

2.Kurstunde Training mit der Faszienrolle

Da einige Körperstellen empfindlicher sind als andere, ist es wichtig, den Druck, also die Belastung an die jeweilige Körperstelle anzupassen. Dabei hilft es, wenn du dir eine Skala von 1-10 vorstellst. Versuch beim Training dein subjektives Schmerzempfinden herauszufinden, dadurch kannst du dein Training so dosieren, dass du maximal die Skala 7-8 erreichst. Probiere beim Rollen alle Bahnen deines Körpers zu erreichen..

Die wichtigsten Punkte zusammengefasst:



-  Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung
-  Gleichmäßige Bewegung
- —●  Schmerzpunkte langsam in beide Richtungen ausrollen
-  Jede Muskelgruppe bis zu einer Minute ausrollen
-  Nutze mehrdimensionales Rollen

Vielfältiger Nutzen



Faszientraining ähnelt einer Lymphdrainage. Festsitzende Abbaustoffe werden dabei aus dem Gewebe gedrückt, so kann neue, sauerstoffreiche Flüssigkeit wieder in das Gewebe gelangen.