44 Minirolle
- 50 Eigenkörperübungen
- 54 Auswahl aktueller Forschungsergebnisse



„Faszientraining mit rollholz“

In diesem hochwertigen ebook finden Sie sowohl alle notwendigen theoretische Hintergründe zum Faszientraining mit rollholz, als auch eine umfangreiche Übungssammlung mit spezifischen Trainingsübungen für nahezu jede Muskelgruppe.


Das ebook wurde in Zusammenarbeit mehrerer Sportwissenschaftler und Therapeuten entwickelt und führt Sie professionell in leicht verständlichen Schritten durch das effektive Faszientraining mit Ihrem rollholz.



Was sind Faszien?

Faszien sind ein körperweites Netz aus Bindegewebe (z.B. Kollagen), welches sich durch eine faserartige Struktur und eine zähflüssige Grundsubstanz auszeichnet. Durch diese Zusammensetzung ermöglichen die Faszien den übrigen Körperzellen sich an einem „Rahmen“ aufzubauen und durch die überall anwesende flüssige Grundsubstanz ernährt zu werden.

Neben der Bindegewebshaut unter unserer eigentlichen Haut fallen beispielsweise auch die Sehnen, Bänder und die Hüllen um und in den Muskeln unter den Begriff „Faszien“.

A wooden massage roller is positioned at the top of the frame, resting on a light-colored wooden floor. The roller is made of two curved wooden pieces joined together. The floor has a natural wood grain pattern. The lighting is warm and soft, creating a gentle glow across the scene.

Welche Kontraindikationen muss ich beachten bzw. mit meinem Arzt absprechen?

- Akute Schmerzen
- Osteoporose
- Thrombose
- Bluthochdruck
- Weichteilrheuma

Was ist Bindegewebe?

Was sind Faszien?

Eigenschaften

- Dehnbarkeit
- Plastizität
- Elastizität
- Creep
- Piezoelektrischer Effekt

Funktionelle Einteilung

- Druckfeste Gewebe
 - Knorpel
 - Knochen
- Zugfestes Gewebe
 - Blätter:
 - » Fascia profunda
 - » Aponeurosen
 - » Retinaculum
 - » Septum
 - Kabel:
 - » Sehnen
 - » Bänder
 - Weitere:
 - » Fascia superficialis
 - » Periost

Strukturelle Einteilung

- Flüssig
- Locker
- Straff
- Knorpelig
- Knöchern / ossär

Verwendete Techniken: Auswalken

Ziele

- Beschleunigte Regeneration durch passives „Durchwalken“
- Reduktion der „Schutzspannung“ im Gewebe
- „Umbau“ des vorhandenen Kollagengerüsts durch externen Reiz

Bewegung

- Jede ausgewählte Muskelgruppe ca. 6 mal durchwalken
- „Wohlwehgefühl“ nicht überschreiten
- Unterschied in der Wirkung zwischen intensiven „Wohlwehgefühl“ und kaum spürbaren „Wohlwehgefühl“

Stellen

- Knöchernerne Vorsprünge vermeiden
- Bauchraum vermeiden

Verwendete Techniken: Einschmelzen

Ziele

- Kollagenverklebungen auflösen
- Entspannung des lokalen Schmerzzentrums sowie angrenzender Gewebeschichten

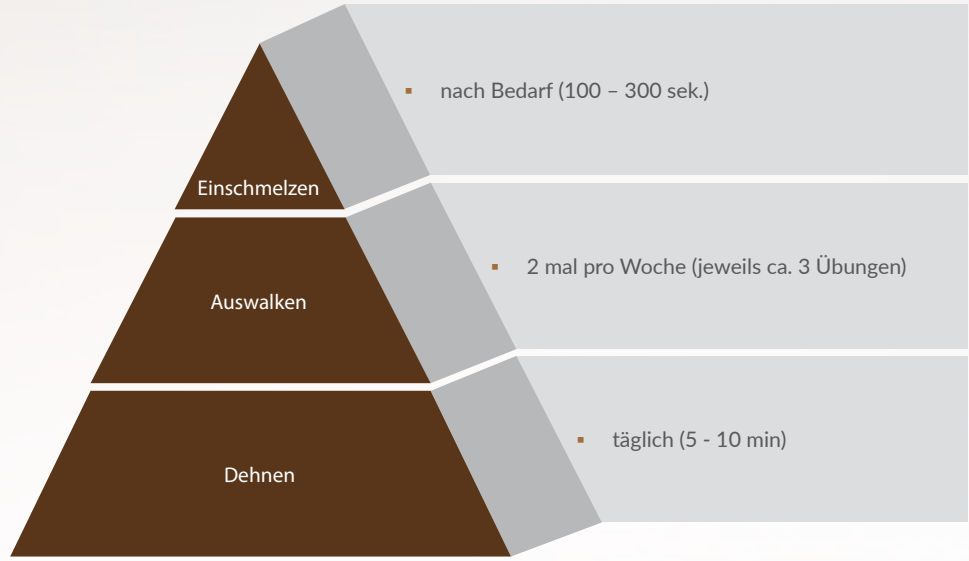
Bewegung

- „Knotenpunkt“ finden und mit verstärktem Druck für ca. 100 – 300 Sek. einschmelzen
- „Wohlwehgefühl“ konstant halten bzw. über die Zeitspanne nachjustieren

Stellen

- Verklebungen / Verhärtungen in Muskeln
- Sehnen (z.B. Achillessehne)

Anwendungsdauer und –häufigkeit der verschiedenen Techniken





Übungsübersicht

1. rollholz
2. 10 & 7 cm Kugel
3. 4 cm Kugel
4. Doppelkugel
5. Minirolle
6. Übersicht Eigenkörperübungen



1. rollholz



Ergänzung:

- Platzieren sie das rollholz körpernah. So können sie die Gewichtsverlagerung besser steuern.
- Sie können Ihren Fuß entweder in die Kerbe oder auf die glatte Fläche legen.

Entspannung im Fußgewölbe – (Plantarfaszie)

Auswalken

- Ein Fuß auf dem rollholz platzieren. Das andere Bein dient als Standbein.
- Die Fußsohle im Bereich zwischen den Fußballen und der Ferse 6 mal beherzt in den weichen Gewebeschichten hin- und her rollen.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Fußsohle mit dem rollholz nach einer druckempfindlichen Stelle suchen. Die druckempfindliche Stelle durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5-4 Minuten konstant gehalten werden.



Entspannung in der Unterschenkelrückseite (Achillessehne, Wadenmuskel)

Auswalken

- Setzen Sie sich bequem aufrecht hin und stellen Sie ein Bein als Stützbein auf. Die Wade des ausgestreckten Beins platzieren Sie in der Kerbe des rollholz. Nun stützen Sie sich in eine „schwebende“ Sitzposition.
- Rollen Sie die Wade im Bereich zwischen der Ferse und der Kniekehle 6 mal aus.

Ergänzung:

- Nach Möglichkeit die Handflächen im Stützverhalten flach auf den Boden legen.
- Die Rollbewegung wird durch ein Vor- und Rückschieben des Beckens ermöglicht.
- Die Bauchspannung und einen gleichmäßigen Atemfluss während der Übung aufrecht erhalten.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Wade mit dem rollholz nach einer druckempfindlichen Stelle suchen und durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers nach und nach zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ kann hier je nach Befinden für 1,5–4 Minuten konstant gehalten werden.



Entspannung in der Oberschenkelrückseite (Ischiocruralmuskulatur)

Auswalken

- Aus einer aufrechten Sitzposition wird ein Bein als Stützbein genutzt und das freie Bein wird mit der Oberschenkelrückseite auf dem rollholz in der Kerbe platziert. Mit den Armen stützt man sich in eine „schwebende“ Sitzposition.
- Rollen Sie die Oberschenkelrückseite im Bereich zwischen dem Gesäß und dem Kniekehlenansatz 6 mal aus.



Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Oberschenkelrückseite mit dem rollholz nach einer druckempfindlichen Stellen suchen. Die druckempfindliche Stelle durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers „zerschmelzen“. Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5-4 Minuten konstant gehalten werden. Gerne zur Verstärkung des Drucks das freie Bein auf das trainierende Bein aufstützen.



Entspannung in der Gesäßmuskulatur (Glutealmuskeln/Außenrotatoren des Hüftgelenks)

Einstieg

- Setzen Sie sich auf das rollholz. Die Beine halten Sie in einem 90°-Winkel und die Fersen stützen fest in den Boden. Die Arme sind gestreckt und Ihr Oberkörper ist aufgerichtet und in einer Rückverlagerung.
- Rollen Sie 6 mal im Bereich des weichen Gewebes zwischen den Sitzbeinhöckern und dem Beckenkamm.



Außenrotatoren

- Beugen Sie ein Bein und legen es auf das andere Stützbein ab. Verdrehen Sie Ihren Oberkörper in Richtung des gebeugten Beins. Nun sitzen Sie auf einer Gesäßhälfte.
- Rollen Sie nun 6 mal einseitig auf und ab.



Einschmelzen

- In Rückenlage mit angewinkelten Beinen liegen. In die Brückenposition stützen. Das rollholz im unteren Rücken so platzieren, dass die Wirbelsäule in der Einkerbung beim Absenken des Körpers versinkt. Nach Bedarf mehr und mehr Körpergewicht punktuell auf das rollholz übertragen.
- Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5 – 4 Minuten konstant gehalten werden.

Entspannung im unteren Rücken (M. erector spinae, Aponeurosis thoracolumbalis)

Auswalken

- Ausgangsposition: aufrechte Sitzposition mit aufgestellten Füßen. Die Beine werden in einem 90°-Winkel gehalten. Die Fersen werden in den Boden gedrückt. Das rollholz wird nah an den unteren Rücken platziert. Die Daumen befinden sich zur Stabilisierung in der stirnseitigen Öffnung des rollholz.
- Langsam wird der Oberkörper über das rollholz abgelegt. Die Daumen werden aus der Öffnung genommen. Mit den Unterarmen und Fersen kann man kontrollieren wie viel Körpergewicht auf das rollholz übertragen wird. Rollen Sie 6 mal im Bereich zwischen dem Becken und den Schulterblättern auf und ab.
- Achten Sie für eine kontrollierte Anwendung darauf, den Rücken parallel zum Boden zu halten



Entspannung im oberen Rücken (M. trapezius, M. erector spinae, Mm. rhomboidei)

Auswalken

- Ausgangsposition: aufrechte Sitzposition mit aufgestellten Füßen. Die Beine werden in einem 90°-Winkel gehalten. Die Fersen werden in den Boden gedrückt. Das rollholz wird so platziert, dass man beim Ablegen des Oberkörpers auf Höhe der Schulterblätter auf dem rollholz aufliegt.
- Rollen sie 6 mal im Bereich zwischen dem Becken und den Schulterblättern auf und ab.
- Achten Sie darauf, beim Rollen in Richtung Nacken Ihre Fersen fest in den Boden zu drücken und Ihr Becken in Richtung Decke strecken. So garantieren Sie konstant eine senkrechte Gewichtsverteilung auf Ihr rollholz.

Ergänzung:

- Sie können sich beim Auf- und Abrollen selbst umarmen. So bewegen sich die Schulterblätter weg von der Körpermitte und ermöglichen ein schönes Ausrollen der Muskulatur und des Bindegewebes nahe der Wirbelsäule („Rückenstrecker-muskulatur“).

1. rollholz



Entspannung im Nacken (M. trapezius, M. erector spinae, Mm. suboccipitales)

Entspannung

- Behutsam mit Kopf und Nacken auf das rollholz legen. Die Wirbelsäule liegt geschützt in der Einkerbung des rollholz.
- Den Hals in die Länge ziehen und somit eine größere Kontaktfläche zum rollholz aufbauen.
- Die Füße sind aufgestellt und der untere Rücken liegt dabei sanft auf dem Boden auf.

Ergänzung:

- Diese Übung kann wunderbar als Entspannungsübung verwendet werden. Es wird empfohlen die Übungsvariationen mit geschlossenen Augen auszuprobieren. So lässt sich die Tiefenwahrnehmung zusätzlich schulen.
- Ein bewusstes Ausatmen kann das Gefühl von „Dahinschmelzen“ und Entspannung unterstützen.

Übungsvariationen:

1. Kleine Nickbewegungen ausführen.
2. Kopf abwechselnd nach links/rechts drehen.
3. Kinn in Richtung Kehlkopf bewegen, um den Druck im Nackenbereich nach Belieben sanft zu dosieren.



Entspannung in der äußeren Schulter- und Rückenpartie (M. latissimus dorsi, M. teres major)

Auswalken

- Nehmen Sie eine sitzende Position ein und legen Sie Ihr rollholz neben sich. Anschließend mit Hilfe einer stützenden Hand in eine seitliche Liegeposition kommen. Das rollholz sollte nun unterhalb der Achselhöhle positioniert sein.
- Wenn man linksseitig auf dem rollholz aufliegt, dient das rechte gebeugte Bein als Stützbein (siehe Bild).
- Mit Hilfe des Stützbeins wird das Becken vom Boden gelöst. Über gespitzte Lippen einen gleichmäßigen Atemfluss beibehalten.
- Rollen Sie im Bereich des weichen Gewebes zwischen der Achsel und den Schulterblättern 6 mal aus.

Ergänzung:

- Um die zu massierenden Muskeln einfach zu lokalisieren, stemmen Sie vor Beginn jeweils eine Hand in die Hüfte und „ertasten“ mit der anderen Hand den Muskel.
- Wenn man seitlich auf dem rollholz aufliegt, kann man unterschiedliche Anteile der zu massierenden Stellen erreichen, indem die Arme über den Kopf oder in Blickrichtung gehalten werden.

1. rollholz



Entspannung in der Oberschenkelaußenseite (M. vastus lateralis, Tractus iliotibialis)

Auswalken

- Legen Sie Ihre Beinaußenseite mittig in die Kerbe.
- Stützen Sie sich im Seitstütz mit dem Unterarm ab.
- Stellen Sie das obere Bein vor dem Körper ab.
- Langsam vom Knie bis zur Hüfte auf- und abrollen.
- Für mehr Gleichgewicht können Sie sich mit der Hand des oberen Arms vor dem Körper abstützen. Um den Druck zu erhöhen legen Sie die Beinaußenseite auf die plane Fläche des rollholz.

Ergänzung:

- Je mehr Sie mit Ihrem Körper in der Horizontalen sind, desto leichter können Sie sich auf dem rollholz auf- und abrollen.
- Über die Innen- und Außenrotation des massierten Bein, können Sie entscheiden ob mehr von der Beinvorderseite oder der Beinrückseite in die Massage einbezogen wird.



Entspannung in der Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris)

Auswalken

- Nehmen Sie einen Vierfüßlerstand ein und positionieren Sie Ihr rollholz unter sich, zwischen Hand- und Beinstützstellen. Aus dem Vierfüßlerstand in den Unterarmstütz wechseln. Im Unterarmstütz sollte Ihre Oberschenkelvorderseite auf dem rollholz liegen. In dieser Variante liegen Sie beidbeinig auf Ihrem rollholz.
- Rollen Sie 6 mal im Bereich des weichen Gewebes zwischen dem Becken und den Knien auf und ab.

Ergänzung:

- Achten Sie im Unterarmstütz auf eine stabile Mittelkörperspannung. Hilfreich ist es hierbei, den unteren Rücken gefühlt leicht Richtung Decke zu schieben.
- Das Auf- und Abrollen gelingt Ihnen leichter, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie mit Ihren Ellenbogen den Boden unter sich verschieben.
- Achten Sie besonders auf eine gleichmäßige Atmung.



Entspannung in der Oberschenkelinnenseite (Adduktorengruppe)

Auswalken

- Aus dem Vierfüßlerstand in den Unterarmstütz wechseln. Vorher das rollholz neben Ihren Körper platzieren.
- Das zu massierende Bein wird seitlich in Hüfthöhe gebeugt. Versuchen Sie ca. einen 90°-Winkel in Knie- und Hüftgelenk zu halten. So haben Sie eine bessere Kontrolle über die Rolle und den ausgeübten Druck.
- Durch ein bewusstes Pressen des Knies in Richtung Boden kann der Druck dosiert werden.
- Rollen Sie 6 mal im Bereich des weichen Gewebes zwischen dem Becken und den Knien auf und ab.

Ergänzung:

- Achten Sie im Unterarmstütz auf eine stabile Mittelkörperspannung. Hilfreich ist es hierbei, den unteren Rücken gefühlt leicht Richtung Decke zu schieben.
- Das Ausrollen der Oberschenkelinnenseite gelingt Ihnen leichter, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie mit Ihren Ellenbogen den Boden unter sich verschieben.
- Achten Sie besonders auf eine gleichmäßige Atmung.



Entspannung der Unterschenkelvorderseite (Fußheber/Zehenheber, M. tibialis anterior)

Auswalken

- Nehmen Sie einen Vierfüßlerstand ein und positionieren Sie Ihr rollholz unter sich, zwischen Hand- und Beinstützstellen.
- Legen Sie Ihre Unterschenkelvorderseite auf das rollholz. Drehen Sie den Fuß des Massagebeins nach innen. Rollen Sie nur im weichen Gewebe der Unterschenkelvorderseite.
- Rollen Sie 6 mal im Bereich des weichen Gewebes zwischen Knie- und dem Sprunggelenk auf und ab.

Ergänzung:

- Achten Sie im Vierfüßlerstand auf eine stabile Mittelkörperspannung. Hilfreich ist es hierbei, den unteren Rücken gefühlt leicht Richtung Decke zu schieben.
- Halten Sie Ihre Arme gestreckt und Ihre Finger leicht gespreizt, um eine stabile Auflagefläche zu erreichen.
- Achten Sie besonders auf eine gleichmäßige Atmung.

1. rollholz



Entspannung der Armmuskulatur (Arminnenseite/ Armrückseite)

Unterarme

- Das weiche Gewebe zwischen Ellenbogen und Handwurzel sowohl auf der Armvorderseite, als auch der Armrückseite auswalken. Mit der freien Hand nach Belieben den Druck auf das rollholz verstärken.

Oberarme

- Aus dem Vierfüßlerstand in einen einarmigen Unterarmstütz wechseln (siehe Bild). Vorher das rollholz neben Ihren Körper platzieren. Wenn der Daumen des massierten Arms in Richtung Boden zeigt, massieren Sie die Oberarminnenseite. Zeigt er in Richtung Decke, massieren Sie die Oberarmrückseite.





2. 10 & 7cm Kugel



Entspannung in der Gesäßmuskulatur (Glutealmuskeln/Außenrotatoren des Hüftgelenks)

Einstieg

- Setzen Sie sich auf die rollholz-Kugel. Die Beine halten Sie in einem 90°-Winkel und die Fersen stützen fest in den Boden. Die Arme sind gestreckt und Ihr Oberkörper ist aufgerichtet und in einer Rückverlagerung.

Außenrotatoren

- Beugen Sie ein Bein und legen es auf das Stützbein ab. Drehen Sie Ihren Oberkörper leicht in Richtung des gebeugten Beins. Nun sitzen Sie auf einer Gesäßhälfte.
- Suchen Sie in der Gesäßmuskulatur nach dem Punkt mit dem intensivsten „Wohlwehgefühl“. Bleiben Sie auf dem Punkt ohne zu rollen und achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Zerschmelzen Sie den Punkt für 100-300 Sekunden.



2. 10 & 7cm Kugel



Entspannung in der äußeren Schulterpartie (M. latissimus dorsi, M. teres major)

Einschmelzen

- In einer sitzenden Position die rollholz-Kugel seitlich neben sich legen. Mit Hilfe einer stützenden Hand in eine seitliche Liegeposition kommen. Die rollholz-Kugel sollte nun unterhalb der Achselhöhle positioniert sein.
- Suchen Sie unterhalb der Achselhöhle nach dem Punkt mit dem intensivsten „Wohlweh-Gefühl“. Bleiben Sie auf dem Punkt ohne zu rollen und achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Zerschmelzen Sie den Punkt für 100-300 Sekunden.

2. 10 & 7cm Kugel



Entspannung in der äußeren Schulterpartie (Arm-adduktoren/-innenrotatoren/ -abduktoren)

- Suchen Sie im weichen Gewebe um den Oberarmkopf nach dem Punkt mit dem intensivsten „Wohlwehgefühl“. Bleiben Sie auf dem Punkt ohne zu rollen und achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Zerschmelzen Sie den Punkt für 100-300 Sekunden.

Körpervorderseite

- In Bauchlage die rollholz-Kugel seitlich neben sich legen. Mit Hilfe einer leichten Überstreckung im Oberkörper die rollholz-Kugel unterhalb des Oberarmkopfs positionieren.

Körperrückseite

- In Rückenlage die rollholz-Kugel seitlich neben sich legen. Mit Hilfe einer Beugung im Oberkörper die rollholz-Kugel unterhalb des Oberarmkopfs positionieren.

2. 10 & 7cm Kugel



Entspannung in der Oberarmrückseite (M. triceps brachii)

- Legen Sie sich in Rückenlage. Platzieren Sie die rollholz-Kugel unterhalb Ihrer Oberarmrückseite. Halten Sie Ihren Arm in einem 90°-Winkel im Schulter- und Ellenbogengelenk.
- Wenn Sie Ihren Arm in Richtung Boden auf die rollholz-Kugel drücken, können Sie den Druck je nach Belieben verstärken.
- Der M. triceps brachii besitzt drei Muskelbäuche. Den mittleren Kopf des M. triceps brachii können Sie massieren, wenn Ihr Unterarm senkrecht zur Decke zeigt
- Durch Rotieren Ihres Unterarms in Kopfrichtung können Sie den äußeren Kopf massieren.
- Durch Rotieren Ihres Unterarms in Fußrichtung können Sie den inneren Kopf massieren.

Ergänzung:

- Auch in dieser Muskelpartie können Sie entweder zwischen einem „Auswalken“ der Muskelpartie oder einem „Einschmelzen“ wählen.
- Um die Beweglichkeit Ihrer Schulter zu verbessern, bietet sich besonders ein Massieren des inneren Muskelbauchs an.

2. 10 & 7cm Kugel



Entspannung in der Nackenpartie (Lig. nuchae, Mm. Suboccipitales, M. Trapezius, M. splenius capitis, M. semispinalis capitis)

- Legen Sie sich mit dem weichen Gewebe Ihres Nackens auf die rollholz-Kugel.
- Über eine kleine Nickbewegungen oder ein Heranziehen des Kopfs in Richtung rollholz-Kugel können Sie mit der Position und der „Härte“ der Kugel spielen. Schließen Sie dazu am besten Ihre Augen und verlagern Sie Ihre komplette Wahrnehmung in Ihre Nackenpartie.
- Nachdem Sie die weiche Nackenpartie massiert haben, suchen Sie nach dem Punkt mit dem intensivsten „Wohlwehgefühl“. Bleiben Sie auf dem Punkt ohne zu rollen und achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Zerschmelzen Sie den Punkt für 100-300 Sekunden.

Ergänzung:

- Suchen Sie mit Ihren Fingern am Hinterkopf nach einem knöchernen Vorsprung. Wandern Sie nun mit Ihren Fingern zum weichen Nackenbereich. Hier können Sie links und rechts neben der Halswirbelsäule im weichen Gewebe mit der Kugel massieren.
- Falls Sie die 7 cm rollholz-Kugel verwenden, können Sie Ihr Kinn in Richtung Kehlkopf anziehen, um den Druckpunkt bei Bedarf zu verstärken.



Entspannung in der Oberschenkelinnenseite (Adduktorengruppe)

Einschmelzen

- Aus dem Vierfüßlerstand in den Unterarmstütz wechseln. Vorher das rollholz neben Ihren Körper platzieren.
- Das zu massierende Bein wird seitlich in Hüfthöhe gebeugt. Versuchen Sie ca. einen 90°-Winkel in Knie- und Hüftgelenk zu halten. So haben Sie eine bessere Kontrolle über die Kugel und den ausgeübten Druck.
- Durch ein bewusstes Pressen des Knies in Richtung Boden kann der Druck dosiert werden.
- Suchen Sie in der Beininnenseite nach dem Punkt mit dem intensivsten „Wohlwehgefühl“. Bleiben Sie auf dem Punkt ohne zu rollen und achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Zerschmelzen Sie den Punkt für 100-300 Sekunden.

2. 10 & 7cm Kugel



Entspannung im Fußgewölbe – (Plantarfaszie)

Auswalken

- Einen Fuß auf der rollholz-Kugel platzieren. Das andere Bein dient als Standbein.
- Die Fußsohle im Bereich zwischen den Fußballen und der Ferse 6 mal mit der rollholz-Kugel behertzt in den weichen Gewebeschichten ausrollen.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Fußsohle mit der 4cm rollholz-Kugel nach einer druckempfindlichen Stelle suchen. Die druckempfindliche Stelle durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers nach und nach zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ kann hier je nach Befinden für 1,5–4 Minuten konstant gehalten werden.
- Gerne auch auf Fußinnen- und -außenseite nach „Wohlwehpunkten“ suchen.

2. 10 & 7cm Kugel



Entspannung in den Unterarmen (Arminnenseite/ Armrückseite)

Unterarme

- Das weiche Gewebe zwischen Ellenbogen und Handwurzel sowohl auf der Armvorderseite, als auch der Armrückseite einschmelzen. Mit der freien Hand den Druck auf die rollholz-Kugel nach Belieben verstärken. Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5-4 Minuten konstant gehalten werden.
- Sie können sowohl die Unterarminnenseite als auch die Unterarmaußenseite bearbeiten.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine knöchernen Stellen bearbeiten (z.B. Elle).

Ergänzung:

- Wenn Sie näher an der Handwurzel arbeiten, erreichen Sie viele Sehnen der Hand- und Fingerbeuger. Bei ausreichend starkem Druck auf die Kugel und lockeren Fingern können Sie Ihre Finger ohne bewusstes Anspannen zum Beugen bringen. Dies kann als Wahrnehmungstraining angewandt werden.



3. 4cm Kugel



Entspannung im Fußgewölbe – (Plantarfaszie)

Auswalken

- Einen Fuß auf der rollholz-Kugel platzieren. Das andere Bein dient als Standbein.
- Die Fußsohle im Bereich zwischen den Fußballen und der Ferse 6 mal mit der rollholz-Kugel behertzt in den weichen Gewebeschichten ausrollen.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Fußsohle mit der 4cm rollholz-Kugel nach einer druckempfindlichen Stelle suchen. Die druckempfindliche Stelle durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers nach und nach zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ kann hier je nach Befinden für 1,5-4 Minuten konstant gehalten werden.
- Gerne auch auf Fußinnen- und -außenseite nach „Wohlwehpunkten“ suchen.



Entspannung der Daumen- und Handmuskulatur

- Suchen Sie im weichen Gewebe in der Handfläche nach dem Punkt mit dem intensivsten „Wohlwehgefühl“. Bleiben Sie auf diesem Punkt ohne zu rollen und achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Zerschmelzen Sie den Punkt für 100-300 Sekunden.
- Ebenso kann der Daumenballen und die Handkante massiert werden.
- Als Ausklang kann ein lockeres Ausrollen zwischen beiden Handflächen erfolgen. Das Ausrollen fördert die Beweglichkeit der Hand

3. 4cm Kugel



Unterstützendes Abspreizen der einzelnen Fingerglieder

- Eine Anwendung der 4cm rollholz-Kugel verbessert die Mobilität und Koordination der Hand.
- Legen Sie die rollholz-Kugel für 100-300 Sekunden zwischen zwei Finger.
- Sie können zwischen Phasen der Entspannung und Anspannung wechseln, um die Fingermuskulatur zu kräftigen.
- Je weiter die Kugel in Richtung Fingerspitzen positioniert wird, desto anstrengender und zitteriger ist die Übungsausführung.
- Eine Variation bildet das Spreizen und Heranführen der Finger ohne die Kugel zu verlieren.

Ergänzung:

- Platzieren Sie die 4 cm rollholz-Kugel zwischen zwei Fingern und führen Sie mit den übrigen Fingern Beuge- und Streckbewegungen durch. Dabei sollten die Finger, die die Kugel halten, möglichst ruhig bleiben.



Entspannung der Kaumuskelatur – (M. masseter, Mimische Muskulatur)

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Backe mit der rollholz-Kugel nach einer druckempfindlichen Stelle suchen. Die druckempfindliche Stelle durch ein sanftes Heranpressen der rollholz-Kugel zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5-4 Minuten konstant gehalten werden.
- Eine flache und leicht gespannte Hand erleichtert das Führen der rollholz-Kugel an die gewünschte Stelle.

Ergänzung:

- Diese Übung kann wunderbar als Entspannungsübung verwendet werden. Durch Schließen der Augen lässt sich die Tiefenwahrnehmung zusätzlich schulen.



4. Doppelkugel



Entspannung im oberen Rücken (M. trapezius, M. erector spinae, Mm. rhomboidei)

Einschmelzen

- Setzen Sie sich aufrecht und platzieren Sie die rollholz-Doppelkugel hinter sich auf die Matte.
- Legen Sie sich nun behutsam auf die Doppelkugel, sodass Ihre Wirbelsäule in der Einkerbung eintaucht. Mit den Erhebungen der Doppelkugel schmelzen Sie nun in das weiche Gewebe links und rechts neben der Wirbelsäule ein.
- Senken Sie Ihren Kopf auf die Matte und lassen Sie die rollholz-Doppelkugel für 100-300 Sekunden einsinken.
- Anschließend entfernen Sie die Doppelkugel und nehmen das entspannte Körpergefühl in Rückenlage wahr.

4. Doppelkugel



Entspannung im unteren Rücken (M. erector spinae, Aponeurosis thoracolumbalis)

- Legen Sie sich ohne Doppelkugel in die Rückenlage. Ihre Füße sind dabei aufgestellt.
- Kommen Sie in die Brückenposition und positionieren Sie die rollholz-Doppelkugel im unteren Rücken.
- Senken Sie nun Ihren Körper auf die Doppelkugel behutsam ab. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Wirbelsäule in der Vertiefung der Doppelkugel befindet.
- Über ein Kippen und Aufrichten, sowie ein Seitneigen des Beckens, können Sie entscheiden, wo die Doppelkugel drückt/ausübt. Bleiben Sie für 100-300 Sekunden auf der gewünschten Stelle.
- Anschließend entfernen Sie die Doppelkugel und nehmen das entspannte Körpergefühl in Rückenlage wahr.

4. Doppelkugel



Entspannung in der Nackenpartie (Lig. nuchae, Mm. Suboccipitales, M. Trapezius, M. splenius capitis, M. semispinalis capitis)

Entspannung

- Behutsam mit Kopf und Nacken auf die rollholz-Doppelkugel legen. Die Wirbelsäule liegt geschützt in der Einkerbung des rollholz.
- Den Hals in die Länge ziehen und somit eine größere Kontaktfläche zur rollholz-Doppelkugel aufbauen.
- Die Füße sind aufgestellt und der untere Rücken liegt dabei sanft auf dem Boden auf.

Übungsvariationen:

1. Kleine Nickbewegungen ausführen.
2. Kopf abwechselnd nach links/rechts drehen.
3. Kinn in Richtung Kehlkopf bewegen, um den Druck im Nackenbereich nach Belieben sanft zu dosieren.

Ergänzung:

- Diese Übung kann wunderbar als Entspannungsübung verwendet werden. Durch Schließen der Augen und eine bewusste Atmung lässt sich die Tiefenwahrnehmung zusätzlich schulen.

4. Doppelkugel



Entspannung in den Unterarmen (Arminnenseite/ Armrückseite)

- Das weiche Gewebe zwischen Ellenbogen und Handwurzel sowohl auf der Armvorderseite, als auch der Armrückseite einschmelzen. Mit der freien Hand nach Belieben den Druck auf die rollholz-Kugel verstärken. Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5-4 Minuten konstant gehalten werden.
- Sie können sowohl die Unterarminnenseite als auch die Unterarmaußenseite bearbeiten.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine knöchernen Stellen bearbeiten (z.B. Elle).

4. Doppelkugel



Entspannung im Schulterbereich (M. trapezius, M. supraspinatus)

- Setzen Sie sich bequem aufrecht hin. Wenn Sie ein Bein aufgestellt lassen, fällt Ihnen das aufrechte Sitzen auf der Matte leichter.
- Greifen Sie die rollholz-Doppelkugel an einem Ende und führen Sie die Doppelkugel zur weichen Stelle zwischen Hals und Schulter. Ihr Schlüsselbein und Ihr Schulterblatt begrenzen die zu massierende Stelle.
- Streichen Sie zunächst vom Halsansatz zum Oberarmkopf. Sparen Sie hierbei jedoch knöcherne Strukturen aus.
- Wenn Sie beim Streichen eine Stelle des „Wohlwehgefühls“ gefunden haben, zerschmelzen Sie diese für 1,5-4 Minuten.

Ergänzung:

- Wenn Sie den freien Arm zur Seite anheben, können Sie die zu massierenden Muskeln im Bereich Halsansatz/ Schulterdach einfacher lokalisieren.
- Während der Massage und vor allem für das „Einschmelzen“ ist jedoch auf einen lockeren, hinabhängenden Arm zu achten.

4. Doppelkugel



Entspannung im Fußgewölbe – (Plantarfaszie)

Auswalken

- Einen Fuß auf der rollholz-Doppelkugel platzieren. Das andere Bein dient als Standbein.
- Mit der rollholz-Doppelkugel können Sie sehr gut die Fußinnen- und die Fußaußenkante ausrollen.
- Die Fußsohle im Bereich zwischen den Fußballen und der Ferse 6 mal mit der rollholz-Kugel behertzt in den weichen Gewebeschichten ausrollen.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Fußsohle und der Fußkanten mit der rollholz-Doppelkugel nach einer druckempfindlichen Stelle suchen und durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers nach und nach zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ kann hier je nach Befinden für 1,5–4 Minuten konstant gehalten werden.

4. Doppelkugel



Entspannung in der Unterschenkelrückseite (Achillessehne)

Auswalken

- Setzen Sie sich bequem aufrecht hin und stellen Sie ein Bein als Stützbein auf. Die Achillessehne des ausgestreckten Beins platzieren Sie in der Kerbe der rollholz-Doppelkugel. Nun stützen Sie sich in eine „schwebende“ Sitzposition.
- Rollen Sie die Unterschenkelrückseite im Bereich zwischen der Achillessehne und der Wade 6 mal aus.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe im Bereich der Achillessehne mit der rollholz-Doppelkugel nach einer druckempfindlichen Stelle suchen und durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers nach und nach zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ kann hier je nach Befinden für 1,5–4 Minuten konstant gehalten werden.

4. Doppelkugel



Entspannung in der Unterschenkelrückseite (M. gastrocnemius, M. soleus)

Auswalken

- Setzen Sie sich bequem aufrecht hin und stellen Sie ein Bein als Stützbein auf. Die Wade des ausgestreckten Beins platzieren Sie in der Kerbe der rollholz-Doppelkugel. Nun stützen Sie sich in eine „schwebende“ Sitzposition.
- Rollen Sie die Wade im Bereich zwischen der Ferse und der Kniekehle 6 mal aus.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Wade mit der rollholz-Doppelkugel nach einer druckempfindlichen Stelle suchen und durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers nach und nach zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl“ kann hier je nach Befinden für 1,5–4 Minuten konstant gehalten werden.

Ergänzung:

- Nach Möglichkeit die Handflächen im Stützverhalten flach auf den Boden legen.
- Die Rollbewegung wird durch ein Vor- und Rückschieben des Beckens ermöglicht.
- Die Bauchspannung und einen gleichmäßigen Atemfluss während der Übung aufrecht erhalten.



5. Minirolle



Entspannung im Fußgewölbe – (Plantarfaszie)

Auswalken

- Einen Fuß auf der rollholz-Minirolle platzieren. Das andere Bein dient als Standbein.
- Die Fußsohle im Bereich zwischen dem Fußballen und der Ferse 6 mal mit der rollholz-Minirolle beherzt in den weichen Gewebeschichten ausrollen.

Einschmelzen

- Im weichen Gewebe der Fußsohle mit der rollholz-Minirolle nach einer druckempfindlichen Stelle suchen und durch eine Gewichtsverlagerung des Körpers nach und nach zerschmelzen. Das „Wohlwehgefühl!“ kann hier je nach Befinden für 1,5–4 Minuten konstant gehalten werden.



Entspannung in den Unterarmen (Arminnenseite/ Armrückseite)

- Das weiche Gewebe zwischen Ellenbogen und Handwurzel sowohl auf der Armvorderseite, als auch der Armrückseite ausrollen. Mit der freien Hand den Druck auf die rollholz-Minirolle nach Belieben verstärken. Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5-4 Minuten konstant gehalten werden.
- Sie können sowohl die Unterarminnenseite als auch die Unterarmaußenseite bearbeiten.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine knöchernen Stellen bearbeiten (z.B. Elle).



Entspannung der Unterschenkelvorderseite/-rückseite (M. tibialis anterior / Achillessehne, Wadenmuskel)

- Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Stellen Sie ein Bein an, so fällt Ihnen das „Ausstreichen“ leichter.
- Greifen Sie die rollholz-Minirolle an beiden Enden und streichen Sie die weichen Stellen der Unterschenkelvorder- und der Unterschenkelrückseite aus. Streichen Sie ca. 6 mal in Richtung Herz aus.
- Die Streichbewegung kann je nach Wohlbefinden, stärker oder sanfter ausgeführt werden.

5. Minirolle



Entspannung der Unterschenkelrückseite / Oberschenkelrückseite (Wadenmuskel / Ischiocruralmuskulatur)

- Setzen Sie sich in einen Fersensitz und klemmen Sie die rollholz-Minirolle zwischen der Unterschenkelrückseite und der Oberschenkelrückseite ein.
- Je mehr Körpergewicht Sie auf die Rolle bringen, desto intensiver wird der ausgeübte Druck. Das „Wohlwehgefühl“ sollte nach Befinden für 1,5–4 Minuten konstant gehalten werden.
- Wandern Sie anschließend entweder in Richtung Ferse oder in Richtung Kniekehle.
- Streichen Sie die Muskulatur im Anschluss mit der rollholz-Minirolle entspannt aus.



Entspannung der Oberschenkelaußenseite (M. vastus lateralis, Tractus iliotibialis)

- Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Stellen Sie ein Bein an, so fällt Ihnen das „Ausstreichen“ leichter.
- Greifen Sie die rollholz-Minirolle an beiden Enden und streichen Sie die weichen Stellen der Oberschenkelaußenseite aus. Streichen Sie ca. 6 mal in Richtung Herz aus.
- Die Streichbewegung kann je nach Wohlbefinden, stärker oder sanfter ausgeführt werden.

Ergänzung:

- Neben der Oberschenkelaußenseite können ebenso Oberschenkelvorderseite, -rückseite und -innenseite ausgestrichen werden.
- Durch Schließen der Augen können Sie die Streichbewegung intensiver wahrnehmen.



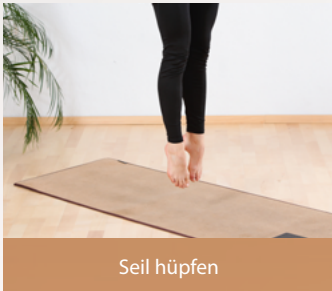
Entspannung im Schulterbereich (M. trapezius, M. supraspinatus)

- Setzen Sie sich bequem aufrecht hin. Wenn Sie ein Bein aufgestellt lassen, fällt Ihnen das aufrechte Sitzen auf der Matte leichter.
- Greifen Sie die rollholz-Minirolle und führen Sie die Minirolle zur weichen Stelle zwischen Hals und Schulter. Ihr Schlüsselbein und Ihr Schulterblatt begrenzen die zu massierende Stelle.
- Streichen Sie zunächst vom Halsansatz zum Oberarmkopf. Sparen Sie hierbei jedoch knöcherne Strukturen aus.
- Wenn Sie beim Streichen eine Stelle des „Wohlwehgefühls“ gefunden haben, zerschmelzen Sie diese für 1,5-4 Minuten.

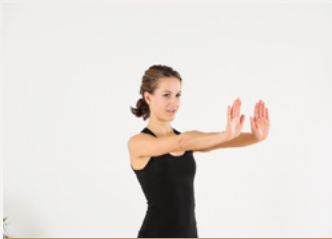
Ergänzung:

- Wenn Sie den freien Arm zur Seite anheben, können Sie die zu massierenden Muskeln im Bereich Halsansatz/ Schulterdach einfacher lokalisieren.
- Während der Massage und vor allem für das „Einschmelzen“ ist jedoch auf einen lockeren, hinabhängenden Arm zu achten.

6. Eigenkörperübungen



6. Eigenkörperübungen



Arme aufschwingen 1



Arme aufschwingen 2



Blitzableiter



Unterarme verlängern

6. Eigenkörperübungen



Fersensitz



C-Position



Cobra – Kopf isoliert



Rampe

6. Eigenkörperübungen



Seitneigung



Grätschposition + Rotation im OK



Spirale



Pendel

Auswahl aktueller Forschungsergebnisse

Beweglichkeit:

Responsiveness of the plantar fascia to vibration and/or stretch (Frenzel et al., 2015).

Schmerzreduktion:

A comparison of the effects of connective tissue massage and classical massage on low back pain - A Randomized controlled trial (Viklund et al., 2015).

The effect of manipulative fascia-treatments in musculoskeletal pain (FTMP). Result of a systematic review (Spahn & Spahn, 2015).

Krankheitsreduktion:

Conservative treatment of carpal tunnel syndrome: comparison between laser therapy and Fascial Manipulation (Pratelli et al., 2015)

Faszienroller:

Do exercises with the Foam Roll short impact on the thoracolumbar fascia? A randomized, controlled trial (Griefahn et al., 2015)

Effects of Foam Rolling Versus Static Stretching on Recovery of Quadriceps and Hamstrings Force (Edmunds et al., 2015)



rollholz

©rollholz OHG · Reiterstraße 28 · D-79100 Freiburg
Tel: 0761-61258944 · Internet: www.rollholz.com · Email: info@rollholz.com
Geschäftsführer: Lukas Jablonka, Frieder Kellmann, Niclas Niemann
HRA-Nr. 704824 · AG Freiburg · UStID-Nr: DE300486017